



Main menu table with columns for dates (1日(金), 5日(火), 6日(水), 7日(木)小3欠, 8日(金)6年生が考えた献立, 11日(月)) and food items with quantities and nutritional values.

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! (Illustration of a character watering plants)

赤の食品 (Red Foods) section listing items like fish, eggs, and dairy, categorized into 1群 and 2群.

緑の食品 (Green Foods) section listing items like green vegetables and fruits, categorized into 3群 and 4群.

黄の食品 (Yellow Foods) section listing items like rice, wheat, and oil, categorized into 5群 and 6群.

みかん (Mikan) section with a note: 家庭科の授業で6年生が考えた献立です。栄養バランスや地場産物を取り入れ、いづれも工夫した給食の献立を考えました。

安曇野のりんご (An曇野のりんご) section with a note: 安曇野のりんごがおいしい季節です。食物センイやビタミンCなどの栄養たっぷりなりんごをよくかんで食べ、おなかの調子をととのえ、あごや歯を丈夫にしましょう。



12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金) 小全欠
ごはん(5群) / 牛乳(2群)	ごはん(5群) / 牛乳(2群)	細うどん(5群) / 牛乳(2群)	ごはん(5群) / 牛乳(2群)
子持ちししゃものフリッター(主菜)	堀金厚揚げの肉みそかけ	鶏の大豆フレーク焼き(主菜)	カップミートローフ(主菜)
2 ししゃもフリッター(小) 2個	1 堀金厚揚げ(小) 55g	1 鶏もも肉(小) 50g	1 鶏ひき肉 20
2 ししゃもフリッター(中) 3個	1 堀金厚揚げ(中) 75g	1 鶏もも肉(中) 70g	1 豚ひき肉 25
小麦粉 ししゃも おきあみ かたくり粉 米粉 あおさ	6 ひまわり油 0.2	天然塩 0.3	4 玉ねぎ 15
	1 鶏ひき肉 6	白こしょう 0.02	4 野菜ミックス 10
	1 豚ひき肉 6	4 おろしにんにく 1.2	6 ひまわり油 0.5
	4 しょうが 0.4	白ワイン 1.8	2 牛乳 5
	4 ねぎ 5	3 パセリ(乾) 0.1	5 パン粉(乾燥) 6
6 揚げ油	1 常念みそ 4	1 大豆フレーク 6	天然塩 0.2
豆腐のコロコロサラダ(副菜)	5 三温糖 2	海藻サラダ(副菜)	黒こしょう 0.02
4 キャベツ 20	1 こいくちしょうゆ 0.5	4 キャベツ 20	紙カップ
4 きゅうり 10	本みりん 1	4 だいこん 10	トマトケチャップ 1袋
3 にんじん 5	酒 1	3 にんじん 4	チーズ和え(副菜)
1 豆腐(冷凍) 20	じゃこ和え(副菜)	1 ツナフレーク 8	4 きゅうり 10
6 ごま油 0.8	4 キャベツ 30	2 海藻ミックス 0.5	4 キャベツ 27
うすくちしょうゆ 2	4 だいこん 10	白こしょう 0.01	3 にんじん 5
酢 1.5	3 にんじん 8	酢 2	2 星型チーズ 8
5 三温糖 0.4	2 乾燥ちりめん 2.4	うすくちしょうゆ 2	うすくちしょうゆ 1
6 白いりごま 1	6 ごま油 0.3	6 ごま油 0.5	天然塩 0.1
み 実だくさんスープ	かきたま汁	ごまみそスープ	白こしょう 0.02
6 ひまわり油 0.5	4 かつおだし 2.5	6 ひまわり油 0.8	ポトフ
4 にんにく 0.5	4 玉ねぎ 20	4 にんにく 0.3	1 ウィンナー 12
1 鶏もも肉 15	3 にんじん 8	1 豚ひき肉 30	5 ジャがいも 25
4 玉ねぎ 10	4 えのきたけ 10	4 玉ねぎ 40	4 玉ねぎ 20
3 にんじん 8	1 なると 7	3 にんじん 8	4 かぶ 10
5 じゃがいも 25	3 こまつな 5	4 干し椎茸 0.6	4 しめじ 8
1 大豆(国産、乾) 4.5	1 たまご 20	4 たけのこ(ゆで) 10	3 パセリ(乾) 0.01
4 しめじ 6	天然塩 0.2	5 三温糖 1	チキンピヨ 3
4 はくさい 10	うすくちしょうゆ 4	1 常念みそ 11	コンソメ 1
3 チンゲンサイ 7	5 かたくり粉 0.8	こいくちしょうゆ 2	酒 1.5
チキンピヨ 4	お米でブルーベリータルト	チキンピヨ 5	天然塩 0.05
天然塩 0.3	5 お米でブルーベリータルト 25g	3 チンゲンサイ 7	黒こしょう 0.02
白こしょう 0.01	※乳・たまご・小麦不使用	6 白すりごま 1.1	うすくちしょうゆ 1.5
うすくちしょうゆ 2.5	たくさんの材料と常念みそ、 ねりごま、すりごまがたっぷり 入ったごまみそスープで です。濃厚なスープなので、い つもの麺の日の汁よりも少な めに盛り付けましょう。お味 はいかがですか？	6 ねりごま 2.2	
畑のお肉と言われるほど、栄 養たっぷりな大豆です。昨日 洗って水につけておいた大豆 を今日は1時間くらい煮て、煮 汁ごとスープに入れました。 大豆の味を楽しみましょう。	堀金の豆腐屋、竹内商事さん で、安曇野産大豆を使い、木 綿豆腐を作り、一人ずつの大 きさに切って、丸一日かけて 油で揚げ、厚揚げを作って くださっています。	650kcal 21.8g 26.7g 396mg 1.9g	ポトフはフランスの家庭料理 です。大きめに切った材料を 煮込んだ料理です。材料から 美味しい味が出て、寒季節 にもからだがあたたまる料理 です。
844kcal 30.2g 35.7g 499mg 2.5g	625kcal 23.2g 21.8g 486mg 2.3g	657kcal 31.8g 26.4g 341mg 2.8g	789kcal 33.6g 25.5g 354mg 2.6g

11月 感謝して食べよう!



食べる時間は20分くらいですが、食べものが
食卓に登場するまでには多くの人の手と時間が
かかっています。いつも感謝の気持ちを忘れず
大切に食べられるといいですね。

命に感謝!

米、野菜、魚、肉など
もとはみんな生きていた
大切な命。
心をこめて、あいさつ
できますように...

いただきます!

命をいただくことや
食べものを用意するために
駆けまわって用意して
いただき「ありがとう」
という意味がこめられた
あいさつの言葉です。

いただきます!

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	魚肉卵豆製品など	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