

ひとくちメモ

今月の給食目標

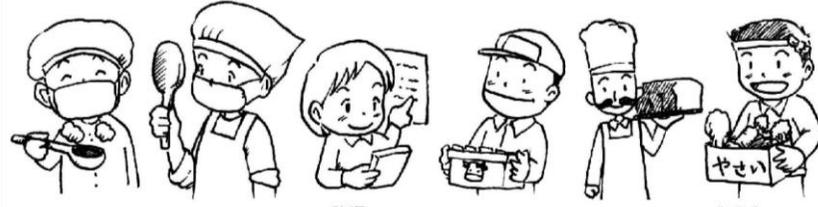
食生活を見直し、規則正しい食事をしよう

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)	kcal	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	kcal	主に身体の組織を作る		主に身体の調子を整える		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	6群				
2	月	ごはん	牛乳	◇焼き鳥丼の具 ◇おかかマヨあえ ◆冷凍パイナップル ◇みつばのすまし汁	592 kcal 23.2 g 20.0 g 2.6 g	737 kcal 28.7 g 24.0 g 3.6 g	とりにく いりたまご かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん みつば	ながねぎ もやし キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ パイナップル(シロップづけ)	なごみ ごぼう みずあめ	ごはん ざるめ みずあめ	ひまわりゆ /アイグ マネース	おきなわけんさん わいとう 沖縄県産の冷凍パイナップルです。残暑が続きますが、暑さに負けず元気がんばりましょう！				
3	火	中華麺	牛乳	◇ぎょうざ ◇中華サラダ ◇みそラーメン汁	587 kcal 24.3 g 19.9 g 3.1 g	759 kcal 30.6 g 24.8 g 4.1 g	ぎょうざ いとこまほこ ぶたひきにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たいこん きゅうり しょうが たまねぎ もやし とうもろこし ながねぎ	ちゅうかめん	ひまわりゆ ごまあぶら	西小4年欠食 2学期最初のめんの日です。給食のめんは、 「赤だすき」さんが心を込めて作って くださっています。					
4	水	ごはん	牛乳	◇豚肉のカレー風味揚げ ◇えだまめサラダ ◇白菜スープ	599 kcal 27.8 g 21.8 g 2.0 g	745 kcal 34.5 g 26.4 g 2.6 g	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ はくさい しめじ	ごはん でんぷん こめこ さとう	ひまわりゆ	かき揚げ 豚肉の豚肉に粉をつけて揚げ、カレー 風味の甘辛ダレで和えます。ごはんのお 供にめしあがれ。					
5	木	ごはん	牛乳	◇鮭の塩焼き ◇ごまドレあえ ◇たぬぎ汁	568 kcal 28.2 g 21.7 g 2.1 g	691 kcal 31.8 g 25.1 g 3.1 g	さけ ロースハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう	ごはん でんぷん つきこんにやく		たぬぎ汁とは、たぬぎが化けた、という ことでたぬぎ肉のかわりにこんにやくが 使われた汁ものです。					
6	金	黒豆 ごはん	牛乳	◇ひじき入り玉子焼き ◇里芋のそぼろ煮 ◇安曇野みそ汁 ◆巨峰	552 kcal 24.8 g 18.3 g 2.4 g	692 kcal 30.5 g 21.5 g 3.1 g	くろまめ たまごやき とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい しめじ ながねぎ きよほう	ごはん つきこんにやく さといも さとう		★安曇野の白献立★ 安曇野で収穫された黒豆を、ごはんとい 緒に炊き上げます。					
9	月	ごはん	牛乳	◇さばのみそ漬け焼き ◇菊花あえ ◇鶏ごぼうスープ	573 kcal 28.6 g 21.8 g 2.2 g	693 kcal 33.6 g 24.7 g 3.0 g	さば みそ きんしたまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ ごぼう しめじ ながねぎ	ごはん さとう	ひまわりゆ	★重陽の節句献立★ 別名「菊の節句」ともいわれます。菊花 あえの錦糸卵は菊に見たてています。					
10	火	わかめ ごはん	牛乳	◇からあげ ◇はるさめサラダ ◇ABCスープ ◆お米のムース	709 kcal 25.6 g 27.5 g 2.8 g	848 kcal 29.6 g 31.1 g 3.5 g	とりにく ロースハム ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ はくさい	ごはん でんぷん こめこ マロニー ABCマカロニ おこめのムース	ひまわりゆ ごまあぶら いりごま	★西小希望献立★ みなさんお楽しみ希望献立を提供しま す。今月は穂高西小の希望献立です。					
11	水	ごはん	牛乳	◇豚肉のねぎ塩炒め ◇ほたてサラダ ◇なめこ汁	573 kcal 25.4 g 21.0 g 2.5 g	714 kcal 31.5 g 25.6 g 3.4 g	ぶたにく ほたて/ルーク とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが えのきたけ だいこん きゅうり たまねぎ なめこ	ごはん でんぷん	ごまあぶら /アイグ マネース	ぶたにく 豚肉のねぎ塩炒めは、ごはんのおかず にピッタリです。ねぎは秋にかけて県産や 地元産のものが出来ます。					
12	木	ねじり パン	牛乳	◇なすのケチャップ煮 ◇小魚とチーズのサラダ ◇コンソメスープ	616 kcal 26.1 g 23.2 g 3.4 g	769 kcal 32.1 g 28.5 g 4.4 g	ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう ミニチリン チーズ	パセリ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ なす キャベツ きゅうり セロリ しめじ とうもろこし マッシュルーム	ねじりパン リボンマカロニ	ひまわりゆ いりごま オリーブゆ	西小全校欠 小魚とチーズの、カルシウムたっぷりサ ラダです。カルシウムは成長期のみな さんに必要な栄養素です。					
13	金	ごはん	牛乳	◇ほきのオイル焼き ◇れんこんのきんぴら ◇ふわふわ汁	569 kcal 29.1 g 18.0 g 2.9 g	704 kcal 35.1 g 21.3 g 3.8 g	ほき みそ ぶたにく さつまあげ とりにく ゆしとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	れんこん たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん つきこんにやく たまふ	/アイグ マネース いりごま	れんこんを甘辛のきんぴらにしました。 シャキシャキの食感を楽しみながら、よ くかんで食べてください。					
17	火	うどん	牛乳	◇えびいかかき揚げ ◇ツナサラダ ◇お月見うどん汁 ◆お月見だんご	687 kcal 24.6 g 22.3 g 2.6 g	856 kcal 30.3 g 27.2 g 3.4 g	えびいかかき揚げ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん きゅうり はくさい えのきたけ ほししいたけ ながねぎ	うどん さとう おつきみだんご	ひまわりゆ	★十五夜献立★ 「中秋の名月」ともいわれます。どん なきれいな月が見られるでしょうか。					

