

11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。

いただきます！ ごちそうさま！



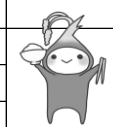
【今月の目標】 感謝して食べよう

給食の時間は、食べる人と作る人の心と心が通じる大切な時間です。食べ物を作ってくれる人や、食べられることに感謝して食べましょう。

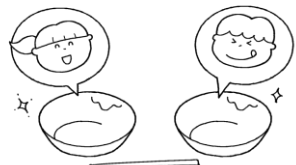
心を込めてあいさつをしましょう

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	kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群										
					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									
1	金	ごはん		豚肉のりんごソース ごまじゃこサラダ 白菜とポテトのスープ	ぶたにく かつおぶし ベーコン	ぎゅうにゅう ミニチリン	にんじん こまつな	リンゴビューレ たまねぎ レモンかじゅう はくさい もやし きゅうり セロリー	こめ さとう でんぷん じゃがいも マロニー	ごまあぶら しろいりごま	小	635	29.5	23.5	1.9	明南小1年 豊科東小2年 豊科北小4年 明北小1年	りんごビューレとたまねぎ やレモン汁などを使って 作ったりんごソースを、焼いた 豚肉にかけます。			
											中	779	34.7	26.7	2.5					
5	火	ごはん		わらさのピリ辛焼き ひじきともやしの香りあえ いももち汁	わらさ ささみ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが しめじ にんにく ねぎ もやし きゅうり だいこん	こめ さとう いももち	ごまあぶら	小	596	29.5	19.3	2.6	明北小5年	わらさはプリの子どもで す。プリは出世魚と言って 成長とともに名前がかわり ます。			
											中	759	37.5	23.6	3.4					
6	水	チキン ライス		ポテトチーズオムレツ 豆とハムのサラダ にんにくクリームスープ	とりにく アンサンブルエッグ だいず ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ えだまめ にんにく キャベツ マッシュルーム レモンかじゅう	こめ こめこ	あぶら ノイェグ マネー オリーブあぶら	小	612	23.7	26.4	3.0	豊科東小 希望献立	チキンライスは、鶏肉、たま ねぎ、ケチャップ、えだまめ などで作った具を、炊きあ がったごはんに混ぜ込みま す。			
											中	767	28.7	32.0	4.0					
7	木	きなこ 揚げパン		コールスローサラダ ABCスープ 冷凍パイ	きなこ ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ バイナップル きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし	コッペパン グラニューとう ABCマカロニ	あぶら	小	588	21.1	22.2	3.0	豊科東小 希望献立	豊科東小の希望献立です。 揚げパンは人気ですが、年 に1~2回のお楽しみです。			
											中	723	25.2	26.5	3.9					
8	金	ごはん		豚肉のしょうが炒め ごぼうサラダ みそキムチ汁	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	あかパプリカ ピーマン にんじん	たまねぎ ねぎ ごぼう しょうが きゅうり はくさいキムチづけ キャベツ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまドレッシング	小	580	26.3	17.6	2.3	豊科北小6年	ごぼうは食物繊維を多く含 みます。食物繊維はおなか の掃除をしてくれます。			
											中	728	32.0	20.6	3.1					
11	月	ごはん		鮭のみそマヨ焼き しそ風味あえ にらたま汁	さけ みそ かまぼこ こおりどうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ もやし きゅうり ほししいたけ たまねぎ	こめ でんぷん	ノイェグ マネー	小	584	30.0	19.8	2.1	豊科東小4年	鮭の身はピンクや赤です。こ れはさけのエサとなるプラ ンクトンなどに赤い色素が 含まれているためです。			
											中	739	38.2	24.1	2.7					
12	火	ごはん		厚揚げと長ねぎの煮つけ 切干大根のサラダ すいとん汁	ぶたにく なまあげ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ はくさい きりほしだいこん きゅうり しょうが えのきたけ たまねぎ	こめ こんにやく さとう でんぷん すいとん	あぶら ノイェグ マネー	小	633	26.3	20.7	2.3	豊科東小4年	すいとんは小麦粉を水で 練って団子にしたものを汁 で煮込んだ料理です。			
											中	797	32.4	24.6	3.1					
13	水	ラーメン		丸ぎょうざ かぼちゃとツナのサラダ みそラーメン汁	まるぎょうざ ツナ ぶたにく なると みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ さやいんげん にんじん チンゲンサイ	えだまめ しょうが たまねぎ にんにく もやし たけのこ ねぎ	ラーメン	あぶら	小	584	29.0	16.7	3.1	豊科東小4年	かぼちゃの原産地はアメリ カ大陸です。コロンブスに よって持ち帰られ、世界中 に広がりました。			
											中	736	36.2	19.8	4.2					
14	木	コッペパン		ポークビーンズ カラフルサラダ あっさりコーンスープ	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	あかパプリカ にんじん チンゲンサイ トマトジュース	キャベツ とうもろこし きゅうり きパプリカ たまねぎ しめじ	コッペパン さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	小	604	27.0	22.3	3.8	豊科東小4年	大豆は畑の肉と呼ばれるほ ど、たんぱく質がたくさん含 まれています。地元でとれ た大豆を使ってポークビー ンズにします。			
											中	751	32.9	26.7	5.1					
15	金	ごはん		ヤンニョムチキン ブロッコリーサラダ 凍り豆腐とねぎのスープ	とりにく ぶたにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ えのきたけ はくさい ねぎ にんにく	こめ でんぷん さとう こめこ	あぶら しろいりごま	小	628	34.0	18.9	2.5	豊科東小4年	ヤンニョムチキンは揚げた 鶏肉に甘辛いソースをから めた韓国の料理です。			
											中	790	42.6	22.5	3.2					

