



4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)
ごはん(5群) / 牛乳(2群)	ごはん(5群) / 牛乳(2群)	食パン(5群) / 牛乳(2群)	ごはん(5群) / 牛乳(2群)
<b>鮭の塩焼き(主菜)</b> 1 鮭(小) 50g 1 鮭(中) 70g 塩 0.3 <b>大根と豚肉の煮物(副菜)</b> 6 ひまわり油 1 4 だいこん 35 1 にんじん 6 3 豚もも肉 16 5 こんにゃく 12 5 三温糖 1.8 こいくちしょうゆ 2.6 酒 1 本みりん 1 かつおだし 8 <b>ごまみそ汁</b> 3 かつおだし 2.5 4 にんじん 8 4 ごぼう 15 5 じゃがいも 20 4 なす 10 1 油揚げ 7 酒 1 トウバンジャン 0.05 3 こまつな 5 6 ねりごま 4 1 常念みそ 7 今日から堀金学校給食センターが再開します。新しくなった給食センターで、職員一同心をあわせ、安心安全おいしい給食づくりを行っています。今後どうぞよろしくお願ひいたします。	<b>豚肉のしょうが炒め(主菜)</b> 6 ひまわり油 4 しょうが 1 1 豚もも肉 48 酒 1.5 5 三温糖 0.5 4 玉ねぎ 30 3 赤ピーマン 4 本みりん 1 こいくちしょうゆ 3 天然塩 0.1 粉寒天 0.5 <b>豆腐のコロコロサラダ(副菜)</b> 4 キヤバツ 20 4 きゅうり 10 3 にんじん 3 1 豆腐 20 6 ごま油 0.8 うすくちしょうゆ 2 酢 1.5 5 上白糖 0.4 6 白いりごま 1 <b>いももち汁</b> 4 かつおだし 2.5 4 えのきたけ 8 3 にんじん 10 4 だいこん 20 5 いももち 30 天然塩 0.1 うすくちしょうゆ 4 3 こまつな 5 新給食センターでは機械類や保管庫など、全部新しくなりました。今日は新しい釜で、豚肉のしょうが炒めを作りました。新しい機械に慣れるまでは大変ですが、おいしくな~れと心をこめて作ります。	<b>ハムステーキ(主菜)</b> 1 ボンレスハム(小) 30g 1 ボンレスハム(中) 40g 黒こしょう 0.02 <b>フレンチサラダ(副菜)</b> 4 キヤバツ 30 3 にんじん 5 4 きゅうり 5 4 ホールコーン 5 酢 1.5 白こしょう 0.01 ひまわり油 1.5 天然塩 0.2 三温糖 0.1 <b>ポークビーンズ</b> 6 ひまわり油 0.5 1 豚もも肉 20 5 三温糖 1 赤ワイン 2 4 玉ねぎ 35 5 じゃがいも 40 3 にんじん 10 1 大豆(国産、乾) 7 こいくちしょうゆ 1 3 トマト水煮 12 トマトケチャップ 18 天然塩 0.1 黒こしょう 0.01 3 パセリ(乾) 0.02 <b>スライスチーズ</b> 2 スライスチーズ 1枚	<b>白身魚のレモンソース(主菜)</b> 1 ほき(小) 50g 1 ほき(中) 70g 天然塩 0.1 白こしょう 0.01 かたくり粉 2.5 米粉 2.5 6 揚げ油 5.0 4 レモン果汁 1.0 酢 1.5 5 三温糖 2.5 うすくちしょうゆ 2.5 <b>ささみサラダ(副菜)</b> 4 キヤバツ 22 4 だいこん 15 3 にんじん 5 1 ささみフレーク 8.0 6 白いりごま 1.1 ひまわり油 0.5 天然塩 0.1 黒こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1 <b>凍り豆腐のみそ汁</b> 4 煮干したし 2.5 えのきたけ 8 4 玉ねぎ 15 5 じゃがいも 15 3 にんじん 10 1 常念みそ 7 1 凍り豆腐 3 3 こまつな 5 煮干してないにとただしを使い、みそ汁を作りました。みそ汁にいつも使っているみそは、堀金物産センターで安曇野産大豆で作られた、手作りの常念みそを使っています。
585kcal 30.4g 17.9g 355mg 1.8g 734kcal 38.6g 21.2g 392mg 2.4g	585kcal 24.4g 16.3g 305mg 1.8g 729kcal 29.8g 19.1g 326mg 2.5g	665kcal 33.0g 26.2g 423mg 3.3g 804kcal 39.4g 30.4g 448mg 4.1g	575kcal 27.8g 16.9g 368mg 2.1g 720kcal 34.9g 20.3g 411mg 2.6g

