

9月 学校給食予定献立表

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。



【今月の目標】規則正しい食事をしよう

夏休み中に朝寝坊をしたり、夜更かしをしたりしていませんか。規則正しい食事を、生活リズムをととのえましょう。

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	1日1食	たんぱく質	脂質	食塩相当量			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群							kcal
2	月	ごはん		ビビンバ(肉炒め) ビビンバ(ナムル) ワンタンスープ 型抜きチーズ	ふたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさいキムチづけ もやし たまねぎ だいこん にんにく きゅうり しょうが しめじ	ごはん さとう ワンタン	あぶら ごまあぶら	小	595	30.1	19.2	3.0	豊科東小4年	ビビンバは韓国の料理です。ごはんの上に、肉炒めとナムルをのせて、ごはんとも混ぜて食べてみましょう。
中	734	37.1	22.7	3.8	中	583	29.2	16.7	2.6	中	722	36.3	19.5	3.4			
3	火	ごはん		銀ひらすの幽庵焼き ひじきの煮物 豚汁 味付けのり	だいず さつまいも ぎんひらす ふたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき あじつけのり	にんじん	ねぎ えのきたけ えだまめ ごぼう だいこん たまねぎ	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら	小	583	29.2	16.7	2.6	豊科東小4年	日本で一番多くのりを養殖しているのは佐賀県です。
中	722	36.3	19.5	3.4	小	611	31.1	21.6	3.0	中	782	38.7	27.7	4.0			
4	水	ラーメン		ショーロンポー(小2個、中3個) 華風あえ ちゃんぽんスープ	ショーロンポー ささみ ふたにく いか かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きゅうり しょうが だいこん にんにく もやし キャベツ きくらげ	ラーメン でんぶん	あぶら ごまらうゆ	小	611	31.1	21.6	3.0	豊科北中2年	にんにくの香りのもととアリシンは、すりおろしたり刻んだりすると強く現れます。殺菌作用のほか、ビタミンB1の吸収を助けます。
中	782	38.7	27.7	4.0	小	578	23.8	20.6	1.8	中	715	29.3	25.1	2.3			
5	木	ごはん		厚揚げのねぎみそかけ 野菜のごまあえ なすのみそ汁	あつあげ ふたひきにく みそ	ぎゅうにゅう ごなかんてん	にんじん ごまつな	ねぎ たまねぎ もやし しょうが キャベツ えのきたけ なす	ごはん さとう	あぶら しろねりごま しろすりごま	小	578	23.8	20.6	1.8	豊科北中希望献立	なすは、インドが原産地で暑い方が育ちやすいといえます。日本でも古くから栽培されていて、様々な品種のなすがあります。
中	715	29.3	25.1	2.3	小	734	26.5	29.2	3.2	中	899	32.8	35.1	4.2			
6	金	キムタク ごはん		山賊焼き 春雨サラダ ABCスープ ガトーショコラ	ふたにく とりにく ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	つぼづけ たまねぎ しょうが はくさいキムチづけ にんにく しめじ りんご キャベツ きゅうり	ごはん でんぶん マカロニ マカロニ ガトーショコラ	あぶら	小	734	26.5	29.2	3.2	豊科北中希望献立	豊科北中の希望献立です。山賊焼きやキムタクごはんなど人気のメニューですね。
中	899	32.8	35.1	4.2	小	608	21.0	23.5	2.4	中	744	24.9	27.6	3.1			
9	月	ごはん		玉子焼き 鉄火炒め ごまみそ汁	たまごやき ふたひきにく みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが なす ほししいたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら しろねりごま	小	608	21.0	23.5	2.4	豊科北中希望献立	地元のだまねぎ、なす、ピーマンを使って作る鉄火炒めです。ごはんの進む味だと思います。
中	744	24.9	27.6	3.1	小	603	29.9	22.4	2.6	中	745	37.0	26.9	3.4			
10	火	ごはん		さばのうま煮 おかかチーズあえ かみなり汁	さば みそ かつおぶし とうふ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ごまつな にんじん ごねぎ	しょうが キャベツ きゅうり だいこん ごぼう	ごはん さとう こんにゃく	ごまあぶら	小	603	29.9	22.4	2.6	豊科北中希望献立	さばは、たんぱく質、脂質、鉄が豊富です。魚の脂質は、体によい働きをするDHAやEPAなどが豊富です。
中	745	37.0	26.9	3.4	小	584	25.3	19.3	2.8	中	720	30.8	22.8	3.4			
