

令和6年度



1 月学校給食予定献立表

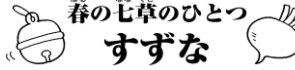


安曇野市北部学校給食センター

今月の給食目標

郷土の食べ物を知ろう

日	曜	主食	牛乳	◇主菜 ◇副菜 ◇汁もの ◇その他	小		中		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
					エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	主に身体を組織を作る		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 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	4群	炭水化物 5群	脂質 6群				
肉 魚 卵 大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	米パン雑芋砂糖	油脂											

8	水	うめな 梅菜めし	牛乳	◇ 金目鯛の塩こうじ焼き ◇ ゆずなます ◇ 七草汁 ◆新春ババロア	559 kcal 27.1 g 16.8 g 2.9 g		663 kcal 31.5 g 18.5 g 3.7 g		きんめだい とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ななくさ こまつな	はくさい きゅうり ゆず だいこん かぶ えのきだけ うめ ゆずかじゅう	ごはん さとう ババロア		☆ 七草献立 ☆ むびょうそくさい ねが 無病息災の願いを込めて、「七草」を取 り入れた献立です。	
9	木	ごはん	牛乳	◇ とり肉のおいだれ焼き ◇ ごまあえ ◇ 白玉雑煮	628 kcal 27.3 g 21.5 g 2.5 g		775 kcal 32.1 g 24.8 g 3.2 g		とりにく あぶらあげ なると かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが りんごピューレ キャベツ もやし だいこん はくさい しめじ ながねぎ	ごはん さとう だんご	すりごま	☆ 鏡開き献立 ☆ かがみひら しょうがつ 鏡開きは、お正月にお供えた鏡餅を下 げ、割っていただく風習です。	
10	金	ごはん	牛乳	◇ エビチリ ◇ 海藻サラダ ◇ 中華風コンソープ	534 kcal 26.4 g 13.8 g 2.5 g		662 kcal 33.2 g 15.8 g 3.4 g		えび とりにく 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	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ ほししいたけ ながねぎ キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	ごはん さとう でんぶ	ひまわりあぶら	北小6年欠食 南小3年欠食 南小4年欠食	 春の七草のひとつ すずな
14	火	ツナ昆布 ごはん	牛乳	◇ 肉じゃが ◇ おひたし ◇ ふわふわ汁 ◆マラーカオ	666 kcal 25.4 g 23.8 g 2.8 g		798 kcal 30.7 g 27.3 g 3.8 g		ツナ ぶたにく とりにく ゆしどうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし えのきだけ ながねぎ	ごはん しらたき じゃがいも さとう たまふ マラーカオ	いりごま ひまわりあぶら	春の七草として知られる「すずな」は、 かぶのことです。形が鈴に似ていること からすずなとも呼ばれます。	
15	水	ごはん	牛乳	◇ つぶら揚げ ◇ ありがとんの豚しゃぶサラダ ◇ 安曇野みそ汁	625 kcal 27.2 g 25.3 g 2.0 g		780 kcal 33.1 g 30.8 g 2.8 g		つぶらあげ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし キャベツ きゅうり だいこん はくさい しめじ	ごはん さとう ざらめ	ひまわりあぶら ごまあぶら いりごま ねりごま	☆ 安曇野の日 ☆ あづみのさん しんせん 安曇野産のにじますを新鮮なうちに揚げ た「つぶら揚げ」をめしあがれ。	
16	木	ピタパン (学配)	牛乳	◇ チキンのカレーマヨ焼き ◇ ツナあえ ◇ さつまいものシチュー	597 kcal 27.8 g 29.1 g 2.9 g		730 kcal 32.9 g 34.9 g 3.6 g		とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリこ	キャベツ きゅうり たまねぎ	ピタパン さつまいも	ノイグ マネース バター	主食(ごはんやパン、めんなど)は、わ たしたちが体を動かすためのエネルギー 源になります。食事は必ず主食をとり ましよう。	
17	金	ごはん	牛乳	◇ キンパの具(肉炒め) ◇ キンパの具(ナムル) ◇ ワンタンスープ ◇手巻きのり	609 kcal 28.7 g 24.0 g 2.2 g		758 kcal 35.5 g 29.0 g 3.1 g		ぎゅうにく ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	にんにく しょうが きざみたくあん はくさいキムチ まめもやし たまねぎ しめじ	ごはん ワンタン	ごまあぶら いりごま	西小1年欠食 南小1年欠食	
20	月	ごはん	牛乳	◇ 大寒たまご ◇ 切り干し大根の煮物 ◇ 寄せ鍋 ◇ぼんかん	582 kcal 25.7 g 16.5 g 2.3 g		706 kcal 30.8 g 18.7 g 3.2 g		たまご さつまあげ とりにく まだら やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	きりぼしだいこん えのきだけ はくさい ながねぎ ぼんかん	ごはん さとう しらたき	ひまわりあぶら	☆ 大寒献立 ☆ だいかん もじとお いちねん 大寒は、文字通り一年のなかでもっとも さむくなる季節です。	
21	火	ごはん	牛乳	◇ いかと厚揚げのオイスター炒め ◇ ごまネースあえ ◇ 白菜スープ	564 kcal 21.5 g 21.7 g 2.3 g		706 kcal 26.7 g 26.3 g 3.2 g		ぶたにく いか あつあげ ハム なると	ぎゅうにゅう	にら にんじん	にんにく しょうが キャベツ ごぼう れんこん きゅうり たまねぎ はくさい ほししいたけ	ごはん さとう でんぶ	ごまあぶら ノイグ マネース すりごま	西小4年欠食 南小5年欠食 南小6年欠食	 体をあたためる しょうが
22	水	ごはん	牛乳	◇ メンチカツ ◇ひじき ◇ 糸寒天の酢の物 ふりかけ ◇ じゃがいものみそ汁	562 kcal 18.5 g 17.5 g 2.5 g		683 kcal 21.6 g 19.7 g 3.4 g		メンチカツ みそ	ぎゅうにゅう いとかんてん ひじき	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	ごはん さとう じゃがいも	ひまわりあぶら	しょうがの辛味や香りの成分には、血の めぐりを良くする作用があるため、冷え 性の改善や代謝の向上に役立ちます。	
23	木	まる 丸パン	牛乳	◇ ペンネのケチャップ煮 ◇ チーズサラダ ◇ コンソメスープ	587 kcal 25.3 g 22.8 g 3.5 g		729 kcal 31.0 g 27.6 g 4.2 g		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ パセリこ	たまねぎ マツタケ キャベツ きゅうり しめじ とうもろこし	まるパン ペンネマカロニ さとう	ひまわりあぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう にゅうせいひん せいじょう 牛乳やチーズなどの乳製品には、成長期 のみなさんに必要な栄養素であるカルシ ウムが多く含まれます。	

