



21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)		28日(月)	
ごはん(5群) / 牛乳(2群)		コッペパン(5群) / 牛乳(2群)		ごはん(5群) / 牛乳(2群)		ごはん(5群) / 牛乳(2群)		ごはん(5群) / 牛乳(2群)		ごはん(5群) / 牛乳(2群)	
プルコギ炒め(主菜)		マカロニのクリーム煮(主菜)		カゴカマスのみそ漬け焼き(主菜)		山賊焼き(主菜)		豚どんの具(主菜)		かじきのかりん揚げ(主菜)	
1	豚もも肉 50	6	有塩バター 1.8	1	カゴカマス(小) 50g	1	鶏むね肉(小) 50g	6	ひまわり油 0.5	1	かじぎ 56
	うすくちしょうゆ 1.5	1	鶏むね肉 15	1	カゴカマス(中) 70g	1	鶏むね肉(中) 70g	1	豚もも肉 35	4	おろししょうが 1
	本みりん 1		白ワイン 2	1	米みそ 2	4	おろしにんにく 1.2	4	ごぼう 7	4	こいくちしょうゆ 1.2
4	酒 1.5	4	玉ねぎ 15		酒 0.5	4	おろししょうが 1.2	4	玉ねぎ 35	5	酒 1.2
6	おろしにんにく 1	4	しめじ 8		みりん 1	4	天然塩 0.2	4	油揚げ 8	5	かたくり粉 5
4	ごま油 1	5	米粉 2.5	5	三温糖 0.5		うすくちしょうゆ 1	5	しらたき 10	5	米粉 5
4	玉ねぎ 22	2	牛乳 30				酒 2	5	三温糖 2	6	揚げ油 6
4	なす 8		天然塩 0.2				キムチの素 1.5		酒 1		三温糖 3
3	にら 6		白こしょう 0.02				米粉 2.5		本みりん 2		本みりん 1.2
5	こいくちしょうゆ 2.5	5	マカロニ 6.2				かたくり粉 2.5		こいくちしょうゆ 4		こいくちしょうゆ 2.2
	三温糖 2	4	むきえだまめ 5				揚げ油 5		むきえだまめ 5		白いりごま 1.2
	トウパンジャン 0.1	2	サイコロチーズ 8						粉寒天 0.5		
2	粉寒天 0.5										
糸かまサラダ(副菜)		コーンサラダ(副菜)		煮びたし(副菜)		野菜のごま和え(副菜)		磯マヨサラダ(副菜)		昆布和え(副菜)	
4	キャベツ 30	4	きゅうり 10	4	かつおだし汁 10	4	キャベツ 32	4	もやし 30	4	キャベツ 30
4	きゅうり 10	4	キャベツ 25	1	しめじ 5	3	にんじん 8	4	しめじ 5	4	きゅうり 10
3	にんじん 3	3	赤ピーマン 4	4	油揚げ 10	4	きゅうり 10	4	こまつな 10	3	にんじん 8
4	糸かまぼこ 10	4	ホールコーン 15	3	はくさい 40	4	うすくちしょうゆ 2	4	こまつな 5	2	塩昆布 1
6	ひまわり油 1	4	レモン果汁 1.5		こまつな 5	5	三温糖 1.2	3	にんじん 5		うすくちしょうゆ 1
	うすくちしょうゆ 1	6	白こしょう 0.01			6	ねりごま 3	2	きざみのり 0.5		
	酢 1.5	5	ひまわり油 1.5			6	白すりごま 2	6	ノンエッグマヨネーズ 5		
5	上白糖 0.3		天然塩 0.3						うすくちしょうゆ 1		
	天然塩 0.1		三温糖 0.1								
はるさめスープ		コンソメスープ		さつまいも汁		けんちん汁		野菜のみそ汁		沢煮椀	
6	ひまわり油 0.5	1	ウインナー 8	6	ひまわり油 0.5	4	かつおだし 2.5	4	だいごん 20	1	豚もも肉 10
1	ベーコン 6	4	玉ねぎ 25	1	豚もも肉 10	4	ごぼう 5	3	にんじん 5	4	たけのこ(ゆで) 5
4	玉ねぎ 15	3	にんじん 10	4	ごぼう 5	4	だいごん 25	4	にんじん 5	4	だいごん 20
3	にんじん 7	5	じゃがいも 15	5	にんじん 10	3	にんじん 10	3	玉ねぎ 15	3	にんじん 10
4	たけのこ(ゆで) 8		酒 1.5	5	つきこんにゃく 10	5	つきこんにゃく 10	4	じゃがいも 20	4	えのきたけ 7
5	はるさめ 4.5		チキンピヨン 3	1	ねぎ 5	1	木綿豆腐 15	5	ねぎ 5	5	しらす 7
3	チンゲンサイ 10		コンソメ 1		常念みそ 7	4	こいくちしょうゆ 4	4	凍り豆腐 3	5	かまぼこ 7
	チキンピヨン 3		天然塩 0.1		かつおだし 2.5	1	本みりん 1	5	常念みそ 7	3	みつば 3
	酒 1		黒こしょう 0.02			4	天然塩 0.2	1	煮干しだし 2.5		天然塩 0.2
	うすくちしょうゆ 4		うすくちしょうゆ 1.5			6	ねぎ 8				うすくちしょうゆ 4
	天然塩 0.1		チンゲンサイ 6				ごま油 0.3				酒 1
	白こしょう 0.01										本みりん 1
韓国料理のプルコギです。プルは火、コギは肉の意味だそうです。今日は下味をつけた肉と野菜を炒めて作りました。		ブルーベリージャム		のりふりかけ		のりふりかけ		野菜のみそ汁		かじきには、めかじき、まかじき、くろかじきなどいろいろな種類がありますが、今日はふうらいいかじきという種類です。しょうが、しょうゆ、酒で下味をつけ、米粉とかたくり粉をつけて油で揚げ、甘辛のたれで和えました。	
588kcal 25.8g 18.5g 283mg 2.1g		604kcal 26.5g 20.5g 383mg 2.3g		575kcal 27.8g 17.1g 358mg 1.8g		579kcal 26.4g 18.1g 345mg 1.9g		599kcal 27.9g 18.4g 399mg 1.9g		590kcal 29.5g 15.7g 290mg 2.1g	
733kcal 31.5g 21.9g 299mg 2.8g		739kcal 32.3g 24.5g 428mg 3.1g		721kcal 34.7g 20.7g 396mg 2.2g		726kcal 33.1g 21.4g 384mg 2.5g		740kcal 34.0g 21.6g 452mg 2.4g		736kcal 36.1g 18.1g 309mg 2.5g	

