



今月の給食目標

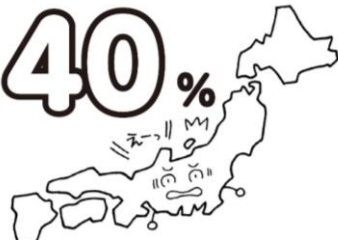
日	曜	主食	牛乳	◇主菜 ◇副菜 ◇汁もの ◇その他	材料と働き		備考 (変更になる場合 があります)	☆ひとくちメモ☆							
					小	中			材料と働き						
									主に身体を作る			主に身体を調子を整える		主にエネルギーになる	
									たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物		脂質	
									1群	2群	3群	4群		5群	6群
肉 魚 卵 大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物		米/パン 麺 手砂糖	油脂									
1	金	ごはん	牛乳	◇ みそカツ ◇ のり酢あえ ◇ かぶのスープ	635 kcal 27.0 g 25.4 g 2.5 g	779 kcal 32.0 g 29.9 g 3.3 g	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい かぶ しめじ	ごはん さとう パンこ でんぶ	ひまわりゆ	北小6年欠食 南小6年欠食	人気のトンカツに、給食センター特製のみそダレをかけます。みそは穂高の大豆で作られています。	
5	火	ごはん	牛乳	◇ とり肉のマーマレード焼き ◇ スイートポテトサラダ ◇ 豆乳ポトフ	636 kcal 26.3 g 26.2 g 2.3 g	779 kcal 31.0 g 31.3 g 2.8 g	とりにく ハム ウィンナー とうにゅう	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん パセリこ	きゅうり たまねぎ しめじ キャベツ	ごはん マーマレード さつまいも	ノイグ マネース	北小6年欠食 南小全校欠食	旬のさつまいもを使って、いつもとは一味ちがったサラダにしました。簡単なのでうちでも作ってみてね。	
6	水	ゆかり ごはん	牛乳	◇ いかの香味焼き ◇ 華風あえ ◇ 油揚げのみそ汁	526 kcal 26.4 g 17.7 g 2.7 g	651 kcal 31.6 g 21.0 g 3.5 g	いか ささみフルク あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう カットわかめ	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ はくさい ながねぎ	ごはん	ごまあぶら いりごま		ごはんは11月から新米になりました。北穂高生産組合の方が育ててくれたお米です。感謝して食べましょう。	
7	木	きな粉 揚げパン	牛乳	◇ ポークビーンズ ◇ フレンチサラダ ◇ さきさきチーズ	702 kcal 33.3 g 29.6 g 3.3 g	845 kcal 39.1 g 33.9 g 4.0 g	きなこと ぶたにく だいず きんとときめ	ぎゅうにゅう さきさきチーズ	にんじん パセリこ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ	コッペパン グラニューとう さとう じゃがいも	ひまわりゆ		お楽しみの揚げパンの日です。今回はきな粉揚げパンにしました。みなさんは何揚げパンが好きですか？	
8	金	ごはん	牛乳	◇ ささみのレモンソース ◇ 大根とツナのサラダ ◇ チンゲンサイのスープ	552 kcal 27.3 g 15.1 g 2.5 g	679 kcal 32.2 g 33.9 g 4.0 g	とりにく ささみ ツナ なると	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	えだまめ だいこん きゅうり たまねぎ えのきだけ ほししいちけ レモンじり	ごはん でんぶ こめ さとう マロニー	ひまわりゆ		ささみは「笹の葉」に形が似ていることから名づけられた、鶏むね肉の部位です。さっぱりレモンソースでめしあがれ。	
11	月	ごはん	牛乳	◇ 厚揚げのホイコーロー炒め ◇ もやしのナムル ◇ たまごスープ	563 kcal 24.1 g 20.3 g 2.5 g	679 kcal 32.2 g 17.4 g 3.3 g	ぶたにく みそ あつあげ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう こなかてん	ピーマン あかパプリカ にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ もやし きゅうり たまねぎ えのきだけ ほししいちけ	ごはん さとう でんぶ	ひまわりゆ ごまあぶら いりごま		教室訪問でリクエストの多かった厚揚げのホイコーロー炒めです。ごはんにぴったりのおかずですね。	
12	火	きしめん	牛乳	◇ なないろ揚げ ◇ 昆布あえ ◇ ほうとう汁	574 kcal 22.0 g 22.1 g 3.1 g	696 kcal 32.2 g 17.4 g 3.3 g	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり だいこん ほししいちけ はくさい ながねぎ	きしめん なないろあげ			★山梨県の郷土料理★ ほうとうは山梨県の郷土料理です。かぼちゃが入ったまろやかな汁でめしあがれ。	
13	水	ごはん	牛乳	◇ 秋サケのフライ ◆ ノイグ 外外 ◇ 小松菜のごまあえ リース(小袋) ◇ わかめのすまし汁	590 kcal 26.5 g 20.8 g 2.7 g	716 kcal 31.5 g 23.4 g 3.2 g	さけ ちくわ	ぎゅうにゅう カットわかめ	にんじん こまつな みつば	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ	ごはん パンこ さとう バター ミックス	ひまわりゆ ノイグ 外外 すりごま ねりごま		秋サケは産卵の時期に戻ってきたサケで、さっぱりとした味わいが特徴です。フライにタルタルソースをかけてください。	
14	木	ごはん	牛乳	◇ 信州ハンバーグ ◇ 大根とほたてのサラダ ◇ きのこと青菜のスープ	574 kcal 21.9 g 22.0 g 2.6 g	713 kcal 26.6 g 27.2 g 3.1 g	しんしゅう ハンバーグ ほたてフルク ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう こなかてん	にんじん こまつな	だいこん にんにく セロリ しめじ えのきだけ	ごはん さとう	ノイグ マネース オリーブゆ		具におからとしめじが入った信州ハンバーグです。赤ワインで煮込んだ特製ソースをかけます。	
15	金	ごはん	牛乳	◇ タラとチーズのホイール焼き ◇ ひじきの炒め煮 ◇ 豚汁 ◆ 柿	643 kcal 30.0 g 22.5 g 2.3 g	795 kcal 36.7 g 27.0 g 3.1 g	まだら さつまあげ ぶたにく あぶらあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう めひじき チーズ	にんじん きぬさや	えのきだけ だいこん ごぼう はくさい ながねぎ かき	ごはん つきごんにやく じゃがいも	ノイグ マネース ひまわりゆ		★穂高東中家庭科献立★ ひがしちゅうねんせいこばやしあ 東中2年生の小林聖姫さんが、季節に合わせて考えてくれた献立です。	
18	月	ごはん	牛乳	◇ きのことシュウマイ ◇ 海藻サラダ ◇ 八宝菜	558 kcal 26.4 g 17.3 g 2.5 g	707 kcal 33.2 g 21.0 g 3.3 g	きのこと ぶたにく えび いか うずら たまご	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり とうもろこし しょうが たまねぎ えのき はくさい ほししいちけ	ごはん でんぶ	ひまわりゆ ごまあぶら	北小全校欠食	八宝菜の「八」は「たくさん」という意味です。「たくさんのお宝を集めたようなおいしいおかず」が八宝菜の由来です。	

