

今月の給食目標

好き嫌いをなくし バランスよくたべよう



◇その他

Main table with columns for Day, Meal, Dairy, Main Dish, Side Dish, Juice, and other. It includes detailed nutritional information (Energy, Protein, Fat, Salt) and ingredient lists for each day's menu. The table is organized into sections for 'Small', 'Middle', and 'Large' portions, and includes a 'Materials and Preparation' section.

備考 (変更になる場合があります)

ひとくちメモ



小 2こ 中 3こ



穂高東中2年の三枝陽葵さんの献立です。「バランスの良い献立」になるよう、食べる量の目安に重点を置き考えられています

今日の魚は「カゴカマス」です。珍しい名前の魚ですが、クセがなく味のよい魚です。どんな魚か調べてみるのもよいですね

スープには、じゃがいもと片栗粉で作られた「おじゃがもちボール」が入ります。もちもちの食感がおいしいです。

☆中村屋カリーの日☆ 年2回の中村屋カリーの日。1回目の今日は「基本の中村屋カリー」を味わいましょう

穂高地区の全小学校が明日運動会です。「トン勝つ」を食べて赤組も白組も元気にがんばってください!

南小欠食 北小欠食 西小欠食

今日は、中学校のみの給食なので、給食センター手作りのチョコマフィンに挑戦します。お楽しみに。

ユーリンチーは揚げた鶏肉に長ねぎの入ったしょうゆダレをかけた中国料理です。ねぎ、にんにく、しょうがの香りが食欲をアップさせます。

東中欠食 西中2年欠食

胚芽は小麦の美の中にある、芽になる部分です。疲れを取りのぞいたり、肌の調子を整える働きがあります。

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---------------------------------|----|---|----------------------------|---------------------|----------------------------|---------------------|-----------------------------------|-----------------|--|---|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------|---|
| 18 | 金 | ごはん | 牛乳 | ◇豚キムチ ◇ごまネースあえ ◇マロニースープ | 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 ハム | ぎゅうにゅう | にんじん ら チンゲンサイ | にんにく キャベツ はくさい キムチ ごぼう きゅうり れんこん たまねぎ えのきたけ | こめ マロニー でんぶん | ひまわりゆ ノンエッグマ ヨネース すりごま | 南小4年欠食 西中2年欠食 | マロニーは「じゃがいも」と「とうもろこし」のでん粉から作られ、煮くずれないのが特徴です。 |
| 21 | 月 | ごはん (そぼろ 丼) | 牛乳 | ◇そぼろ丼の具 ◇昆布あえ ◇沢煮椀 ◇ミルメーク(キャラメル) | 572 18.5 17.8 1.6 | kcal g g g | 730 22.7 21.5 2.0 | kcal g g g | とりにく たまご ぶたにく | ぎゅうにゅう しおこんぶ | にんじん | しょうが えだまめ キャベツ はくさい だいこん ごぼう えのきたけ ながねぎ | こめ さとう ミルメーク | ひまわりゆ | | 「そぼろ」は、ひき肉や魚、卵などを、パラパラになるまで炒めたものを言います。給食では、鶏ひき肉、卵、枝豆でそぼろ丼の具にします。 |
| 22 | 火 | さつま いも ごはん | 牛乳 | ◇鶏のくわ焼き ◇ツナと大豆のサラダ ◇もずくスープ ◇ごま塩(小袋) | 560 27.7 15.9 2.2 | kcal g g g | 728 32.9 17.8 2.8 | kcal g g g | とりにく ツナ だいす かまぼこ | ぎゅうにゅう もずく | にんじん | もやし きゅうり ながねぎ たまねぎ | こめ さつまいも でんぶん | ひまわりゆ ごましお | 西小2年欠食 | さつまいもはビタミンCが多く含まれる食品。ビタミンCはウィルスなどへの抵抗力を高める働きをします。今日はごはんでしたいただきます。 |
| 23 | 水 | ごはん | 牛乳 | ◇豚肉とごぼうの甘辛炒め ◇酢の物 ◇かきたま汁 | 576 21.0 18.8 1.5 | kcal g g g | 751 25.5 22.6 2.5 | kcal g g g | ぶたにく いと かまぼこ とうふ たまご | ぎゅうにゅう | にんじん | ごぼう はくさい きゅうり えのきたけ ながねぎ | こめ こんにやく さとう でんぶん | ひまわりゆ | 南小2年欠食 北小1年欠食 | 10月はごぼうや大根の登場回数が多かったことに気づきましたか。「根菜類」がおいしい季節です。 |