11	水	ごはん		酢豚 もやしのあえもの なめこ汁	ふたにく ごおりとうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン あかパプリカ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ なめこ たけのこ ねぎ しめじ しょうが もやし だいこん	ごはん でんぶん さとう ごめこ	あぶら ごまあぶら	小	584	25.3	19.3	2.8	豊科北小5年 豊科北小6年 明北小6年 堀金小5年	ピーマンはビタミンCが多く含まれていて、独特の苦みや香りがあります。
中	720	30.8	22.8	3.4	小	625	28.6	23.4	4.3	中	781	35.4	28.7	5.4			
12	木	コッペパン		ハンバーグ ツナブロッコリーサラダ ミネストローネ	ツナ ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト パセリ	キャベツ セロリ たまねぎ はくさい にんにく	コッペパン さとう マカロニ	あぶら	小	625	28.6	23.4	4.3	豊科北小6年 明北小6年 堀金小5年	たまねぎには独特の刺激や辛み成分があります。加熱すると辛み成分がなくなっていく、本来の甘みやうまみを感じられます。
中	781	35.4	28.7	5.4	小	572	24.0	16.7	2.9	中	708	28.8	19.4	3.7			
13	金	ごはん		親子どんぶりの具 じゃがいもしらすのサラダ キャベツのみそ汁 梨	とりにく いりたまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ミニチリン わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ ほししいたけ ねぎ むらさきたまねぎ きゅうり なし キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	小	572	24.0	16.7	2.9	豊科北小6年 明北小6年 堀金小5年	じゃがいもは日本へ江戸時代、インドネシアのジャワ島から船で運ばれてきたため、「ジャガタライ」と呼ばれたといわれています。
中	708	28.8	19.4	3.7													

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	Ical	たんぱく質	脂質	食塩相当量																																																																																																																																																																													
					1群	2群	3群	4群	5群	6群							kcal	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	火	菜ごはん	MILKA	フーライかじきの日だれがけ えだまめサラダ さといものみそ汁 お月見だんご	フーライかじき ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えだまめ きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ	ごはん でんぷん さとう さといも おつきみだんご	くり あぶら	小	618	25.9	23.7	2.7	お月見献立	9月17日は十五夜です。十五夜には月見だんごやさといもなどを供えます。																																																																																																																																																																										
											中	743	31.5	28.5	3.3			18	水	細うどん	MILKA	にらまんじゅう(小2個、中3個) 磯香あえ 五目うどん汁	とりにく なると にらまんじゅう	ぎゅうにゅう のり	にんじん	もやし たまねぎ はくさい ねぎ きゅうり だいこん ほししいたけ	ほそうどん		小	592	21.7	20.1	3.3	うどんを作るときに入れる塩は、小麦粉に含まれているグルテンをより引き出し、強いこしが生まれます。	中	723	26.0	23.5	4.1	19	木	ごはん	MILKA	マーボー豆腐 中華ポテトサラダ チンゲンサイとエビ団子のスープ	とうふ がたひきにく みそ ツナ えびだんご	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく キャベツ しょうが むらさきキャベツ はくさい	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	小	589	28.9	18.5	2.6	堀金小6年	豆腐は地元の大豆から作られたものを使います。味わって食べてみてください。	