

5月 学校給食予定献立表

こんげつ もくひょう

【今月の目標】 じょうぶなからだをつくろう

すききらいせず、バランスのよい食事をとりましょう。

好ききらいしないで
何でも食べてみよう



安曇野市のホームページへ
献立表を掲載しています。

Instagramも
やっています！
ぜひご覧ください。



いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。さらいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。

日	曜	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物・他)	おもに体をつくるもと(赤)				おもに体の調子を整えるもと(緑)				おもにエネルギーのもと(黄)		栄養価				欠食・お知らせ	ひとくちメモ
					たんぱく質		無機質		ビタミン				炭水化物	脂質	kcal	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
					1群	2群	3群	4群		5群	6群									
					魚肉卵豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ		穀類も類砂糖	油脂		g	g	g					
1	水	ごはん		そばろ 野菜とチキンのサラダ だいこんのみそ汁	とりにく だいす たまご ささみ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	えだまめ きゅうり しめじ だいこん	キャベツ しょうが	こめ さとう	あぶら	小	630	31.9	23.7	2.4		鶏ひき肉やいりたまご、ゆで大豆を使って作ったそばろです。ごはんにのせて食べましょう。		
2	木	たけのこ 五目 ごはん		かつおのかりんと揚げ おかか和え すまし汁 かしわもち	とりにく あぶらあげ かつお かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな みつば	たけのこ たまねぎ はくさい えのきたけ	キャベツ しょうが きゅうり	こめ でんぶん さとう かしわもち	あぶら	小	678	30.4	16.4	2.6	こどもの日 献立	5月5日こどもの日にあわせ、すくすく育つようたけのこを使ったり、かしわもちをだしたりします。		
7	火	ごはん		厚揚げの煮物 ツナサラダ はるさめ汁	ぶたにく あつあげ ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう	きぬさや にんじん チンゲンサイ	はくさい ほししいたけ きゅうり とうもろこし	たけのこ たまねぎ	こめ さとう でんぶん マロニー	あぶら	小	577	25.3	18.7	2.2		5月から安曇野市産のきゅうりが使えます。地元の味を味わってください。		
8	水	ほそ 細うどん		わさびコロッケ 焼き豚サラダ きつねうどん汁	やきぶた とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ はくさい たまねぎ ねぎ	きゅうり ほししいたけ	わさびコロッケ さとう ほそうどん	あぶら	小	618	27.8	22.3	3.1		わさびコロッケのキャラクターは、昨年度新しくなりました。「わさころまる」と「わさこロちゃん」です。		
9	木	ごはん		鮭の塩焼き 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁 ヨーグルト	さけ ぶたにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん	きりぼしだいこん えだまめ たまねぎ キャベツ えのきたけ	えだまめ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	小	573	30.1	15.0	2.4		ヨーグルトは乳酸菌の力を使って牛乳を発酵させたもので、腸内環境をととのえてくれる食品です。		
10	金	ごはん		福神漬け和え キーマカレー フルーツ&ゼリー和え	ぶたにく だいす とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり しょうが みかん/カブ/づけ ふくじんづけ パインシロップづけ いちご りんごピューレ	キャベツ しょうが キャベツ	こめ カットゼリーりんご カットゼリーぶどう	あぶら	小	676	24.5	21.7	2.7		安曇野市産のいちごを使う予定です。カットしてほかのフルーツやゼリーと和えます。		
13	月	ツナと野菜 のピラフ		ポテトカップグラタン グリーンサラダ 野菜スープ	ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん いんげん	キャベツ にんにく たまねぎ えのきたけ	きゅうり セロリー とうもろこし	こめ ホトトギス/グラタ	あぶら オリーブあぶら	小	627	22.5	25.6	2.4	明科中 2,3年	ポテトカップグラタンのカップはジャガイモから作られているので、丸ごと食べることができます。		
14	火	ごはん		チキンカツ ハムとキャベツのサラダ 凍り豆腐のみそ汁	とりにく ロースハム こおりとうふ みそ	ぎゅうにゅう こなかんでん わかめ	にんじん	キャベツ だいこん えのきたけ たまねぎ	きゅうり はくさい	こめ パンコ	あぶら ノイタガマ/マヨネーズ	小	622	29.3	21.0	2.3	豊科東小 1,2年	チキンカツは給食センターでパン粉付けをして油で揚げます。		
15	水	ごはん		厚揚げのにんじんそばろみそ 小魚和え かきたま汁 味付け海苔	あつあげ みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ カタクチ/ワシ あじつけのり	にんじん こまつな	キャベツ えのきたけ ほししいたけ ねぎ	もやし	こめ さとう でんぶん	あぶら	小	590	28.3	21.1	2.2	豊科東小 1,2年 豊科北中1年	長野県産の大豆を使って作られた厚揚げです。にんじんそばろみそをかけるので、一緒に食べましょう。		
16	木	コッペパン		ロングウイナー シーザーサラダ ポークビーンズ ジューシーフルーツ	ウイナー ぶたにく だいす きんときまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ ジューシーフルーツ	きゅうり	じゃがいも コッペパン さとう	あぶら	小	697	30.9	28.2	3.0	豊科北中1年	河内晩柑は柑橘類の一種で、ジューシーフルーツとか、宇和ゴールドなどと呼ばれます。		