| 24 | 木 | 黒糖 コッパ パン | 牛乳 | ◇鶏肉のトマト煮 ◇マヨコーンサラダ ◇野菜スープ | 699 29.5 30.8 2.3 | kcal g g g | 862 36.4 38.1 2.8 | kcal g g g | とりにく ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん バジル | たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ とうもろこし セロリ はくさい | こくとうコッパ パン さとう でんぶん | ひまわりゆ ノンエッグマ ヨネース | 北小6年欠食 西小5年欠食 | 黒糖は、「さとうきび」のしぼり汁を煮詰めて作られます。他の砂糖に比べ、ビタミンやカルシウムが多く含まれています。 |
| 25 | 金 | ごはん | 牛乳 | ◇さんまの蒲揚げ ◇おろしあえ ◇秋のすまし汁 | 582 23.9 17.5 2.5 | kcal g g g | 723 29.0 20.1 3.2 | kcal g g g | さんま とりにく かまぼこ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | だいこん もやし えのきたけ | こめ でんぶん さとう | ひまわりゆ | 北小2年欠食 西小6年欠食 西中石垣欠食 | さんまは、青魚の仲間です。DHAやEPAと言った体に良い栄養素が含まれています。カリッと揚げたさんまに甘辛のタレが合います。 |
| 28 | 月 | ごはん (特別 栽培菜 種 風さやか) | 牛乳 | ◇ねぎ豚丼の具 ◇大根サラダ ◇白菜のみそ汁 | 572 23.2 16.5 2.2 | kcal g g g | 715 27.6 18.3 2.9 | kcal g g g | ぶたにく いと かまぼこ あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん | えのきたけ ごぼう たまねぎ しょうが だいこん きゅうり しめじ はくさい | こめ こんにやく さとう | ひまわりゆ | | ☆安曇野の日☆ 安曇野市の「地域食材の日」です。安曇野産の秋の食材を多く使い給食に出します。 |
| 29 | 火 | 中華麺 | 牛乳 | ◇ショウロンボウ ◇かみかみサラダ ◆クレープ ◇醤油ラーメンスープ | 610 23.3 19.5 3.4 | kcal g g g | 761 28.7 23.5 4.6 | kcal g g g | ショウロンボウ さきいか チャーシュー なると | ぎゅうにゅう | にんじん | キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ とうもろこし | ちゅうかめん さとう クレープ | ひまわりゆ | 南小2年欠食 | ☆穂高北小学校 希望献立☆ 給食のしょうゆラーメンです。人気のかみかみサラダやクレープもお楽しみに！ |
| 30 | 水 | ごはん | 牛乳 | ◇さばの塩焼き ◇梅香あえ ◇芋煮(山形県) | 581 22.9 20.6 1.9 | kcal g g g | 730 28.3 24.8 2.4 | kcal g g g | さば ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん | キャベツ もやし ながねぎ かりかりうめ | こめ さとう こんにやく | いりごま | 南小6年欠食 北小1年欠食 | ☆山形県の郷土料理☆ 里芋の収穫期にはたくさんの方が集まって「芋煮会」が開かれます。 |
| 31 | 木 | ピラフ | 牛乳 | ◇パンピングアンサンプルエッグ ◇コールスローサラダ ◇ミネストローネ ◆ハロウィンデザート | 611 22.9 20.6 2.3 | kcal g g g | 780 28.3 24.8 2.8 | kcal g g g | ハム アンサンプル エッグ ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん レッドキャベツ カットトマト パセリ カボチャ | たまねぎ キャベツ とうもろこし セロリ | こめ さとう じゃがいも ハロウィンデザート | ひまわりゆ オリーフゆ | 南小6年欠食 北小6年欠食 | ハロウィンは、もともとケルト人が行っていた秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うお祭りのことです。 |

※ 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

給食センターより
「食品摂取量」
「食品群」「彩り」
たくさんの方を考
えて献立が作られて
いるのが良いですね！

- 7日 穂高東中家庭科献立
- 10日 中村屋カリーの日
- 28日 安曇野の日
- 29日 穂高北小 希望献立
- 30日 山形県の郷土料理

三枝さんの 学習カードから

食品摂取量(1日に取りたい
食べ物の量)の目安にできる
だけ近づけるように考えました。
全ての食品群からバランスよく
とれるように考えて食べること
が大事だとわかりました。

Q. 好ききらいをしないこと が大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な
栄養素が含まれています。
栄養素は体内でさまざまな働きがあり
ます。好きなものだけ食べていると、
栄養が偏ってしまふこともある
ので、苦手なものも食べられる
ようにがんばりましよう。



給食費納付のお願い
口座引き落とし日
10月31日(木)



よろしくお願
いします。