

令和6年度

6 月学校給食予定献立表

安曇野市北部学校給食センター

今月の給食目標

骨や歯を丈夫にしよう 清潔な食事をしよう

材料と働き

備考
(変更になる場合
があります)

ひとくちメモ



今日の給食目標				骨や歯を丈夫にしよう 清潔な食事をしよう												
日	曜	主食	牛乳	◇主菜 ◇副菜 ◇汁もの ◇その他	小		中		材料と働き						備考 (変更になる場合があります)	ひとくちメモ
					エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		主に身体を調子を整える		主にエネルギーになる					
					たんぱく質		無機質		ビタミン		炭水化物		脂質			
					1群		2群		3群		4群		5群			
		肉 魚 卵 大豆		牛乳小魚海藻		緑黄色野菜		淡色野菜・果物		米パン種芋砂糖		油脂				
3	月	ごはん	牛乳	◇ マロニーの炒め物 ◇ 大根のナムル ◇ クッパ風スープ	547 20.9 16.7 2.4	kcal g g g	690 25.3 19.5 3.1	kcal g g g	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら チンゲンサイ	にんにく しょうが ほししいたけ だいこん しめじ ただけのこ だいずもやし	こめ さとう マロニー でんぶん	ごまあぶら いりごま	クッパは韓国の家庭料理です。「クッ」はスープ、「パブ」はごはんと言う意味です。	
4	火	中華麺	牛乳	◇ 揚げギョウザ ◇ ごぼうサラダ ◆歯の健康週間 ◇ 醤油ラーメンスープ ゼリー	575 19.7 21.8 3.2	kcal g g g	749 24.7 26.6 4.0	kcal g g g	ぎょうざ やきふた なると	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし ながねぎ	ちゅうかめん さとう ゼリー	ひまわりゆ ノンエッグマ ヨネース	6月4日は「虫歯予防デー」です。「よく噛む」ことと「カルシウム」のとれるメニューです。	
5	水	ごはん (そぼろ 丼)	牛乳	◇ そぼろ丼の具 ◇ 切干大根のサラダ ◇ 玉ねぎのみそ汁	635 28.5 23.3 2.6	kcal g g g	801 35.3 28.1 3.5	kcal g g g	とりにく たまご ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが えだまめ きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ ながねぎ	こめ さとう	ひまわりゆ	切干大根は煮物ので食べることが多い乾物ですが、今日はサラダで歯ごたえを感じましょう。	
6	木	ごはん	牛乳	◇ 魚の西京焼き ◇ 変わりきんぴら ◇ けんちん汁	571 29.4 18.1 2.4	kcal g g g	702 35.1 20.6 3.2	kcal g g g	カゴカマス ぶたにく さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう しめじ ながねぎ	こめ こんにゃく じゃがいも さとう さといも	ひまわりゆ いりごま ごまあぶら	「きんぴら」と言えば「ごぼう」や「れんこん」が多いですが、今日は変わりダネ「じゃがいも」のきんぴらです。	
7	金	ごはん	牛乳	◇ トンカツ ◇ 和風サラダ ◇ 根菜汁	585 27.0 20.3 2.3	kcal g g g	716 31.9 23.6 3.1	kcal g g g	ぶたにく かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ カリカリうめ ほししいたけ だいこん	こめ バターミックス ばんこ こんにゃく さとう でんぶん	ひまわりゆ	中学生の中体連の大会が週末ごとに行われます。「相手に勝つ」「自分に勝つ」気持ちをこめ「トンカツ」です！	