中	722	35.4	21.6	3.6	20	金	ごはん	MILKA	きのこカレー 福神漬けあえ りんご	がたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ エリンギ きゅうり しめじ ふくじんづけ りんご にんにく しょうが	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小	570	19.7	14.7	2.4	堀金小2.6年	りんごは世界で古くから栽培されて紀元前数千年ころから食べられているといわれています。	中	702	23.6	16.8	3.3	24	火	ごはん (風さやか)	MILKA	和風梅子キン なめたけあえ さつまいものみそ汁	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	ねりうめ たまねぎ もやし キャベツ きゅうり なめたけ	ごはん でんぷん さとう さつまいも こめこ	あぶら	小	596	24.9	16.8	2.0	明南6年 堀金小6年	さつまいもは地下にはった根が太くなったものです。炭水化物が多く、ビタミンCや食物繊維が豊富です。	中	742	31.2	19.8	2.5	25	水	うどん	MILKA	えびいかかき揚げ かぼちゃの香味あえ うどん汁	ツナ がたにく えびいかかき揚げ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	きゅうり ねぎ たまねぎ ほししいたけ えのきたけ はくさい	うどん さとう	ごまあぶら	小	577	23.2	19.2	2.1	明南小6年 豊科北小5年 明北小3年	かぼちゃは炭水化物やカロテン、ビタミンE、食物繊維が豊富です。	中	719	28.3	23.4	2.7	26	木	背割り コッパン	MILKA	安曇野りんごナポリタン ハムとキャベツのマリネ 白菜のスープ	ウィンナー ロースハム とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	トマト ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり しめじ えだまめ エリンギ はくさい りんご にんにく キャベツ	コッパン さとう スパゲッティ	あぶら	小	590	25.1	21.1	3.6	明南6年 豊科北小5年	安曇野の日 安曇野りんごナポリタンは安曇野産りんごを使用したナポリタン。りんごの果実味を活かした味わいが特徴です。	中	726	30.5	25.3	4.5	27	金	ごはん (風さやか)	MILKA	ホキとポテトのカレー揚げ 切り干大根のサラダ とりだんご汁	ホキ やきがた とりひきにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり はくさい もやし ごぼう ねぎ ほししいたけ しょうが	ごはん でんぷん こめこ かわつきポテト さとう	あぶら	小	634	27.2	19.4	2.6	明南小2年 豊科北小5年 堀金小2年 明科中全 豊科北中全	日本で一番多く干しいたけを作っているのは大分県です。干しいたけはうまみが多く、ビタミンDが豊富です。	中	787	33.5	23.0	3.6	30	月	ごはん (風さやか)	MILKA	豆腐とたらこのグラタン カラフルサラダ すまし汁	とうふ たらこ ベーコン ツナ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	あかパプリカ にんじん みつば	しめじ ほししいたけ キャベツ きゅうり きパプリカ たまねぎ	ごはん でんぷん
18	水	細うどん	MILKA	にらまんじゅう(小2個、中3個) 磯香あえ 五目うどん汁	とりにく なると にらまんじゅう	ぎゅうにゅう のり	にんじん	もやし たまねぎ はくさい ねぎ きゅうり だいこん ほししいたけ	ほそうどん		小	592	21.7	20.1	3.3	うどんを作るときに入れる塩は、小麦粉に含まれているグルテンをより引き出し、強いこしが生まれます。																																																																																																																																																																											
											中	723	26.0	23.5	4.1		19	木	ごはん	MILKA	マーボー豆腐 中華ポテトサラダ チンゲンサイとエビ団子のスープ	とうふ がたひきにく みそ ツナ えびだんご	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく キャベツ しょうが むらさきキャベツ はくさい	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	小	589	28.9	18.5	2.6	堀金小6年	豆腐は地元の大豆から作られたものを使います。味わって食べてみてください。	中	722	35.4	21.6	3.6	20	金	ごはん	MILKA	きのこカレー 福神漬けあえ りんご	がたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ エリンギ きゅうり しめじ ふくじんづけ りんご にんにく しょうが	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小	570	19.7	14.7	2.4	堀金小2.6年	りんごは世界で古くから栽培されて紀元前数千年ころから食べられているといわれています。	