日	曜	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物・他)	おもに体をつくるもと(赤)		おもに体の調子を整えるもと(緑)		おもにエネルギーのもと(黄)		栄養価				欠食・お知らせ	ひとくちメモ				
					たんぱく質		無機質		ビタミン		炭水化物		脂質				kcal	たんぱく質	脂質	食塩相当量
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	g	g	g	g						
魚肉卵豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類いも類砂糖	油脂															
17	金	ごはん (風さやか)		さばのうま煮 ポテトサラダ 沢煮椀	さば みそ ロースハム ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	しょうが きゅうり たまねぎ ごぼう だいこん	こめ さとう じゃがいも	あぶら	小 中	590 727	28.1 34.3	20.7 24.7	2.4 3.0	堀金小 かたくり 豊科北中1年	さばは給食センターの大きなお釜で、しょうがと、みそやさとうなどを入れて煮ます。			
20	月	ごはん (風さやか)		鶏のレモンソース ごぼうサラダ 若竹汁 納豆	とりにく ツナ なっとう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	レモンじる きゅうり たけのこ たまねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら ノエッグマヨネーズ しろすりごま	小 中	623 752	30.8 36.4	20.7 23.7	2.3 2.9		レモン果汁が入ったさわやかなソースを鶏のから揚げにかからめず。			
21	火	ごはん (風さやか)		ワラサのピリ辛焼き きのこ野菜のオイスター炒め 油揚げのみそ汁 日向夏	ワラサ ベーコン あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こなかてん	にんじん チンゲンサイ	しょうが だいこん にんにく はくさい ねぎ ほししいたけ ひゅうがなつ もやし しめじ えのきたけ	こめ	あぶら	小 中	599 754	28.8 36.5	22.7 28.2	2.2 2.8	豊科東小5年	ワラサはブリの子どもです。ブリは出世魚といって、成長とともに名前が変わります。			
22	水	ラーメン		ショーロンポー (小2個、中3個) バンバンジーサラダ 塩ラーメンスープ	ショーロンポー とりにく みそ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ たけのこ しょうが きくらげ にんにく	ラーメン さとう	ごまあぶら しろいりごま ねりごま あぶら	小 中	612 783	28.9 36.4	23.2 29.9	2.5 3.0	豊科東小5年	ショーロンポーは中華料理の点心(軽い食事や菓子)のひとつです。			
23	木	ごはん		ホキフライ 昆布和え すき焼き風汁	ホキ ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり えのきたけ はくさい たまねぎ ねぎ	こめ パンこ しらたき さとう	あぶら	小 中	612 757	31.6 38.6	18.2 21.4	2.3 3.0	豊科東小5年	すき焼き風汁には豚肉、にんじん、しらたき、はくさい、焼き豆腐など、たっぷりの具で栄養満点です。			
24	金	ごはん		チーズオムレツ 春雨サラダ ハヤシライス	チーズオムレツ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	キャベツ きゅうり きゅうり たまねぎ たまねぎ にんにく	こめ マロニー さとう じゃがいも	あぶら	小 中	647 797	28.2 34.0	19.6 22.9	2.5 3.3		卵は、ゆでたり、炒めたり、焼いたり、煮たり、いろいろな料理に使って栄養豊富な食品です。			
27	月	ごはん		魚のチーズミソマヨ焼き フレンチサラダ ミネストローネ	まだら みそ ベーコン とりにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー トマトピューレ	キャベツ きゅうり セロリー にんにく たまねぎ えだまめ	こめ さとう じゃがいも	ノエッグマヨネーズ あぶら	小 中	570 705	29.4 37.0	18.4 21.5	2.4 3.1	明南小全 堀金小全	魚のチーズミソマヨ焼きは、タラに、みそ、ノンエッグマヨネーズとチーズをのせて焼きます。			
28	火	春の香り ごはん		たまご焼き 梅ドレサラダ 手作り鶏団子汁	ツナ あぶらあげ たまごやき とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん	ふき はくさい えのきたけ わらび うど だいこん しめじ きゅうり みずな ねぎうめ なめこ しょうが ねぎ たまねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら	小 中	616 753	24.0 28.7	28.0 33.3	2.9 3.7	豊科東小6年	ごはんに、安曇野市産のふきと、わらびやうどなどの山菜を入れた具を混ぜ込みます。春の香りを楽しんでください。			
29	水	ごはん		安曇野豚と野菜の黒酢和え アスパラ入りサラダ きのこ青菜のスープ	ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス こまつな	たまねぎ セロリー しょうが キャベツ にんにく きゅうり どうもろこし しめじ えのきたけ	こめ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	小 中	641 795	26.0 31.6	23.3 27.8	2.1 2.7	安曇野の日 豊科北小4年	豚肉、アスパラガス、きゅうり、えのきたけは安曇野市産です。			
30	木	黒砂糖 パン		鶏肉のマーマレード焼き えだまめサラダ クリームシチュー	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	えだまめ きゅうり だいこん たまねぎ エリンギ	さとう くろざとうパン じゃがいも マーマレード	あぶら	小 中	679 865	30.7 38.7	28.0 34.6	3.1 3.7		鶏肉のマーマレード焼きは、マーマレード、ワイン、しょうゆで下味をつけて焼きます。			
31	金	ごはん		豚肉と野菜のキムチ炒め もやしのナムル ワンタンスープ みかんゼリー	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう こなかてん	にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし きゅうり ほししいたけ たまねぎ	こめ ワンタン みかんゼリー	あぶら ごまあぶら しろいりごま	小 中	580 703	27.2 33.2	14.2 16.3	2.6 3.2	明北小3年	豚肉と野菜のキムチ炒めは、キムチの辛さがごはんよく合うと思います。一緒に食べてみてください。			

※都合により献立を変更する場合があります。

※主食のパン製造工場では、同一製造ラインで卵を含む製品を生産しています。

※主食の麺製造工場では、同一製造ラインでそばを含む製品を生産しています。



今月の給食費の口座振替は、5月31日(金)です。