10	月	ごはん	牛乳	◇ 豚肉のしょうが炒め ◇ 小松菜のごまあえ ◇ 大根のみそ汁 ◆ヨーグルト	574 28.1 13.8 2.2	kcal g g g	720 35.6 15.8 2.9	kcal g g g	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ピーマン あかパプリカ にんじん こまつな	しょうが たまねぎ しめじ もやし だいこん えのきたけ	こめ さとう	ひまわりゆ すりごま	豚肉にはビタミンB1という栄養があり、体の疲れをとる働きがあります。しょうがの風味で食欲アップです。	
11	火	わかめ じゃこ ごはん	牛乳	◇ いかの照り焼き ◇ まめまめサラダ ◇ かしわぬき(北海道)	570 31.7 16.9 2.7	kcal g g g	709 38.2 19.9 3.2	kcal g g g	いか ハム だいず とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ミニチリン	にんじん	キャベツ えだまめ しめじ たまねぎ ながねぎ	こめ さとう ふ	ひまわりゆ いりごま	★北海道の郷土料理★ 北海道の釧路地方のそば屋さんでは、鶏肉と長ねぎの入った「かしわそば」が有名で、地域の郷土料理として親しまれています。その「かしわそば」からそばを抜いた汁なので「かしわぬき」になったそうです。	
12	水	ごはん	牛乳	◇ 鶏肉と凍り豆腐のみそがらめ ◇ ひじきサラダ ◇ 白菜スープ	607 22.6 23.3 1.7	kcal g g g	755 27.5 28.3 2.0	kcal g g g	とりにく こおりとうふ みそ ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ はくさい	こめ でんぶん さとう	ひまわりゆ		
13	木	米粉 パン	牛乳	◇ コーンと大豆のメンチカツ ◇ フレンチサラダ ◇ クリームシチュー	698 30.8 27.2 2.6	kcal g g g	887 38.9 34.0 3.5	kcal g g g	メンチカツ だいず とりにく	ぎゅうにゅう 生クリーム	にんじん パセリ	とうもろこし キャベツ きゅうり きパプリカ たまねぎ しめじ	こめこパン じゃがいも	ひまわりゆ バター	給食の米粉パンは長野県産の米粉と小麦たんぱくを合わせた県産の粉を使用しています。もちもちした食感と甘みがあります	
14	金	ごはん	牛乳	◇ 厚揚げのそぼろ煮 ◇ じゃこあえ ◇ もずくスープ	564 23.9 18.0 2.3	kcal g g g	705 29.5 21.3 3.0	kcal g g g	あつあげ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう かちり もずく	にんじん	たまねぎ ほししいたけ しめじ きゅうり キャベツ もやし えのきたけ ながねぎ	こめ さとう でんぶん	ひまわりゆ	もずくは海藻の一種です。食物繊維が豊富で、肥満予防やおなかの調子を整えてくれます。今日は沖縄県産のもずくです。	
17	月	キムたく ごはん	牛乳	◇ 五目厚焼卵 ◇ 華風あえ ◆あじさいゼリー ◇ ワンタンスープ	565 23.5 15.9 2.8	kcal g g g	707 29.6 18.9 3.6	kcal g g g	ぶたにく たまごやき ささみフレーク とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさいキムチ つぼつけ だいこん きゅうり たまねぎ	こめ ワンタン あじさいゼリー	ひまわりゆ ごまあぶら いりごま	キムたくごはんは、白菜キムチとたくあんを使った人気の味つけごはんです。豚肉も入って食べごたえもあります。	

