



令和6年度 1月

こんだてカレンダー



安曇野市南部学校給食センター

日	主食	牛乳	主菜 副菜 汁もの・その他	材料 と はたらき						エネルギー kcal			欠食 お知らせ	給食センターより	
				おもにからだの そしきをつくる		おもにからだの ちょうしをととのえる		おもに エネルギーになる		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	小	中				
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	炭水化物	脂質						
8水	ゆかり ごはん		鶏の甘酢あんかけ ひじきの煮物 すすなとすすしろの玄米団子汁	鶏肉 さつまいも 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	赤しそ にんじん きぬさや 水菜	しめじ 大根 こかぶ	ごはん さとう でんぷん こんにゃく 玄米団子	油	607 26.8 21.2 2.7	757 32.8 25.2 3.5	七草献立	2025年も体と心があたたまる給食を届けていきます。七草のすずな(かぶ)とすずしろ(大根)の入った汁で健康を願います。		
9木	ごはん (風さやか)		厚揚げのチリソース 根菜サラダ & 小袋ごまドレッシング あっさりコーンスープ	厚揚げ 鶏ひき肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん チンゲン菜	れんこん ごぼう きゅうり 枝豆 たまねぎ しめじ とうもろこし	ごはん さとう でんぷん	油 ごまドレッシング	597 23.2 22.3 2.2	746 28.4 25.9 2.6		Instagram ご覧ください 行事献立や、安曇野の日 献立など紹介しています。		
10金	ごはん		白身魚と高野豆腐の甘辛揚げ 青菜の香りあえ汁 かす汁	白身魚(モウカザメ) 高野豆腐 ちくわ みそ	牛乳	かき菜 にんじん	キャベツ 白菜 長ねぎ	ごはん でんぷん さとう じゃがいも こんにゃく	油 白いりごま ごま油	602 26.4 18.1 2.3	751 32.5 21.4 2.9	南小2年欠	マークは旬 やおすすめの 食材を使った 献立です。 		
14火	ごはん		白玉ぜんざい まぜっこサラダ キムチ鍋	小豆 かつおぶし 鶏肉 焼き豆腐	牛乳 しらす干し	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 白菜 えのき 長ねぎ 白菜キムチ漬け	ごはん 白玉だんご さとう	白いりごま	582 25.0 13.0 1.8	726 30.5 14.6 2.5	鏡開き献立	鏡開きは、お供 えた鏡もちを 下げて食べる行 事です。鏡もち には、神様が 宿っているので刃物で切ら ず木づちや手で小さく割っ て、お汁粉やぜんざいにし て食べられています。		
15水	中華めん		春巻き 海藻サラダ あんかけスープ	野菜春巻き ハム 豚肉 なると	牛乳 わかめ 昆布 荳わかめ とさかのり ぶりのり	にんじん チンゲン菜	大根 きゅうり とうもろこし 白菜 たけのこ しいたけ 長ねぎ	中華めん でんぷん	油	583 22.7 21.4 3.4	742 27.8 25.7 4.3				
16木	ごはん (風さやか)		鮭のカップ焼き かみかみサラダ 豚汁 もちアイス	鮭 いかくんせい 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん	ごはん さとう さつまいも こんにゃく もちアイス	ノンエッグマヨネーズ 油	675 29.0 24.3 1.9	830 36.1 27.9 2.7	三郷中学校 希望献立	三郷中からのメッセージです 寒い日にエネルギーを作る ごはんは、つついはしが 進むおかずと汁ものを考え てみました。 デザートも食後 に楽しんで ください。		
17金	ごはん		親子どんぶりの具 じゃがいもと枝豆のサラダ 和風わんたん汁	鶏肉 卵 豚ひき肉 なると	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ 枝豆 紫たまねぎ きゅうり もやし 長ねぎ	ごはん さとう じゃがいも わんたん	油	598 27.8 19.1 2.5	753 34.2 22.4 3.2				
20月	キムタク ごはん		かつおフライ みそドレサラダ サンラータン	ベーコン かつおフライ かまぼこ みそ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	サラダほうれん草	白菜キムチ漬け つぼ漬け キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	ごはん さとう でんぷん	油 ラー油	591 25.8 23.5 3.7	739 32.1 28.1 4.9	大寒献立	大寒は一年で一番寒い時期で この時期に仕込むみそや酒、 大寒に食べると運氣が上がる ともいわれている卵を給食で も使います。		
21火	メロンパン		ハンバーグ 春雨サラダ クリームシチュー	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし 白菜	メロンパン さとう マロニー じゃがいも	ごま油 油	709 26.2 25.7 3.4	866 31.4 30.9 4.3	豊科南中学校 希望献立	南中からのメッセージです 「雪だるま」がテーマです みんなが好きなパン の献立にしました。		
22水	ターメリック ライス		チリコンカン かぼちゃとチーズのサラダ 白菜とウィンナーのスープ	豚ひき肉 大豆 いんげん豆 ウィンナー	牛乳 チーズ	トマト かぼちゃ にんじん チンゲン菜	たまねぎ 枝豆 セロリー 白菜 エリンギ	ごはん さとう	油	593 24.5 21.8 2.4	736 29.9 26.1 3.4		メロンパンは今年度 初めてです。大好きな 献立、楽しい思い出 になると嬉しいです。		
23木	ごはん		肉じゃが 寒天サラダ なめこのみそ汁 みかんゼリー	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 こんにゃく寒天	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 大根 なめこ 長ねぎ	ごはん しらたき じゃがいも さとう みかんゼリー	油	591 24.8 17.3 2.2	729 30.2 20.1 2.8	三郷中 2年生が 考えた献立	寒い冬に温かく、 体があたたまる 献立をと考えて くれました。 		