19	火	ごはん とくべさいまい 特別栽培米 かぜ 風さやか	牛乳	◇ ぶたにく かくに 豚肉の角煮 ◇ まぜっこサラダ ◇ あづみの 安曇野のめぐみ汁	563 kcal 24.3 g 17.8 g 2.4 g	702 kcal 30.0 g 21.3 g 3.1 g	ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ながねぎ きゅうり だいこん	にんにく キャベツ たまねぎ しめじ	ごはん ざらめ こんにやく さつまいも	ひまわりゆ		あづみの ひ かんきょう ★安曇野の日～環境にやさしい献立～★ じもと しよくざい げんのうやく のうきんぶつ つか 地元の食材や、減農薬の農産物を使った 「環境にやさしい献立」をお届けします。
20	水	キムタク ごはん	牛乳	◇ からあげ ◇ はるさめサラダ ◇ ABCスープ ◆チョコクレープ	747 kcal 28.3 g 35.3 g 3.1 g	913 kcal 33.3 g 41.5 g 3.9 g	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさいキムチ つぼづけ キャベツ きゅうり セロリ とうもろこし たまねぎ	ごはん こめこ でんぶん マロニー ABCマカロニ チョコクレープ	ひまわりゆ ごまあぶら いりごま		★ ほたかみなみしよろがしちゅうきぼうこんだて 穂高南小、東中希望献立 ★ たの きぼうこんだて お楽しみ希望献立です。なんと、みなみしよ ひがしちゅう おな こんだて 東中はまったく同じ献立でした。	
21	木	ごはん	牛乳	◇ なかむらや 中村屋カレー ◇ あおだいず 青大豆のマリネ ◇ フルーツポンチ	722 kcal 24.9 g 24.0 g 2.7 g	906 kcal 31.0 g 29.4 g 3.4 g	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ れんこん だいこん しめじ くだものシロップづけ (もも、みかん、パイン)	ごはん さとう カラフルボール ソーダゼリー ぶどうゼリー	ひまわりゆ		★ なかむらや 中村屋カレーの日 ★ ねん かい なかむらや ひ かいめ きょう 年2回の中村屋カレーの日。2回目の今日は あき ぐざい はい 「秋」の具材が入っています。	
22	金	ごはん	牛乳	◇ めかじきのみそ焼き ◇ だいこん 大根のべっこう煮 ◇ いももち汁	636 kcal 32.1 g 21.9 g 2.1 g	754 kcal 33.9 g 24.2 g 2.8 g	めかじき みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	だいこん たまねぎ ごぼう はくさい ほししいたけ ながねぎ	ごはん こんにやく ざらめ いももち			あづみのさん たいにく ぶたにく 安曇野産の大根を、豚肉とこんにやくと一 しょ に こ おお いか いっき に 緒に煮込みます。大きな釜で一気に煮込む ので、うまみがギュッとしみ込みます。	
25	月	ごはん	牛乳	◇ さわらのゆうあん焼き はくさい こうみ ◇ 白菜の香味あえ よし のじり ◇ 吉野汁 ◆さつまいもと菓のタルト	662 kcal 27.4 g 24.3 g 1.6 g	786 kcal 32.0 g 27.0 g 2.3 g	さわら とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい きゅうり だいこん ながねぎ	ごはん でんぶん さといも さつまいもと くりのタルト	ごまあぶら いりごま		がっ にち 11月23日には、その年に収穫できた穀物 かみさま ささ しゅうかく いわ かんしや にいな を神様に捧げ、収穫を祝い感謝する「新嘗 めさい おこな 祭」が行われます。	
