



1日(金) ひな祭り献立

4日(月) 入試応援献立

5日(火)

6日(水) 中3年欠

7日(木) 安曇野の日

牛乳(2群)

ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)

牛乳(2群)

ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)

ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)

3月 食生活を振り返ろう

梅菜めし(主食)
野菜 カリカリ梅 砂糖
食塩 かつおぶし

☆えび勝つ!(主菜)
1 えび(小)8/12 1本
1 えび(中)13/15 2本
5 薄力粉 6
5 パン粉(乾燥) 10
6 揚げ油 6
6 中濃ソース 3

メロンパン(主食)
5 ゴツパパン
5 メロンビス
小麦粉 スキムミルク
砂糖、マーガリン、食塩

チンジャオロース(主菜)
6 ひまわり油 1
1 豚もも肉 46
4 おろししょうが 1
2 酒 2
5 三温糖 1.5
4 たけのこ(ゆで) 20
3 赤ピーマン 4
3 青ピーマン 8
1 こいくちしょうゆ 1.5
1 常念みそ 1
1 オイスターソース 1
5 かたくり粉 0.5
6 ごま油 0.8

堀金厚揚げのねぎみそかけ(主菜)
堀金厚揚げ(小) 55g
堀金厚揚げ(中) 75g
ひまわり油 0.2
あしがとんひき肉 12
しょうが 0.4
ねぎ 5
常念みそ 4
三温糖 2
こいくちしょうゆ 0.5
本みりん 1
酒 1
粉寒天 0.2

さわらのみそ漬け焼き(主菜)
1 さわら(小) 50g
1 さわら(中) 70g
1 みそ 2
酒 0.5
みりん 1
三温糖 0.5

☆豆まめサラダ(副菜)
4 むきえだまめ 10
1 大豆(ゆで) 10
3 にんじん 4
4 きゅうり 8
4 キャベツ 18
6 ひまわり油 0.8
酢 1.5
うすくちしょうゆ 2.2
三温糖 0.3

花型豆腐バーグ(主菜)
1 花型豆腐バーグ(小) 40g
1 花型豆腐バーグ(中) 60g
*乳・たまご・小麦不使用
酒 1
本みりん 1
三温糖 0.6
うすくちしょうゆ 1
水 5
かたくり粉 0.3

もやしのナムル(副菜)
4 もやし 36
4 きゅうり 11
3 にんじん 5
酢 1
6 ごま油 1
5 三温糖 0.2
うすくちしょうゆ 2.2
白いりごま 1.2

なめたけ和え(副菜)
4 キャベツ 30
3 菜の花 7
3 にんじん 5
4 なめたけ 10
うすくちしょうゆ 0.4

のり酢和え(副菜)
4 キャベツ 25
3 にんじん 5
4 もやし 20
うすくちしょうゆ 2
酢 1
きざみりり 0.5

☆さわにわん
1 豚もも肉 10
4 たけのこ(ゆで) 8
4 だいこん 20
3 にんじん 8
4 えのきたけ 7
5 しらたき 7
1 梅型かまぼこ 7
3 みつば 3
天然塩 0.15
うすくちしょうゆ 4
酒 1
本みりん 1
かつおだし 2.5

ハムサラダ(副菜)
1 ロースハム 8
3 にんじん 5
4 キャベツ 25
4 きゅうり 10
天然塩 0.2
白こしょう 0.01
ひまわり油 1.2
酢 1.5

中華スープ
6 ひまわり油 0.3
1 鶏ひき肉 10
3 にんじん 8
4 玉ねぎ 25
4 干しきくらげ 0.6
1 木綿豆腐 30
3 にら 6
チキンブイヨン 5
天然塩 0.15
うすくちしょうゆ 4
白こしょう 0.01
酒 1
本みりん 1
トウバンジャン 0.1
かたくり粉 1

みだくさんスープ
6 なたね油 0.7
4 にんにく 0.5
1 鶏もも肉 15
4 玉ねぎ 10
3 にんじん 8
5 じゃがいも 25
4 大豆(国産、乾) 4.5
しめじ 6
はくさい 10
チンゲンサイ 5
チキンブイヨン 4
酒 1
天然塩 0.3
白こしょう 0.01
うすくちしょうゆ 2.5

けんちん汁
4 かつおだし 2.5
4 ごぼう 5
4 だいこん 25
3 にんじん 10
5 つきこんにゃく 10
1 木綿豆腐 15
こいくちしょうゆ 4
本みりん 1
天然塩 0.15
ねぎ 10
ごま油 0.3

☆コーンスープ
4 玉ねぎ 25
3 にんじん 8
4 ホールコーン 10
4 コーンペースト 22
4 はくさい 15
チキンブイヨン 4
コンソメ 1
酒 1
天然塩 0.15
うすくちしょうゆ 2
白こしょう 0.01
かたくり粉 1

いよかん(いい予感)
4 いよかん 1切

3月は、中学3年生の希望献立をできるだけ取り入れました。給食の楽しい思い出になりますように。

今日はたくさんのお食材や調味料を使った献立です。いろいろな食材の味を楽しみましょう。

Checklist for eating habits: 朝ごはんを毎日食べた, 好き嫌いをできるだけしないで食べた, 食事の前に石けんで手を洗った, よくかんで食べた, 感謝の気持ちを持って食べることができた, 地場産物(地域の食材)や、郷土食などに興味を持つことができた, チェックはたくさんついたかな?

ご卒業おめでとう
ご卒業おめでとうございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのお話を聞いてきました。今後、自分自身で食べるものを選びだりつくりたい機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

606kcal 28.0g 14.2g 278mg 2.7g
715kcal 36.7g 13.2g 295mg 3.3g

614kcal 24.1g 18.9g 326mg 1.8g
766kcal 30.9g 22.3g 360mg 2.3g

597kcal 23.0g 20.1g 416mg 2.6g
741kcal 28.3g 24.0g 502mg 3.4g

586kcal 27.7g 19.3g 300mg 1.8g
732kcal 34.3g 22.8g 324mg 2.4g

589kcal 26.5g 19.4g 421mg 2.0g
738kcal 32.9g 23.5g 491mg 2.6g



堀金学校給食センターHPのQRコードです。ぜひ、読み取ってご覧ください!

Red food items: 魚、肉、卵、豆、乳製品、小魚、海藻. Green food items: 色の濃い野菜, その他の野菜, 果物.

Yellow food items: 米、パン、めん類、いも類など. 主にエネルギーのもと(炭水化物).

Other yellow food items: 油、バター、マヨネーズなど. 主にエネルギーのもと(脂質).

White food items: 熱や力になる.



Main menu table with columns for dates (8日(金), 11日(月), 12日(火), 13日(水), 14日(木), 15日(金)) and food items with quantities and nutritional values.

上段小学生下段中学生の平均値です。左から、エネルギー・たんぱく質・脂質・カルシウム・食塩相当量です。食品の左側の数字は食品を6群に分類したものです。食品の右側の数字は小学生1人分の分量です。

Food classification table with 6 groups (赤の食品, 緑の食品, 体の調子を整える, 色の濃い野菜, 小麦粉 砂糖 乳製品使用, 黄の食品, 熱や力になる) and their corresponding food items and nutritional benefits.