中	702	23.6	16.8	3.3	24	火	ごはん (風さやか)	MILKA	和風梅子キン なめたけあえ さつまいものみそ汁	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	ねりうめ たまねぎ もやし キャベツ きゅうり なめたけ	ごはん でんぷん さとう さつまいも こめこ	あぶら	小	596	24.9	16.8	2.0	明南6年 堀金小6年	さつまいもは地下にはった根が太くなったものです。炭水化物が多く、ビタミンCや食物繊維が豊富です。	中	742	31.2	19.8	2.5	25	水	うどん	MILKA	えびいかかき揚げ かぼちゃの香味あえ うどん汁	ツナ がたにく えびいかかき揚げ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	きゅうり ねぎ たまねぎ ほししいたけ えのきたけ はくさい	うどん さとう	ごまあぶら	小	577	23.2	19.2	2.1	明南小6年 豊科北小5年 明北小3年	かぼちゃは炭水化物やカロテン、ビタミンE、食物繊維が豊富です。	中	719	28.3	23.4	2.7	26	木	背割り コッパン	MILKA	安曇野りんごナポリタン ハムとキャベツのマリネ 白菜のスープ	ウィンナー ロースハム とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	トマト ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり しめじ えだまめ エリンギ はくさい りんご にんにく キャベツ	コッパン さとう スパゲッティ	あぶら	小	590	25.1	21.1	3.6	明南6年 豊科北小5年	安曇野の日 安曇野りんごナポリタンは安曇野産りんごを使用したナポリタン。りんごの果実味を活かした味わいが特徴です。	中	726	30.5	25.3	4.5	27	金	ごはん (風さやか)	MILKA	ホキとポテトのカレー揚げ 切り干大根のサラダ とりだんご汁	ホキ やきがた とりひきにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり はくさい もやし ごぼう ねぎ ほししいたけ しょうが	ごはん でんぷん こめこ かわつきポテト さとう	あぶら	小	634	27.2	19.4	2.6	明南小2年 豊科北小5年 堀金小2年 明科中全 豊科北中全	日本で一番多く干しいたけを作っているのは大分県です。干しいたけはうまみが多く、ビタミンDが豊富です。	中	787	33.5	23.0	3.6	30	月	ごはん (風さやか)	MILKA	豆腐とたらこのグラタン カラフルサラダ すまし汁	とうふ たらこ ベーコン ツナ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	あかパプリカ にんじん みつば	しめじ ほししいたけ キャベツ きゅうり きパプリカ たまねぎ	ごはん でんぷん	バター マヨネーズ あぶら	小	590	27.6	22.5	2.5	明北小4年 堀金小全 明科中全 豊科北中全	豆腐とたらこのグラタンは、豆腐にたらこ、しめじ、ベーコン、ノンエッグマヨネーズでつくった具とチーズをのせて焼きます。	中	727	33.8	26.9	3.5										
19	木	ごはん	MILKA	マーボー豆腐 中華ポテトサラダ チンゲンサイとエビ団子のスープ	とうふ がたひきにく みそ ツナ えびだんご	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく キャベツ しょうが むらさきキャベツ はくさい	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	小	589	28.9	18.5	2.6	堀金小6年												豆腐は地元の大豆から作られたものを使います。味わって食べてみてください。																																																																																																																																																															
											中	722	35.4	21.6	3.6		20	金	ごはん	MILKA	きのこカレー 福神漬けあえ りんご	がたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ エリンギ きゅうり しめじ ふくじんづけ りんご にんにく しょうが	ごはん じゃがいも さとう	あぶら		小	570	19.7	14.7	2.4	堀金小2.6年	りんごは世界で古くから栽培されて紀元前数千年ころから食べられているといわれています。	中	702	23.6	16.8	3.3	24	火	ごはん (風さやか)	MILKA	和風梅子キン なめたけあえ さつまいものみそ汁	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	ねりうめ たまねぎ もやし キャベツ きゅうり なめたけ	ごはん でんぷん さとう さつまいも こめこ	あぶら	小	596	24.9	16.8	2.0	明南6年 堀金小6年	さつまいもは地下にはった根が太くなったものです。炭水化物が多く、ビタミンCや食物繊維が豊富です。	