



令和6年度 9月

こんだてカレンダー



安曇野市南部学校給食センター

	主食	牛乳	主菜 副菜 汁もの・その他	材料 と はたらき						【栄養価】 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	欠食 お知らせ	給食センターより	
				おもにからだの そしきをつくる		おもにからだの ちょうしを ととのえる		おもに エネルギーになる					
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物	5群 炭水化物	6群 脂質				
2月	ごはん (風さやか)		根菜つくねのオレンジみそソース 切干大根の炒り煮 すいとん汁	根菜つくね みそ さつま揚げ 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	マーメレード 切干大根 白菜 大根	ごはん さとう すいとん		小 611 24.3 17.1 2.5	中 760 29.3 20.0 3.3	防災の日 献立	9月1日は防災の日です。地震や台風に備えましょう。乾物や保存のきく食材を使った献立にしました。
3火	米粉パン		ポテトカップグラタン(なすとトマト) ハムとキャベツのマリネ 鶏肉と野菜のスープ	ポテトカップ グラタン(なすとトマト) ハム 鶏肉	牛乳	人参	キャベツ きゅうり レモン汁 セロリー たまねぎ 大根	米粉パン さとう		小 585 26.9 21.6 3.4	中 751 33.3 26.8 4.4		♪マークは旬やおすすめの食材を使った献立です。暑い日が続いていますが、秋はおいしい食材がたくさんありますね。
4水	ごはん		鶏肉の美味だれ焼き★ じゃこあえ みそワタンスープ 梨	鶏肉 かつおぶし 豚ひき肉 みそ	牛乳 しらす干し	人参 チンゲン菜	りんご キャベツ しいたけ 長ねぎ 梨	ごはん さとう ワタン		小 615 26.9 23.0 2.5	中 769 33.2 27.5 3.0	三郷小5年 欠食	★先生おすすめ給食の「美味だれ焼き」は上田市のB級グルメです。給食ではりんごが入った甘辛いたれをかけます。
5木	ごはん		きのこ春巻き 香味漬け マーボーどうふ汁 やさいふりかけ	きのこ春巻 豚ひき肉 絞豆腐 みそ	牛乳	人参 にら	きゅうり キャベツ たまねぎ だけのこ	ごはん さとう でんぷん	ごま油 油	小 636 23.3 24.3 2.7	中 788 28.1 29.2 3.4	三郷小5年 欠食	あづみのFM お聞きください お昼の番組で、安曇野市内の学校給食の献立やおたよりを紹介しています。
6金	ごはん		銀ひらすの西京みそ漬焼き 豚肉となすの甘酢炒め かきたま汁	銀ひらす 豚肉 なると 卵	牛乳	人参	たまねぎ だけのこ なす 枝豆 しいたけ 白菜 長ねぎ	ごはん こんにゃく さとう でんぷん	油	小 590 31.0 19.1 2.5	中 734 38.3 22.5 3.1	三郷小5年 欠食	
9月	わかめ ごはん		からあげ 春雨サラダ ABCスープ チョコクレープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ セロリー しめじ	ごはん でんぷん 米粉 マロニー さとう ABCマカロニ クレープ	油 ごま油	小 676 24.4 24.4 3.2	中 824 29.2 28.3 4.3	三郷小学校 希望献立	今年度最初の希望献立は三郷小学校です。人気の献立が集まりました。もりもり食べて2学期も元気に過ごしましょう。
10火	ごはん (風さやか)		豚とうずら卵のうま煮 梅あえ さつまいものみそ汁	豚肉 うずら卵 みそ	牛乳	人参 小松菜	しょうが キャベツ もやし きゅうり たまねぎ 白菜	ごはん さとう さつまいも	油	小 612 28.5 21.3 2.7	中 765 35.2 25.3 3.5	三郷小6年 欠食	うずら卵は小さいですが、力持ち！皮膚や粘膜を守るビタミンAや貧血防止や疲労回復に役立つビタミンB群が豊富です。
11水	中華めん		ジャージャー麺(肉みそ) ジャージャー麺(野菜) わかめスープ	豚ひき肉 みそ 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 にら	だけのこ しいたけ 長ねぎ きゅうり もやし 大根	中華めん さとう	油	小 571 31.3 21.2 3.4	中 705 38.7 25.2 4.6	南小5年 三郷小6年 欠食	「朝ペジ」で すてきな一日をスタート！
12木	ごはん		さんまのかば揚げ 香りびたし さわに椀	さんま 豚肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	人参	白菜 きゅうり ごぼう 大根 長ねぎ	ごはん でんぷん 米粉 さとう	油 ごま油	小 680 26.0 28.7 2.3	中 846 31.9 34.4 2.9	南小5年 三郷小6年 欠食	
13金	ごはん		やさいとベーコンのソテー フルーツゼリー ハヤシソース	ベーコン 豚肉	牛乳 寒天 生クリーム	人参 ピーマン	もやし キャベツ みかん叩き 漬け パイン叩き 漬け たまねぎ エリンギ しめじ 枝豆	ごはん 巨峰ゼリー シャインマス カットゼリー りんごゼリー	油	小 713 25.1 26.8 2.2	中 894 30.9 32.7 2.8	南小5年 欠食	お月見は中秋の名月(十五夜)と後の名月(十三夜)に行われてきた行事です。十五夜はいもを供えていたことから「芋名月」ともいいます。江戸時代ごろから月見団子を供えるようになったそうです。今年の十五夜は17日です。きれいな月が見られますように。
17火	ごはん		里芋のそぼろ煮 枝豆サラダ 五目汁 月見団子	豚ひき肉 こうや豆腐 ハム お月見かまぼこ 菊型かまぼこ	牛乳	人参 いんげん こねぎ	たまねぎ キャベツ 枝豆 きゅうり 白菜	ごはん さいち こんにゃく さとう 月見団子	油 ごま油	小 601 23.9 16.5 2.5	中 730 28.8 19.4 3.1	お月見献立	