24	金	はつがげんまい 発芽玄米 ごはん	牛乳	◇ ハッシュポテト ◇ ヨーグルトあえ ◇ 黒豆入りキーマカレー	634 19.8 24.0 1.6	kcal g g g	843 24.9 32.0 2.2	kcal g g g	ぶたひきにく かつおだいす くろまめ	ぎゅうにゅう	にんじん カットトマト あかパプリカ ピーマン	くだものシロップづけ (もも、パイナップル、みかん) にんにく、しょうが たまねぎ きパプリカ	ごはん はつがげんまい ハッシュポテト スイーザーヨーグルト	ひまわりあぶら		★ 全国学校給食週間(～30日)★ 1月24日から1月30日の1週間は、全国学校給食週間です。食べることの大切さや、給食
27	月	ごはん	牛乳	◇ たらこチキン ◇きざみのり (小袋) ◇ イタリアンサラダ ◇ 冬野菜のスープ	553 28.5 19.3 2.7	kcal g g g	681 33.9 23.3 3.3	kcal g g g	とりささみ たらこ ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ かぶ おろしにんにく しめじ	ごはん	パセリ マネー オリーブゆ		にんじん かぶ たまねぎ おろしにんにく しめじ
28	火	うどん	牛乳	◇ 野菜菜おやき ◇ 昆布あえ ◇ おぶっこ汁	580 22.9 16.4 2.1	kcal g g g	765 29.0 19.6 2.7	kcal g g g	ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん こまつな	はくさい きゅうり だいこん ほししいたけ	うどん のざわなおやき さといも			☆ 郷土料理(長野県) ☆ 今月は長野県の郷土料理です。おやきの
29	水	ごはん	牛乳	◇ りんご酢豚 ◇ 大根サラダ ◇ もずくスープ	566 23.9 19.6 2.1	kcal g g g	704 29.1 23.4 3.0	kcal g g g	ぶたにく かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	あかパプリカ ピーマン みずな にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ きパプリカ りんご だいこん しめじ ながねぎ	ごはん でんぶ さとう	ひまわりあぶら	南小2年欠食	☆ 西中家庭科レシピ ☆ 西中2年生の浅川優花さんが考えた、安曇
30	木	ごはん (有機米)	牛乳	◇ 銀鯉の塩焼き ◇ もみ漬 ◇ さつま汁 ◆ミルクプリン	596 28.8 18.8 2.2	kcal g g g	713 33.3 21.0 2.9	kcal g g g	ぎんぎょ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし キャベツ きゅうり ふくじんづけ だいこん はくさい	ごはん さつまいも ミルクプリン			☆ 学校給食記念献立 ☆ 学校給食のはじまりとなった、明治22年
31	金	ごはん	牛乳	◇ 信州ハンバーグ ◇ えびとブロッコリーのサラダ ◇ とうふと青菜のスープ	596 23.6 22.2 2.5	kcal g g g	742 28.8 27.0 3.4	kcal g g g	ハンバーグ えび ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし おろしにんにく セロリ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう	パセリ マネー オリーブゆ	西小6年欠食	まだ食べたい！とリクエストの多かった、おからとしめじが入った「信州ハン

※ 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。

大切な食のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するために



環境にやさしいクッキング

調理をする時に、環境のことを考えて、工夫をしましょう。

水を出したらにしない	火加減を調節する
食べられる量をつくる	油をふいてから洗う
生ごみは水をよく切る	冷蔵庫の開閉は少なくする

1月24日～30日 全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

ぜひこの機会に、家族で給食について話題にしてみてください。



食材ものしい劇場 ～～～ いろいろな魚料理を食べてみよう！ ～～～



☆1/29は穂高西中家庭科レシピ☆

穂高西中では「安曇野食材を使ったレシピを考えよう」という題材で家庭科の授業を行いました。どのレシピも、中学生ならではの柔軟な発想で考えられていて、このま商品にしてもいいんじゃない？と思うくらい、とてもおもしろいレシピでした。3学期は月に一品、西中家庭科レシピが登場します。記念すべき第一回目は、2年生の浅川優花さんが考案したレシピです。他にもどんなレシピが登場するか、楽しみにしてくださいね。

○浅川さんの学習カードより… 料理名「りんご酢豚」

安曇野産食材はりんごと豚肉(ありがとん)。安曇野のりんごは甘みと酸味のバランス、ジューシーさ、寒暖差による色づきと品質が良いのが特徴です。

保護者の方へ

口座引き落とし日
1月31日(金)



よろしく
お願いします



安曇野市北部学校給食センター



安曇野市学校給食
Instagram