中	742	31.2	19.8	2.5	25	水	うどん	MILKA	えびいかかき揚げ かぼちゃの香味あえ うどん汁	ツナ がたにく えびいかかき揚げ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	きゅうり ねぎ たまねぎ ほししいたけ えのきたけ はくさい	うどん さとう	ごまあぶら	小	577	23.2	19.2	2.1	明南小6年 豊科北小5年 明北小3年	かぼちゃは炭水化物やカロテン、ビタミンE、食物繊維が豊富です。	中	719	28.3	23.4	2.7	26	木	背割り コッパン	MILKA	安曇野りんごナポリタン ハムとキャベツのマリネ 白菜のスープ	ウィンナー ロースハム とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	トマト ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり しめじ えだまめ エリンギ はくさい りんご にんにく キャベツ	コッパン さとう スパゲッティ	あぶら	小	590	25.1	21.1	3.6	明南6年 豊科北小5年	安曇野の日 安曇野りんごナポリタンは安曇野産りんごを使用したナポリタン。りんごの果実味を活かした味わいが特徴です。	中	726	30.5	25.3	4.5	27	金	ごはん (風さやか)	MILKA	ホキとポテトのカレー揚げ 切り干大根のサラダ とりだんご汁	ホキ やきがた とりひきにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり はくさい もやし ごぼう ねぎ ほししいたけ しょうが	ごはん でんぷん こめこ かわつきポテト さとう	あぶら	小	634	27.2	19.4	2.6	明南小2年 豊科北小5年 堀金小2年 明科中全 豊科北中全	日本で一番多く干しいたけを作っているのは大分県です。干しいたけはうまみが多く、ビタミンDが豊富です。	中	787	33.5	23.0	3.6	30	月	ごはん (風さやか)	MILKA	豆腐とたらこのグラタン カラフルサラダ すまし汁	とうふ たらこ ベーコン ツナ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	あかパプリカ にんじん みつば	しめじ ほししいたけ キャベツ きゅうり きパプリカ たまねぎ	ごはん でんぷん	バター マヨネーズ あぶら	小	590	27.6	22.5	2.5	明北小4年 堀金小全 明科中全 豊科北中全	豆腐とたらこのグラタンは、豆腐にたらこ、しめじ、ベーコン、ノンエッグマヨネーズでつくった具とチーズをのせて焼きます。	中	727	33.8	26.9	3.5																																
20	金	ごはん	MILKA	きのこカレー 福神漬けあえ りんご	がたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ エリンギ きゅうり しめじ ふくじんづけ りんご にんにく しょうが	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小	570	19.7	14.7	2.4	堀金小2.6年												りんごは世界で古くから栽培されて紀元前数千年ころから食べられているといわれています。																																																																																																																																																															
											中	702	23.6	16.8	3.3		24	火	ごはん (風さやか)	MILKA	和風梅子キン なめたけあえ さつまいものみそ汁	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	ねりうめ たまねぎ もやし キャベツ きゅうり なめたけ	ごはん でんぷん さとう さつまいも こめこ	あぶら		小	596	24.9	16.8	2.0	明南6年 堀金小6年	さつまいもは地下にはった根が太くなったものです。炭水化物が多く、ビタミンCや食物繊維が豊富です。	中	742	31.2	19.8	2.5	25	水	うどん	MILKA	えびいかかき揚げ かぼちゃの香味あえ うどん汁	ツナ がたにく えびいかかき揚げ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	きゅうり ねぎ たまねぎ ほししいたけ えのきたけ はくさい	うどん さとう	ごまあぶら	小	577	23.2	19.2	2.1	明南小6年 豊科北小5年 明北小3年	かぼちゃは炭水化物やカロテン、ビタミンE、食物繊維が豊富です。	中	719	28.3	23.4	2.7	26	木	背割り コッパン	MILKA	安曇野りんごナポリタン ハムとキャベツのマリネ 白菜のスープ	ウィンナー ロースハム とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	トマト ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり しめじ えだまめ エリンギ はくさい りんご にんにく キャベツ	コッパン さとう スパゲッティ	あぶら	小	590	25.1	21.1	3.6	明南6年 豊科北小5年	安曇野の日 安曇野りんごナポリタンは安曇野産りんごを使用したナポリタン。