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 1群	無機質 2群	ビタミン		炭水化物 5群	脂質 6群	E補 ⁺	たんぱく質	脂質	食塩相当量			
							3群	4群									kcal
					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							
18	月	ごはん		そぼろ丼の具 おかかチーズあえ じゃがいものみそ汁	ぶたにく だいず いりたまご かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	えだめめ しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	小	594	25.4	20.1	2.4	豊科東小4年	「だし」の「うまみ」は和食の味の基本となります。この日はじゃがいものみそ汁でだしを味わって食べましょう。
中	746	31.1	24.0	3.1					だして味わう和食の日献立								
19	火	ごはん (特別栽培米)		厚揚げのにんじんみそかけ ハリハリ漬け すきやき風汁	なまあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きりほしだいこん ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ はくさい	こめ さとう しらたき	ごまあぶら あぶら	小	589	27.1	19.6	1.8	安曇野の日	安曇野市産の特別栽培米や厚揚げ、豚肉、などを使った献立です。
中	751	34.0	23.8	2.4													
20	水	細うどん		えびいかかき揚げ さつまいもサラダ きのこうどん汁	えびいかかきあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり なめこ だいこん ねぎ ほししいたけ しめじ えのきたけ	ほそうどん さつまいも	あぶら	小	607	23.1	20.0	2.3		きのこは低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。きのこうどん汁には干しいたけ、しめじ、えのきたけ、なめこを入れます。
中	759	28.4	24.5	2.8													
21	木	ごはん		中村屋カレー りんご 福神漬あえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ ふくじんづけ えのきたけ きゅうり とうもろこし りんご キャベツ	こめ	あぶら	小	597	20.8	19.5	1.9	中村屋カレーの日	今年2回目の中村屋カレーの日です。2回目はキーマカレーにします。
中	760	25.5	23.0	2.6													
22	金	ごはん		わさびコロッケ ツナサラダ みそワンタンスープ ヨーグルト	ツナ とりにく みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	あかパプリカ にんじん チンゲンサイ	キパプリカ キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ	こめ わさびコロッケ ワンタン	あぶら	小	644	24.2	20.1	1.8	豊科東小 試食会	わさびコロッケは、安曇野市でとれたじゃがいも、わさび、たまねぎ、豚肉を使って作られたコロッケです。
中	804	28.7	23.5	2.2													
25	月	ごはん (風さやか)		豆腐のカレーそぼろ煮 海藻サラダ とり五目汁 りんご	ぶたにく とうふ かいそう とりにく なると	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にら にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ にんにく きゅうり りんご だいこん しょうが ほししいたけ	こめ さとう でんぶん	あぶら	小	566	26.0	16.8	2.3	豊科北中全	日本で一番多くりんごを作っているのは青森県です。
中	710	32.2	19.5	3.5													
26	火	ごはん (風さやか)		さばの塩麹焼き 野菜炒め 肉団子汁	さば ぶたにく にくだんご	ぎゅうにゅう	ピーマン あかパプリカ にんじん	たまねぎ はくさい もやし ねぎ キャベツ しめじ ごぼう	こめ でんぶん	あぶら	小	618	30.7	23.7	2.2	豊科東小5年	サバは脂質をたくさん含み、たんぱく質や鉄も豊富です。すしやしめさば、塩焼き、みそ煮など、様々な料理で食べられます。
中	788	39.2	29.6	2.9													
27	水	ラーメン		大根とホタテのサラダ 和風ラーメンスープ	ホタテ やきぶた ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ねぎ きゅうり たけのこ たまねぎ はくさい	ラーメン さつまいも ぎらめ みずあめ	あぶら	小	581	22.1	16.9	3.3		さつまいもは、地下にはつた根が太くなったものです。さつまいもは炭水化物が多く、ビタミンCや食物繊維も豊富です。
中	718	26.5	19.8	4.0													
28	木	黒糖パン		オムレツミートソース コーンサラダ ポトフ	プレーンオムレツ ぶたにく ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん チンゲンサイ	とうもろこし しめじ キャベツ かぶ きゅうり にんにく セロリー たまねぎ	こくとうパン でんぶん じゃがいも さとう	あぶら フレンチドレッシング	小	608	25.3	22.6	3.2		ポトフはフランス語で「火にかけた鍋」という意味で、西洋料理の澄んだスープの1つです。
中	747	30.5	26.8	4.1													
29	金	ごはん (風さやか)		ねぎ豚どんぶりの具 ごまあえ 厚揚げのみそ汁 みかんクレープ	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	えのきたけ きゅうり ごぼう だいこん たまねぎ はくさい ねぎ しょうが キャベツ	こめ こんにゃく さとう でんぶん みかんクレープ	あぶら しろねりごま しろすりごま	小	648	24.2	21.9	2.1		ねぎには、白い部分が多い根深ねぎや、緑の部分が多い葉ねぎがあります。給食で使っているのは根深ねぎです。
中	789	29.5	24.9	2.5													



感謝を込めて残さず食べよう!



わたしたちの食事は、多くの人がかかわって支えられ、命をいただくことで成り立っています。残すのは命を粗末にすることです。残さずに食べましょう。

世界に誇れる和食文化

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見えない形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり

今月の給食費の口座振替は、12月2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。