18	水	ごはん	牛乳	◇ ガーリックチキン ◇ かぼちゃサラダ ◇ 野菜スープ	596 kcal 25.1 g 24.4 g 2.0 g	723 kcal 29.4 g 28.6 g 2.7 g	とりにく ローズハム ワインナー	ぎゅうにゅう かぼちゃ にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん	ハエグ マヨネーズ	北小5年欠食	ほくほくのかぼちゃをサラダにしまし た。スープにもいろいろ野菜が入っ た、野菜たっぷり献立です。	
19	木	ごはん	牛乳	◇ ちくわのかば揚げ 2こずつ ◇ ゆかりあえ ◇ さつまいも汁 ◇ ふりかけ (やさい)	571 kcal 20.9 g 15.9 g 2.8 g	708 kcal 24.9 g 18.2 g 3.8 g	ちくわ とりにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん 	はくさい きゅうり たまねぎ たいこん しめじ ながねぎ	ごはん でんぶん さとう さつまいも	ひまわりゆ	北小5年欠食	★ 郷土料理 (鹿児島) ★ 別名「薩摩」とも呼ばれる鹿児島県の郷 土料理、「さつまいも汁」をめしあげ。	
20	金	ターメリック ライス	牛乳	◇ パターチキンカレー ◇ コーンサラダ ◇ 梨	647 kcal 21.1 g 24.8 g 2.1 g	802 kcal 25.4 g 30.8 g 2.8 g	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	にんじん カットトマト パセリ	なし キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ	ごはん	ひまわりゆ バター	北小5年欠食 南小3年欠食	いつものカレーとは一味ちがった、パ ターチキンカレーです。鶏肉はヨーグル トに漬け込み下味をつけました。
24	火	ごはん	牛乳	◇ とり肉のりんごソース ◇ 海藻サラダ ◇ たまごスープ ◆ みかんゼリー	603 kcal 26.7 g 22.8 g 2.2 g	724 kcal 31.1 g 22.6 g 3.7 g	とりにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ りんごピューレ もやし きゅうり えのきたけ たけのこ ほししいたけ	ごはん さとう みかんゼリー でんぶん	ごまあぶら いりごま	★ 東中家庭科献立 ★ 東中2年生の保尊悠希さんが家庭科の授業 で考えてくれた献立です。	
25	水	ごはん	牛乳	◇ 白身魚フライ ◇ 切り干し大根のサラダ ◇ みそけんちん汁	615 kcal 27.4 g 22.8 g 2.2 g	768 kcal 33.3 g 22.6 g 3.7 g	ハサ ローズハム ぶたにく ゆしどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりほしだいこん きゅうり れんこん ごぼう しめじ ながねぎ	ごはん パンこ つきこんにやく パックミックス	ひまわりゆ ハエグ マヨネーズ ごまあぶら	南小3年欠食	フライに使うのは「ハサフィッシュ」と いうお魚です。くせの少ない脂ののっ た、ふわりと柔らかいお魚です。
26	木	りんご パン	牛乳	◇ チキンナゲット ◇ 花野菜サラダ ◇ かぼちゃポターージュ 小2こ 中3こ ◇ ミルメーク (コーヒー)	655 kcal 25.0 g 25.7 g 3.4 g	836 kcal 31.4 g 32.4 g 4.4 g	チキンナ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ	カリフラワー キャベツ きいろパプリカ たまねぎ ドライアップル	りんごパン さとう ミルメーク	ひまわりゆ	南小5年欠食	ミルメークは、あふれないように牛乳を 少し飲んでから入れるのがおすすめです。 今回はコーヒー味にしました。
27	金	ごはん	牛乳	◇ 豚肉の西京焼き ◇ いそかあえ ◇ おからだんごスープ	604 kcal 28.2 g 22.3 g 1.8 g	734 kcal 32.9 g 25.3 g 2.4 g	ぶたにく おから とりにく	ぎゅうにゅう きざみのり	こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし たまねぎ はくさい ほししいたけ	ごはん でんぶん		西小1年欠食 南小全校欠 西中全校欠 堀中全校欠	おからにでんぶんと塩をまぜて、ひとつ ひとつだんごにしました。モチモチ食感 たのを楽しんでください。
30	月	ごはん	牛乳	◇ 高野豆腐のカップ焼き ◇ コールスローサラダ ◇ ジュリエヌスープ	573 kcal 22.4 g 22.4 g 2.1 g	717 kcal 27.4 g 27.5 g 2.6 g	こおり豆腐 ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たいこん えのきたけ レッドキャベツ	ごはん パンこ さとう	ハエグ マヨネーズ ひまわりゆ	西中全校欠 東中全校欠 堀中全校欠	和風なイメージのある高野豆腐を、洋 風のカップ焼きにしてみました。新メ ニューです。感想を聞かせてね。