	主食	牛乳	主菜 副菜 汁もの・その他	材料 と はたらき						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g		欠食 お知らせ	給食センターより				
				おもに からだの そしきをつくる		おもに からだの ちょうしを ととのえる		おもに エネルギーになる		たんぱく質	無機質			緑黄色野菜	淡色野菜・果物	炭水化物	脂質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群								
18 水	太うどん		いかの和風マリネ ひじきとささみのサラダ カレーうどん汁	いか ささみ 豚肉	牛乳 ひじき	赤パプリカ 人参	たまねぎ 黄パプリカ もやし 長ねぎ しいたけ	太うどん でんぶ 米粉 さとう	油	小	671 32.3 22.9 3.6	857 39.9 27.4 4.3	 安曇野市 ホームページ に献立表を 掲載して います。 				
19 木	大豆と青菜 のごはん		厚揚げのねぎみそがけ じゃがいものきんぴら 根菜汁 りんご	大豆 厚揚げ みそ 豚肉 さつま揚げ 鶏ひき肉	牛乳	広島菜 京菜 大根葉 人参 いんげん 小松菜	長ねぎ 大根 れんこん りんご	ごはん さとう でんぶ こんにゃく じゃがいも	油 白いりごま	小	600 25.9 18.4 3.2	746 30.0 21.4 4.2	安曇野の日 献立 安曇野の日 市内で作られたお米、大 豆、長ねぎ、りんご、みそ を使う予定です。旬の地域 の食材を味わいましょう。				
20 金	ごはん		親子どんぶりの具 さつまいものさっぱりあえ 豚白菜汁	鶏肉 卵 豚肉 みそ	牛乳	人参 こねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり ごぼう 白菜 長ねぎ	ごはん さとう さつまいも こんにゃく	油	小	586 24.4 18.5 2.7	736 29.8 21.7 3.5	南小2年 欠食				
24 火	背割り コッペパン		安曇野りんごナポリタン コールスローサラダ クリームスープ	ウィンナー 鶏肉	牛乳 粉チーズ	トマト ピーマン 人参	たまねぎ しめじ りんご キャベツ 紫キャベツ きゅうり 黄パプリカ マッシュルーム レモン汁	コッペパン スパゲティ 米粉	オリーブ油 油	小	614 23.4 20.9 3.1	770 28.6 25.1 4.3	 安曇野のご当地グルメ「安 曇野りんごナポリタン」は 地域のりんごを使った地産 地消メニューです。パンに はさんで食べてください。				
25 水	ごはん (風さやか)		ますの塩こうじ漬け焼き 大根と豚肉の煮物 とりだんご汁 柿	ます 豚肉 厚揚げ とりだんご	牛乳	人参 きぬさや	大根 しいたけ ごぼう 白菜 長ねぎ 柿	ごはん さとう	油	小	629 33.4 21.5 1.9	788 41.6 25.5 2.5	三郷小1年 欠食	今月の給食費 口座引落日			
26 木	ごはん		ささみフライ こんこんサラダ みそキムチ汁	鶏ささみ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 チンゲン菜	きゅうり キャベツ たまねぎ 大根 白菜キムチ漬け 長ねぎ	ごはん パン粉 薄力粉 さとう	油	小	615 32.3 21.9 2.3	773 40.1 26.3 2.8	三郷中 欠食	2日(月) 30日(月)  ご協力を お願い します			
27 金	ごはん		チーズinハンバーグ ごぼうサラダ オニオンスープ	鶏ささみ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 角チーズ 寒天 こんにゃく寒天	人参	ごぼう きゅうり たまねぎ しめじ	ごはん パン粉 さとう	ごまドレッシング	小	671 29.2 27.7 2.9	841 35.7 33.4 3.6	三郷小2年 南中 三郷中 欠食				
30 月	パセリ ライス		ドライカレーの具 大豆とツナのサラダ やさしいスープ ぶどうゼリー	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 ツナ ウィンナー	牛乳 寒天	ピーマン 赤パプリカ 人参	たまねぎ 黄パプリカ キャベツ 枝豆 セロリー 大根 エリンギ	ごはん ぶどうゼリー	油	小	627 26.7 21.8 2.6	786 32.7 26.0 3.5	南中 欠食	◇献立は都合により変 更することがあります。 ◇主食の麺類は、そば 粉の取り扱いがある工 場で製造しています。			

