







令和6年度  学校給食献立表 11/18~11/22  堀金学校給食センター

18日(月)	19日(火) 読書献立①	20日(水)	21日(木) 安曇野の日	22日(金)	11月24日は和食の日 ◇和食の特徴を知ろう◇
ごはん(5群) / 牛乳(2群)	堀金米粉パン(5群) / 牛乳(2群)	ごはん(5群) / 牛乳(2群)	玄米ごはん(5群) / 牛乳(2群)	ごはん(5群) / 牛乳(2群)	◇和食の特徴を知ろう◇
ほきの黄金焼き(主菜)	鶏のマーレード焼き(主菜)	ビビンバ(主菜)	中村屋カレー 中村屋がーず 120	レバーとポテトの甘辛揚げ(主菜)	①多様で新鮮な食材と 素材の味わいを活用
1 ほぎ(小) 50g 1 ほぎ(中) 70g 3 にんじん 7 6 ノンエッグマヨネーズ 7 1 常念みそ 0.2 酒 0.5 3 パセリ(乾) 0.03 紙カップ	1 鶏もも肉(小) 50g 1 鶏もも肉(中) 70g 白ワイン 2 こいくちしょうゆ 2.5 5 マーレード 8	1 豚もも肉 50 こいくちしょうゆ 2.5 酒 2 4 おろししょうが 1 6 ごま油 1 4 にんにく 0.5 4 ねぎ 7 5 三温糖 3 4 たけのこ(ゆで) 16 3 本みりん 1.5 1 常念みそ 2 こいくちしょうゆ 1 4 トウバンジャン 0.1 1 いりたまご 10	玉ねぎりんごにんじんトマトペースト デミグラスソース デーツ カレー粉 バター 小麦粉 乳 マッシュポテト ポークフィヨン チキンフィヨン しょうがしお クミン カルダモン シナモン カルワイ その他	1 レバー 15 1 豚もも肉 15 4 おろししょうが 1.2 こいくちしょうゆ 2 酒 2 5 かたくり粉 7 5 米粉 7 5 フライドポテト 32 6 揚げ油 7 6 本みりん 3 5 三温糖 2.5 こいくちしょうゆ 2.5 酒 1 6 白すりごま 1.2	
切干大根の煮物(副菜)	はるさめサラダ(副菜)	もやしのナムル(副菜)	堀金福神漬け和え(副菜)	昆布和え(副菜)	②バランスがよく、 健康的な食生活
6 ひまわり油 0.8 1 鶏ひき肉 11 酒 1 5 三温糖 2.2 4 切干しだいこん 7 4 干し椎茸 0.6 1 ちくわ 6 4 むきえだまめ 6 こいくちしょうゆ 3.2 本みりん 1 かつおだし汁 15	4 キャベツ 24 3 にんじん 5 4 きゅうり 10 5 はるさめ 4.5 5 三温糖 0.8 酢 2 6 うすくちしょうゆ 2 ごま油 0.5	4 もやし 35 4 きゅうり 10 3 にんじん 5 5 白いりごま 1.2 酢 1 6 ごま油 1 5 三温糖 0.2 うすくちしょうゆ 2.2	堀金福神漬け和え(副菜) 4 堀金福神漬け 6 4 キャベツ 25 4 だいこん 15 3 にんじん 3 うすくちしょうゆ 1	4 キャベツ 30 4 きゅうり 10 3 にんじん 8 2 塩昆布 1.2 うすくちしょうゆ 1	
けんちん汁	米粉のクリームシチュー	こんにゃくめんスープ	安曇野のりんご	凍り豆腐のみそ汁	③自然の美しさの表現
4 がうおだし 2.5 4 ごぼう 5 3 だいこん 25 3 にんじん 10 5 じゃがいも 15 1 ゆし豆腐 20 こいくちしょうゆ 4 本みりん 1 天然塩 0.2 ねぎ 8 ごま油 0.3	4 ベーコン 8 白ワイン 2 玉ねぎ 30 3 にんじん 10 5 じゃがいも 25 4 ホールコーン 7 コンソメ 1 オイスターソース 1.8 5 米粉 3.5 2 牛乳 40 天然塩 0.4 白こしょう 0.02 3 パセリ(乾) 0.02	6 ひまわり油 0.4 1 鶏ひき肉 12 3 にんじん 10 4 しめじ 8 4 玉ねぎ 20 5 こんにゃくめん 20 4 えのき 8 チキンフィヨン 4 うすくちしょうゆ 4 酒 1 天然塩 0.2 3 チンゲンサイ 5	4 りんご 1切 	4 煮干しだし 2.5 えのきたけ 8 4 だいこん 20 3 にんじん 8 1 常念みそ 6.5 1 凍り豆腐 3 3 こまつな 8 2 カットわかめ 0.3	
さつまいも&小魚	読書献立①です。今日は、「そらくんのすてきな給食」という本を紹介し、本にちなんで、米粉パンと米粉のクリームシチューを出しました。詳しくは食育だよりを読んでね!	ピビンバ(肉いため)とナムルは韓国の家庭料理です。ごはんと一緒に、まぜながら食べましょう。	今日は安曇野の日、中村屋カレー第2弾です! 地域産しめじ、ねぎを入れた中村屋カレーを作りました。堀金産の福神漬けや旬のりんごも味わって食べましょう。	～食育クイズ～レバーに特に多く含まれる栄養は何でしょう? ①カルシウム ②鉄分 ③脂肪 答え…②鉄分 成長期のみなさんに欠かせない栄養の鉄分たっぷりレバーを食べましょう。	④年中行事との関わり
574kcal 27.6g 14.9g 350mg 2.1g 710kcal 34.7g 16.9g 378mg 2.8g	670kcal 25.4g 25.1g 331mg 2.9g 854kcal 31.9g 31.4g 365mg 3.7g	594kcal 28.4g 18.9g 291mg 2.2g 741kcal 35.0g 22.2g 310mg 3.0g	685kcal 23.5g 23.5g 258mg 2.0g 858kcal 28.3g 28.3g 266mg 2.5g	683kcal 19.7g 21.8g 321mg 2.2g 829kcal 29.9g 24.6g 4231mg 2.9g	