**朝ごはん 毎日野菜プラスして みんなで食べると 元気がアップ!**

**赤の食品**

魚、肉、卵、豆、豆製品、など

主に体をつくる (たんぱく質)

**緑の食品**

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)

**黄の食品**

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)

油、バター、マヨネーズ、など

主にエネルギーのもと、(脂質)

**熱や力になる**

色の濃い野菜

その他の野菜 果物



29日(火) 小1欠	
ごはん(5群) / 牛乳(2群)	
堀金厚揚げのチリソース(主菜)	
1 堀金厚揚げ(小)	55g
1 堀金厚揚げ(中)	75g
6 ひまわり油	0.5
4 しょうが	0.2
4 にんにく	0.2
1 豚ひき肉	8
1 トマトケチャップ	12
3 トマト水煮	2
5 三温糖	0.2
酒	1
チリパウダー	0.1
中濃ソース	0.5
ポテトサラダ(副菜)	
5 じゃがいも	35
4 きゅうり	10
4 キャバツ	10
3 にんじん	5
4 ホールコーン	5
天然塩	0.1
白こしょう	0.01
6 ノンエッグマヨネーズ	10
5 三温糖	0.1
美たくさんスープ	
6 ひまわり油	0.5
4 にんにく	0.5
1 鶏もも肉	15
4 玉ねぎ	10
3 にんじん	8
1 大豆(乾燥)	4.5
4 しめじ	6
4 はくさい	10
3 チンゲンサイ	5
チキンブイオン	4
酒	1
天然塩	0.3
白こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	2.5
安曇野産大豆を洗ってひと晩水につけておき、一時間くらい煮て、スープに入れました。お味はいかがですか？	
620kcal 24.9g 23.2g 397mg 1.8g	
779kcal 30.8g 28.3g 462mg 2.2g	