2学期も早寝早起き朝ごはんで元気にすごそう

夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもととのえることにつながります。

夏の疲れをふきとばそう！～おすすめレシピ～

和風梅チキン

鶏肉も梅も疲れた体を回復させる食材です！

材料	分量(4人分)
鶏むね肉	50gくらい4切
片栗粉	大さじ1
米粉	大さじ1
揚げ油	適量
さとう	小さじ1/2
みりん	大さじ1
ねり梅	大さじ1と1/2
きざみのり	15gまたは梅干1個
お好み	お好み

作り方
1.揚げ油を180度に温めておく。
2.鶏むね肉に片栗粉と米粉(どちらかでもOK)をまぶして5分ほど揚げる。
3.たれを作る。小鍋に調味料を入れて煮立てる。ねり梅は梅干をつぶしても代用できます。
4.揚げた鶏肉にたれをかけ、仕上げにきざみのりをちらしてできあがり。
★揚げずに、油をいたフライパンで焼いてもおいしいです。



はちみつレモンドリンク

レモンは疲労回復と食欲増進にぴったり！スポーツドリンクとしてもおすすめです。

材料	分量(4人分)
レモン果汁	大さじ2
はちみつ	大さじ4
塩	小さじ1/3
水	1000ml

作り方
1.はちみつを溶かすようにレモン果汁、塩、水とよく混ぜる。
2.お好みで氷や輪切りのレモンを添える。
※はちみつは1歳未満のお子さんには与えないでください。