りんごの果実味を活かした味わいが特徴です。	中	726	30.5	25.3	4.5	27	金	ごはん (風さやか)	MILKA	ホキとポテトのカレー揚げ 切り干大根のサラダ とりだんご汁	ホキ やきがた とりひきにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり はくさい もやし ごぼう ねぎ ほししいたけ しょうが	ごはん でんぷん こめこ かわつきポテト さとう	あぶら	小	634	27.2	19.4	2.6	明南小2年 豊科北小5年 堀金小2年 明科中全 豊科北中全	日本で一番多く干しいたけを作っているのは大分県です。干しいたけはうまみが多く、ビタミンDが豊富です。	中	787	33.5	23.0	3.6	30	月	ごはん (風さやか)	MILKA	豆腐とたらこのグラタン カラフルサラダ すまし汁	とうふ たらこ ベーコン ツナ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	あかパプリカ にんじん みつば	しめじ ほししいたけ キャベツ きゅうり きパプリカ たまねぎ	ごはん でんぷん	バター マヨネーズ あぶら	小	590	27.6	22.5	2.5	明北小4年 堀金小全 明科中全 豊科北中全	豆腐とたらこのグラタンは、豆腐にたらこ、しめじ、ベーコン、ノンエッグマヨネーズでつくった具とチーズをのせて焼きます。	中	727	33.8	26.9	3.5																																																							
24	火	ごはん (風さやか)	MILKA	和風梅子キン なめたけあえ さつまいものみそ汁	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	ねりうめ たまねぎ もやし キャベツ きゅうり なめたけ	ごはん でんぷん さとう さつまいも こめこ	あぶら	小	596	24.9	16.8	2.0	明南6年 堀金小6年												さつまいもは地下にはった根が太くなったものです。炭水化物が多く、ビタミンCや食物繊維が豊富です。																																																																																																																																																															
											中	742	31.2	19.8	2.5		25	水	うどん	MILKA	えびいかかき揚げ かぼちゃの香味あえ うどん汁	ツナ がたにく えびいかかき揚げ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	きゅうり ねぎ たまねぎ ほししいたけ えのきたけ はくさい	うどん さとう	ごまあぶら		小	577	23.2	19.2	2.1	明南小6年 豊科北小5年 明北小3年	かぼちゃは炭水化物やカロテン、ビタミンE、食物繊維が豊富です。	中	719	28.3	23.4	2.7	26	木	背割り コッパン	MILKA	安曇野りんごナポリタン ハムとキャベツのマリネ 白菜のスープ	ウィンナー ロースハム とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	トマト ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり しめじ えだまめ エリンギ はくさい りんご にんにく キャベツ	コッパン さとう スパゲッティ	あぶら	小	590	25.1	21.1	3.6	明南6年 豊科北小5年	安曇野の日 安曇野りんごナポリタンは安曇野産りんごを使用したナポリタン。りんごの果実味を活かした味わいが特徴です。	中	726	30.5	25.3	4.5	27	金	ごはん (風さやか)	MILKA	ホキとポテトのカレー揚げ 切り干大根のサラダ とりだんご汁	ホキ やきがた とりひきにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり はくさい もやし ごぼう ねぎ ほししいたけ しょうが	ごはん でんぷん こめこ かわつきポテト さとう	あぶら	小	634	27.2	19.4	2.6	明南小2年 豊科北小5年 堀金小2年 明科中全 豊科北中全	日本で一番多く干しいたけを作っているのは大分県です。干しいたけはうまみが多く、ビタミンDが豊富です。	中	787	33.5	23.0	3.6	30	月	ごはん (風さやか)	MILKA	豆腐とたらこのグラタン カラフルサラダ すまし汁	とうふ たらこ ベーコン ツナ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	あかパプリカ にんじん みつば	しめじ ほししいたけ キャベツ きゅうり きパプリカ たまねぎ	ごはん でんぷん	バター マヨネーズ あぶら	小	590	27.6	22.5	2.5	明北小4年 堀金小全 明科中全 豊科北中全	豆腐とたらこのグラタンは、豆腐にたらこ、しめじ、ベーコン、ノンエッグマヨネーズでつくった具とチーズをのせて焼きます。	中	727	33.8	26.9	3.5																																																																														