感謝して食べましょう

毎日の給食は、たくさんの人たちの手によって作られています。どんな人たちが
かかわっているかな？



給食当番さん 調理員さん 献立を立てる人 牛乳屋さん パン屋さん 八百屋さん

残さずに食べること、好き嫌いしないこと、食器をていねいにつかうことも給食を
作ってくれる人たちに感謝することになります。まわりの人に対する思いやりの心を大事
にして、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。
また、「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつもしましょうね。

食材について考えよう

わたしたちが食べている食材がどこから来ているのか、
どんな人が、どんな思いでつくっているのか…考えたこと
はありますか？食材について興味をもったり、調べてみた
りすることは、生活の中でとても大切なことです。
スーパーなどに売られている食材には「〇〇産」や
「生産者〇〇」と書いてあります。おうちの人と見つけて
たしかめてみましょう。
月に一度の「安曇野の日」には、
安曇野産の食材や生産者さんを
紹介しています。ぜひおたよりを
チェックしてくださいね♪



9/24は 東中2年生
保尊 悠希さんが考えてくれた献立です。

☆ 保尊さんの学習カードから ☆

ふだん、バランスについてあまり考えられていなかっ
たため、「バランス」をテーマに考えました。使う食材
を多くして、栄養バランスや彩を良くしました。

給食センターより...
栄養のバランスだけでなく、
彩のバランスも考えられていて
すばらしい献立です。
お楽しみデザートの
ついて良いですね♪



安曇野市学校給食
Instagram



安曇野市北部
学校給食センター
ホームページ



口座引き落とし日
9月30日(月)

よろしく
お願いします

※ 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、給食センターまで連絡してください。