26	火	ちゅうかめん 中華麺	牛乳	◇ だいがく 大学いも ◇ コーンサラダ ◇ たんたんめん 担々麺スープ	646 kcal 22.1 g 21.5 g 2.3 g	815 kcal 27.2 g 26.2 g 3.1 g	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり にんにく なかねぎ たまねぎ もやし とうもろこし	ごはん さつまいも ざらめ みずあめ	ひまわりゆ いりごま ねりごま ごまあぶら		その昔、とうきょう だいがくせい にんき た もの むかし とうきょう だいがくせい にんき た もの 東京の大学生に人気の食べ物だっ たことから、「大学いも」と名づけられま した。さつまいもを あ 揚げた料理です。	
27	水	のざわな 野沢菜 ごはん	牛乳	◇ ほうれん草入り厚焼き玉子 ◇ きんぴらごぼう ◇ とうふのくず煮	530 kcal 21.5 g 16.0 g 2.7 g	654 kcal 26.4 g 18.8 g 3.5 g	あつやきだまご さつまあげ とりにく ゆしどうふ	ぎゅうにゅう	のざわな ほうれんそう にんじん みつば	ごぼう しょうが エリンギ しめじ はくさい	ごはん つきこんにやく さとう でんぶん	ひまわりゆ いりごま	西小6年欠食	ごぼうは11月から旬を迎えます。空気にふ れると鮮度が落ちてしまうので、土付きの ものを選ぶのがおすすめです。	
28	木	こめこ 米粉 パン	牛乳	◇ あづみの 安曇野りんごナポリタン ◇ はなやさい 花野菜サラダ ◇ オニオンスープ	6.7 kcal 24.2 g 23.4 g 3.3 g	754 kcal 29.4 g 28.7 g 4.2 g	ぶたにく ウイナー ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン ブロッコリー にんじん パセリ	にんにく たまねぎ りんご カリフラワー キャベツ しめじ きパプリカ	こめこパン さとう スパゲティ	ひまわりゆ	西小6年欠食	あづみのめいぶつ あづみの 安曇野名物「安曇野りんごナポリタン」を めしあがれ。具には安曇野産のりんごが はい 入っています。	
29	金	ごはん	牛乳	◇ ねぎ豚カルビ ◇ 納豆サラダ ◇ ごまみそ汁	645 kcal 26.0 g 28.8 g 1.9 g	811 kcal 32.0 g 35.9 g 2.5 g	ぶたにく なつとう あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こなかてん きざみのり	にんじん かぼちゃ こまつな	にんにく しょうが ながねぎ えのきたけ キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	ごはん	ごまあぶら ノイグ マネズ ねりごま すりごま	西小6年欠食	ぶた にく つか 豚ばら肉を使って、焼き肉風に炒めます。 ごはんにのせて食べてもおいしいですよ。	

※ 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、給食センターまで連絡してください。

日本の自給率は

約40%



※カロリーベースとは、食材の熱量（エネルギー量）をもとに食料自給率を計算したものです。

食料自給率とは、その国で食べている食料のうち、どのくらいが国内でまかなえているかをあらわす割合です。日本は多くの食べ物を外国から輸入していて、食料自給率は約40%（カロリーベース）しかありません。輸入に頼っている食生活で万が一輸入がストップするような事態が起こるとわたしたちの食生活は成り立たなくなってしまいます。ですから、地域でつくられているもの、国産のものを大切にしていくなか、必要があるといえます。

11月23日は

勤労感謝の日

食べ物をつくってくれる人や
食べられることに感謝しましょう。



☆ 11/15は穂高東中家庭科献立 ☆

○小林さんの学習カードより…
「季節の食材を入れた彩りの良い献立」をテーマにしました。季節に合った魚や果物を入れてバランスの良い献立を目指しました。

○給食センターより…
季節の食材や彩り、バランスを考える。まさに栄養士の献立の立て方です。

う～ん、すばらしい！



口座引き落とし日

12月2日(月)



よろしく
お願いします



安曇野市北部学
校給食センター
ホームページ



安曇野市学校給食
Instagram