25	水	うどん	MILKA	えびいかかき揚げ かぼちゃの香味あえ うどん汁	ツナ がたにく えびいかかき揚げ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	きゅうり ねぎ たまねぎ ほししいたけ えのきたけ はくさい	うどん さとう	ごまあぶら	小	577	23.2	19.2	2.1	明南小6年 豊科北小5年 明北小3年												かぼちゃは炭水化物やカロテン、ビタミンE、食物繊維が豊富です。																																																																																																																																																															
											中	719	28.3	23.4	2.7		26	木	背割り コッパン	MILKA	安曇野りんごナポリタン ハムとキャベツのマリネ 白菜のスープ	ウィンナー ロースハム とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	トマト ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり しめじ えだまめ エリンギ はくさい りんご にんにく キャベツ	コッパン さとう スパゲッティ	あぶら		小	590	25.1	21.1	3.6	明南6年 豊科北小5年	安曇野の日 安曇野りんごナポリタンは安曇野産りんごを使用したナポリタン。りんごの果実味を活かした味わいが特徴です。	中	726	30.5	25.3	4.5	27	金	ごはん (風さやか)	MILKA	ホキとポテトのカレー揚げ 切り干大根のサラダ とりだんご汁	ホキ やきがた とりひきにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり はくさい もやし ごぼう ねぎ ほししいたけ しょうが	ごはん でんぷん こめこ かわつきポテト さとう	あぶら	小	634	27.2	19.4	2.6	明南小2年 豊科北小5年 堀金小2年 明科中全 豊科北中全	日本で一番多く干しいたけを作っているのは大分県です。干しいたけはうまみが多く、ビタミンDが豊富です。	中	787	33.5	23.0	3.6	30	月	ごはん (風さやか)	MILKA	豆腐とたらこのグラタン カラフルサラダ すまし汁	とうふ たらこ ベーコン ツナ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	あかパプリカ にんじん みつば	しめじ ほししいたけ キャベツ きゅうり きパプリカ たまねぎ	ごはん でんぷん	バター マヨネーズ あぶら	小	590	27.6	22.5	2.5	明北小4年 堀金小全 明科中全 豊科北中全	豆腐とたらこのグラタンは、豆腐にたらこ、しめじ、ベーコン、ノンエッグマヨネーズでつくった具とチーズをのせて焼きます。	中	727	33.8	26.9	3.5																																																																																																					
26	木	背割り コッパン	MILKA	安曇野りんごナポリタン ハムとキャベツのマリネ 白菜のスープ	ウィンナー ロースハム とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	トマト ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり しめじ えだまめ エリンギ はくさい りんご にんにく キャベツ	コッパン さとう スパゲッティ	あぶら	小	590	25.1	21.1	3.6	明南6年 豊科北小5年												安曇野の日 安曇野りんごナポリタンは安曇野産りんごを使用したナポリタン。りんごの果実味を活かした味わいが特徴です。																																																																																																																																																															
											中	726	30.5	25.3	4.5		27	金	ごはん (風さやか)	MILKA	ホキとポテトのカレー揚げ 切り干大根のサラダ とりだんご汁	ホキ やきがた とりひきにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり はくさい もやし ごぼう ねぎ ほししいたけ しょうが	ごはん でんぷん こめこ かわつきポテト さとう	あぶら		小	634	27.2	19.4	2.6	明南小2年 豊科北小5年 堀金小2年 明科中全 豊科北中全	日本で一番多く干しいたけを作っているのは大分県です。干しいたけはうまみが多く、ビタミンDが豊富です。	中	787	33.5	23.0	3.6	30	月	ごはん (風さやか)	MILKA	豆腐とたらこのグラタン カラフルサラダ すまし汁	とうふ たらこ ベーコン ツナ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	あかパプリカ にんじん みつば	しめじ ほししいたけ キャベツ きゅうり きパプリカ たまねぎ	ごはん でんぷん	バター マヨネーズ あぶら	小	590	27.6	22.5	2.5	明北小4年 堀金小全 明科中全 豊科北中全	豆腐とたらこのグラタンは、豆腐にたらこ、しめじ、ベーコン、ノンエッグマヨネーズでつくった具とチーズをのせて焼きます。	中	727	33.8	26.9	3.5																																																																																																																												