堀金学校給食センターHPのQRコードです。ぜひ、読み取ってご覧ください!

赤の食品	魚、肉、卵、豆、豆腐製品、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	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

令和6年度  学校給食献立表 11/25~11/29  堀金学校給食センター

25日(月) 和食の日献立		26日(火)	27日(水) 6年生の考えた献立	28日(木) 読書献立②	29日(金) 読書献立③
牛乳(2群) 秋の味覚ごはん(主食) 5 水稲穀粒(精白米) 68 5 強化米 0.2 6 ひまわり油 1 1 鶏むね肉 7 酒 1 4 ごぼう 4 4 しめじ 5 5 むき栗 15 1 油揚げ 4 5 三温糖 1 こいくちしょうゆ 4.5 本みりん 2 モウカザメの香味焼き(主菜) 1 モウカザメ(小) 50g 1 モウカザメ(中) 70g 4 にんにく 0.5 4 しょうが 0.5 5 みりん 1 5 三温糖 0.5 6 こいくちしょうゆ 2.5 ごま油 1 11月24日の和食の日にちなんだ献立です。主食、主菜、副菜、汁ものなどがそろった栄養バランスのよい和食は、自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。和食や日本人の伝統的な食文化を大切に作る気持ちを持って、和食を味わって食べられるといいですね。		ごはん(5群) / 牛乳(2群) 鶏の照り焼き(主菜) 1 鶏もも肉(小) 50g 1 鶏もも肉(中) 70g 4 おろししょうが 1.2 こいくちしょうゆ 2.5 本みりん 1.5 酒 1 豆まめサラダ(副菜) 4 むきえだまめ 10 1 大豆(ゆで) 10 3 にんじん 4 4 きゅうり 10 4 だいこん 15 6 ひまわり油 0.8 酢 1.5 うすくちしょうゆ 2.2 三温糖 0.3 のっぺい汁 1 かつおだし 2.5 1 豚もも肉 7 4 玉ねぎ 20 3 にんじん 8 5 さともい 20 5 つきこんにゃく 10 4 ねぎ 8 5 かたくり粉 0.5 うすくちしょうゆ 4 酒 1 本みりん 1 天然塩 0.1 汁ものがおいしい季節になりました。給食では栄養やうまみがたっぷりとなるよう、できるだけ真沢山の汁ものにしていきます。今日は希望献立によく登場する豚汁です。しっかり食べて、元気で過ごせますように。	ごはん(5群) / 牛乳(2群) 豚キムチ(主菜) 6 ひまわり油 1 1 豚もも肉 45 酒 1 4 はくさい 25 4 白菜キムチ 15 うすくちしょうゆ 0.6 にら 5 2 粉寒天 0.5 糸かまサラダ(副菜) 4 キャバツ 30 4 きゅうり 10 3 にんじん 4 1 糸かまぼこ 10 6 ひまわり油 1 うすくちしょうゆ 1 酢 1.5 上白糖 0.3 天然塩 0.1 すまし汁 1 かつおだし 2.5 1 鶏もも肉 8 3 にんじん 8 4 だいこん 15 4 玉ねぎ 15 4 えのきたけ 8 うすくちしょうゆ 4 酒 1 本みりん 1 天然塩 0.1 みつば 4 お米でいちごクレープ 5 いちごクレープ 1個 ※乳・たまご・小麦不使用 家庭科の授業で6年生が考えた献立です。