18	火	細うどん	牛乳	◇ エビイカかき揚げ ◇ マロニーサラダ ◇ 肉うどん汁	650 kcal 24.4 g 21.5 g 2.8 g	830 kcal 30.3 g 26.6 g 3.5 g	エビイカかきあげ ハム ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり ほししいだけ たまねぎ えのきたけ ながねぎ	ほそうどん マロニー	ごまあぶら		★安曇野の白(19日)★ 安曇野市の「地域食材の白」です。普段から地域の食材を取り入れています。今日はより安曇野を感じる献立にしました。人気の「わさびコロッケ」、三郷の「ありが豚汁」、地元の野菜、豆腐にみそなど。安曇野の味をいただきます。
19	水	ごはん (風さやか)	牛乳	◇ わさびコロッケ ◇ つば漬けあえ ◇ ありが豚汁	567 kcal 34.2 g 17.4 g 3.7 g	712 kcal 42.6 g 20.7 g 5.2 g	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり つぼづけ ごぼう しめじ ながねぎ だいこん	こめ わさびコロッケ じゃがいも こんにゃく	ひまわりゆ		
20	木	ごはん	牛乳	◇ 銀ヒラスの香味焼き ◇ まぜっこサラダ ◇ 鶏だんご汁	563 kcal 22.1 g 19.6 g 2.3 g	708 kcal 27.4 g 23.4 g 3.1 g	ギンヒラス かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが えのきたけ	こめ でんぶん	ひまわりゆ		鶏だんごは、給食センターで「鶏ひき肉、しょうが、玉ねぎ、調味料」を混ぜて作ります。フワフワな食感を味わってください。
21	金	芽芽玄米 ごはん	牛乳	◇ 大豆入りキーマカレー ◇ シーザーサラダ ◇ フルーツ白玉	587 kcal 27.6 g 22.1 g 2.1 g	730 kcal 34.3 g 27.0 g 2.9 g	ベーコン ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん カットトマト レッドキャベツ	にんにく きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ くだものシロップづけ (もも みかん パイン)	こめ じゃがいも クルトン カラフルボール ぶどうゼリー	オリーブゆ ひまわりゆ ノンエッグマ ヨネーズ	西小2年欠食	キーマカレーの「キーマ」は「ひき肉」の意味で、ひき肉を使ったカレーです。細かい大豆も入り、食物繊維もとれるカレーです。
24	月	ごはん	牛乳	◇ 手作りハンバーグ ◇ ポテトサラダ ◇ノエッグ ヨネーズ ◇ 野菜スープ (小袋)	625 kcal 24.7 g 19.3 g 1.8 g	748 kcal 29.2 g 21.9 g 2.3 g	ぶたにく だいず とうにゅう ハム ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ	こめ じゃがいも さとう	ひまわりゆ ノンエッグマ ヨネーズ	東中 西中 堀金中	給食センターで「ハンバーグ」です。今日は小学校分の約1700個を、センターのみんなで力を合わせて心を込めて作ります。
25	火	ごはん	牛乳	◇ いわしのかば焼き ◇ もやしときゅうりの梅あえ ◇ 凍り豆腐のみそ汁	530 kcal 23.1 g 16.8 g 2.9 g	656 kcal 28.2 g 19.3 g 3.8 g	いわし かまぼこ かつおぶし こおりとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし きゅうり ねりうめ たまねぎ だいこん はくさい	こめ さとう	ひまわりゆ		いわしは、青魚の仲間。DHAやEPAと言った体に良い栄養素が含まれています。カリッと揚げたいわしに甘辛のタレが合います。
26	水	ごはん	牛乳	◇ 鶏肉のてりやきソース ◇ 昆布あえ ◇ 沢煮鮎	587 kcal 27.6 g 22.1 g 2.1 g	730 kcal 34.3 g 27.0 g 2.9 g	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう だれのこ えのきたけ だいこん なあねぎ	こめ さとう でんぶん			沢煮鮎は「沢山の」具材を煮た汁のことで、給食では細切りの豚肉と千切りの野菜とで作る汁物のことです。
27	木	食パン	牛乳	◇ コーングラタン ◆ブルーベリー ◇ ツナと枝豆のサラダ ジャム ◇ ミネストローネ (小袋)	625 kcal 24.7 g 19.3 g 1.8 g	748 kcal 29.2 g 21.9 g 2.3 g	コーングラタン ツナ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん カットトマト パセリ	えだまめ きゅうり セロリ たまねぎ キャベツ	しよくぼん アルバーズ さとう	ひまわりゆ オリーブゆ	西小5年欠食	ミネストローネはイタリア料理で「具材がたくさん入ったスープ」のことを言います。イタリアの家庭料理です。
28	金	ごはん	牛乳	◇ 麻婆豆腐 ◇ のり酢あえ ◇ ニラじゃがスープ	530 kcal 23.1 g 16.8 g 2.9 g	656 kcal 28.2 g 19.3 g 3.8 g	ぶたにく とうふ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	ひまわりゆ	西小5年欠食	麻婆豆腐は中華料理の中の「四川料理」の1つです。1970年代に中国から日本に来た料理人さんによって全国に広まりました。

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

※ 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。

※ アレルギー等により明細献立、食品の成分配合表が必要な場合は

センターまで連絡してください。



安曇野市北部
給食センター
ホームページ



安曇野市学校給食
Instagram



【給食費納付のお願い】
口座引き落とし日
7月1日(月)

よろしくお願いします。



- ☆ 7日 中体連応援献立
- ☆ 11日 北海道の郷土料理
- ☆ 19日 安曇野の日

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。



かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないとのみ込めないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。