30日(水) 堀金給食センターお祝い献立	
牛乳(2群)	
ガーリックツナピラフ(主食)	
5 精白米	65
5 強化米	0.2
4 にんにく	0.8
4 玉ねぎ	12
4 ホールコーン	12
1 ツナフレーク	15
6 ひまわり油	1.2
うすくちしょうゆ	1
天然塩	0.2
コンソメ	0.5
3 パセリ(乾)	0.1
りんごソースチキン(主菜)	
1 鶏もも肉(小)	50g
1 鶏もも肉(中)	70g
4 りんご	9
4 しょうが	0.3
5 三温糖	0.4
こいくちしょうゆ	2.5
本みりん	1
ねぎ入りポークスープ	
6 ひまわり油	0.3
1 豚肉ありがとん	15
4 玉ねぎ	15
3 にんじん	8
5 じゃがいも	15
4 えのきたけ	8
4 ねぎ	8
チキンブイオン	4
酒	1.5
うすくちしょうゆ	4
天然塩	0.1
黒こしょう	0.02
お祝いちごゼリー	
5 いちごゼリー	50g
いちご果汁 砂糖 クランベリー果汁等	
660kcal 30.1g 24.3g 301mg 2.6g	
831kcal 38.3g 29.9g 325mg 3.3g	

**給食費口座引落日は10月31日です**  
 ☆ご協力よろしくお祈いします

**堀金元気っこサラダ(副菜)**

4 キャバツ	30
4 きゅうり	10
3 にんじん	4
2 ミニチリン	2.2
6 白いりごま	1.2
酢	1
天然塩	0.3
6 ひまわり油	1

**ねぎ入りポークスープ**

6 ひまわり油	0.3
1 豚肉ありがとん	15
4 玉ねぎ	15
3 にんじん	8
5 じゃがいも	15
4 えのきたけ	8
4 ねぎ	8
チキンブイオン	4
酒	1.5
うすくちしょうゆ	4
天然塩	0.1
黒こしょう	0.02

**お祝いちごゼリー**

5 いちごゼリー	50g
----------	-----

いちご果汁 砂糖 クランベリー果汁等

31日(木)	
細うどん(5群) / 牛乳(2群)	
きんぴら肉団子(主菜)	
1 きんぴら肉団子 小2個	
1 きんぴら肉団子 中3個	
※小麦・たまご・乳不使用	
海藻サラダ(副菜)	
4 キャバツ	20
4 きゅうり	10
3 にんじん	4
1 ロースハム	8
2 海藻ミックス	0.4
白こしょう	0.01
酢	2
うすくちしょうゆ	2
6 ごま油	0.5
きつねうどん汁	
1 かつおだし	3
4 鶏もも肉	10
4 干し椎茸	0.6
4 玉ねぎ	15
3 にんじん	8
4 えのきたけ	8
1 油揚げ	15
3 こまつな	6
4 ねぎ	6
こいくちしょうゆ	5
うすくちしょうゆ	5
酒	2
本みりん	2
天然塩	0.1
安曇野のりんご	
4 りんご	1切
地場産のりんごがおいしい季節になりました。シャキシャキの歯ごたえと自然の甘味を楽しみながら、ひと口30回くらい、よくかんで食べましょう。	
607kcal 25.8g 22.1g 426mg 2.7g	
805kcal 33.1g 27.5g 508mg 3.3g	

## よくかんで食べよう

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。どんな食べものも、ひと口30回くらい、あわてずよくかんで食べましょう！

**よくかむことの効果**

だ液がしっかりと出て、虫歯菌や風邪菌などをやっつけてくれます

よくかんで食べることで、脳に刺激が伝わり、脳の働きがよくなります

胃腸の働きがよくなり、栄養が消化・吸収されやすくなります

歯やあごが丈夫になり、言葉の発音をはっきりし、味覚の発達にもつながります

上段小学生下段中学生の平均値です。左から、エネルギー・たんぱく質・脂質・カルシウム・食塩相当量です。食品の左側の数字は食品を6群に分類したものです。食品の右側の数字は小学生1人分の分量です。

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