27	金	ごはん (風さやか)	MILKA	ホキとポテトのカレー揚げ 切り干大根のサラダ とりだんご汁	ホキ やきがた とりひきにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり はくさい もやし ごぼう ねぎ ほししいたけ しょうが	ごはん でんぷん こめこ かわつきポテト さとう	あぶら	小	634	27.2	19.4	2.6	明南小2年 豊科北小5年 堀金小2年 明科中全 豊科北中全												日本で一番多く干しいたけを作っているのは大分県です。干しいたけはうまみが多く、ビタミンDが豊富です。																																																																																																																																																															
											中	787	33.5	23.0	3.6		30	月	ごはん (風さやか)	MILKA	豆腐とたらこのグラタン カラフルサラダ すまし汁	とうふ たらこ ベーコン ツナ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	あかパプリカ にんじん みつば	しめじ ほししいたけ キャベツ きゅうり きパプリカ たまねぎ	ごはん でんぷん	バター マヨネーズ あぶら		小	590	27.6	22.5	2.5	明北小4年 堀金小全 明科中全 豊科北中全	豆腐とたらこのグラタンは、豆腐にたらこ、しめじ、ベーコン、ノンエッグマヨネーズでつくった具とチーズをのせて焼きます。	中	727	33.8	26.9	3.5																																																																																																																																																			
30	月	ごはん (風さやか)	MILKA	豆腐とたらこのグラタン カラフルサラダ すまし汁	とうふ たらこ ベーコン ツナ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	あかパプリカ にんじん みつば	しめじ ほししいたけ キャベツ きゅうり きパプリカ たまねぎ	ごはん でんぷん	バター マヨネーズ あぶら	小	590	27.6	22.5	2.5	明北小4年 堀金小全 明科中全 豊科北中全												豆腐とたらこのグラタンは、豆腐にたらこ、しめじ、ベーコン、ノンエッグマヨネーズでつくった具とチーズをのせて焼きます。																																																																																																																																																															
											中	727	33.8	26.9	3.5																																																																																																																																																																												

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせてることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがくくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす

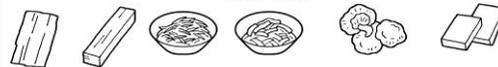


日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

昔からある保存食 乾物

乾物は、食品を保存させるために乾燥させたものです。乾燥させて保存することは、昔から多くとれた食材を長く食べたり、冬に向けて備えたりするために重要なわざです。非常時の備えにもなる乾物を見直しましょう。

こんぶ 寒天 ひじき 切り干し 干しいたけ 凍り豆腐
だいこん



今月の給食費の口座振替は、9月30日(月)です。

※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。