栄養バランスに気をつけながら、みなさんに人気のメニューも取り入れてくれました。味わって食べましょう。	スパゲティ(5群) / 牛乳(2群) 米粉のミートソース 6 ひまわり油 1 4 にんにく 1 4 セロリー 5 1 豚ひき肉 40 白ワイン 2 5 三温糖 0.2 玉ねぎ 50 3 にんじん 15 4 しめじ 10 4 コンソメ 1 1 大豆フレーク 6 3 トマトピューレ 21 トマトケチャップ 21 中濃ソース 6 こいくちしょうゆ 2 米粉 1 水 6 天然塩 0.3 白こしょう 0.02 青ピーマン 5 ツナコーンサラダ(副菜) 1 ツナフレーク 8 4 キャバツ 23 4 きゅうり 10 4 ホールコーン 7 3 にんじん 5 酢 1.5 うすくちしょうゆ 0.5 天然塩 0.1 白こしょう 0.02 みかん 4 みかん 1個 読書献立②です。今日は、「あたらしいみかんのむきかた」という本を紹介します。みかんの皮に切れ目を入れてむくと、いろいろな動物のかわたになることを紹介しています。気になる人は本を読んでみてね！	ごはん(5群) / 牛乳(2群) マンダイの竜田揚げ(主菜) 1 マンダイ(小) 50g 1 マンダイ(中) 70g 4 にんにく 0.2 4 しょうが 0.2 酒 1 4 こいくちしょうゆ 2 みりん 1 5 米粉 2.5 5 かたくり粉 2.5 6 揚げ油 5 煮びたし(副菜) 5 かつおだし汁 20 三温糖 0.5 酒 0.4 うすくちしょうゆ 2 しめじ 5 1 凍り豆腐 3 4 はくさい 40 3 こまつな 5 玄米団子汁 4 かつおだし 2.5 4 干し椎茸 0.5 4 だいこん 10 3 にんじん 10 4 玉ねぎ 15 1 油揚げ 7 5 玄米団子 35 1 常念みそ 7 読書献立③です。今日は「いただきますを考える」という本を紹介いたします。大切なごはんや田んぼや、生きるために欠かせない食べものの大切さについて考えてほしい本です。ひとつぶのお米も大切に食べられるといいですね。
612kcal 31.5g 18.1g 291mg 2.5g 767kcal 40.4g 21.3g 310mg 3.0g		618kcal 26.9g 22.8g 302mg 2.0g 780kcal 33.8g 28.1g 324mg 2.7g	632kcal 25.4g 20.9g 288mg 2.3g 765kcal 30.8g 23.6g 303mg 2.9g	646kcal 30.1g 20.6g 340mg 2.4g 788kcal 37.0g 24.4g 366mg 3.0g	639kcal 25.8g 21.6g 337mg 1.8g 798kcal 30.7g 25.4g 367mg 2.3g

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。

赤の食品	献立表の見方	血肉骨をつくる	魚、肉、卵、豆、乳製品、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	その他の野菜、果物	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	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						