10月

## 食事、運動、睡眠で 元気な毎日を!

栄養バランスのよい食事と、適度な運動、十分な睡眠(休養)は、健康な体をつくるための基本です



赤(魚、肉、たまご、豆・豆製品)  
 緑(野菜、きのこ、くだもの)  
 黄(ごはん、パン、めん)の  
 のそろった、できるだけ  
 バランスのよい食事をする  
 ようにしましょう

なわとび、ウォーキング  
 マラソン、ストレッチなど  
 適度な運動をすることで  
 体を丈夫にし、病気を予防  
 することにもつながります



寝ている間に、疲れた体を  
 休めたり、昼間覚えたことを  
 しっかり記憶したり、成長  
 させたりするなど、十分な  
 睡眠をとることは大切です



体色の濃い野菜  
 その他の野菜  
 果物



※主食のパン工場では、同一製造ラインで卵を含む製品を生産しています。  
 ※主食のめん工場では、同一製造ラインでそばを含む製品を生産しています。

赤の食品	血肉骨をつくる	魚、肉、卵 豆、豆製品 など	主に体をつくる (たんぱく質)	1群	緑の食品	色の濃い野菜	3群	黄の食品	熱や力になる	米、パン めん類、 いも類など	主にエネルギーのもと (炭水化物)	5群
	牛乳、乳製品 小魚、海藻 など	主に体をつくる 無機質 (カルシウムなど)	2群	その他の野菜 果物		4群	油、バター マヨネーズ など		主にエネルギーのもと、 (脂質)	6群		



Main menu table with columns for dates (10日, 11日, 15日, 16日, 17日, 18日) and food items with their quantities and nutritional values. Includes sub-sections for '中村屋カレー' and '堀金福神漬'.

今日は安曇野の日、「中村屋カレー」です。年に2回、安曇野市内給食センターで実施しています。鶏肉やじゃがいもにスパイスたっぷりの中村屋カレーソースを入れて作りました。

～食育クイズ～おからの原材料はなんでしょう？①じゃがいも ②大豆 ③かたくり粉 答え…②大豆 主に豆腐を作る際、豆乳をしばったのこりがおからです。成長期の栄養たっぷりの食品です。

安曇野産なすを入れて、マーボー豆腐を作りました。安曇野産の豆腐や常念みそなど17種類の食材や調味料が入り、具沢山のマーボー豆腐です。なすが苦手な人も食べてみてね。

ひじきは洗って水にもどすと、8～9倍に増えます。今日はいろいろな材料と炒め煮して、ひじきの煮物を作りました。ごはんと一緒に食べましょう。

じゃがいもやウィンナー、にんじん、いんげんに黒こしょうを入れてまぜておき、耐熱の紙カップに入れ、たっぷりのとけるチーズをかけてオーブンで焼きました。お味はいかがですか？

和風汁はていねいにとったかつおのだし汁で作りました。具沢山のとけるチーズをかけてオーブンで焼きました。お味はいかがですか？

献立表の見方 (How to read the menu) section with color-coded categories: 赤の食品 (Red), 緑の食品 (Green), 黄の食品 (Yellow), and 黒の食品 (Black). Includes icons for various food groups like meat, fish, vegetables, and grains.