日	主食	牛乳	主菜 副菜 汁もの・その他	材料 と はたらき						エネルギー kcal		欠食 お知らせ	給食センターより		
				おもにからだの そしきをつくる		おもにからだの ちよしを ととのえる		おもに エネルギーになる		たんぱく質 g	脂質 g				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	食塩相当量 g					
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	炭水化物	脂質						
24金	ごはん (特別栽培米)		にじますのフライ 大根とアレッタのサラダ 安曇野豚ときのこのカレー	にじます ささみ 豚肉	牛乳	アレッタ (茎ブロッコリー) にんじん	大根 きゅうり たまねぎ エリンギ しめじ	ごはん パン粉 小麦粉	油	小	691 28.3 26.7 2.2	中	867 35.1 32.5 3.2	安曇野の日	穂高で養殖されたニジマスや、三郷産の豚肉、市内でとれた大根やアレッタ(茎ブロッコリー)を使う予定です。お楽しみに！
27月	ごはん		南かごかますの幽庵焼き さといものそぼろ煮 真だくさんみそ汁 ぼんかん	南かごかます 鶏ひき肉 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	枝豆 ごぼう だいこん えのき 長ねぎ ぼんかん	ごはん こんにやく さいとも さとう てんぷん	油	小	617 31.0 18.5 2.3	中	771 38.6 21.7 2.8	三小5年欠	1月24日から30日は 全国学校給食週間
28火	食パン (2枚)		かぼちゃコロッケ アレッタのサラダ 豆乳スープ	ツナ 大豆 いんげん豆 鶏肉 豆乳	牛乳	かぼちゃコロッケ アレッタ (茎ブロッコリー) にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ 白菜 とうもろこし	食パン 	油	小	627 23.7 23.8 3.4	中	780 29.1 28.8 4.4	三小4年欠	学校給食が始まった明治22年の頃の献立はおにぎり、塩さけ、漬物などでした。昔も今も給食は子供たちが元気に成長するためにとても大切なものです。給食について考える1週間にしましよう。
29水	うどん		あんかけ卵焼き 機マヨネーズあえ カレーうどん汁	丸型オムレツ 豚肉	牛乳 きざみのり	にんじん	たまねぎ だけのこと やし 白菜 きゅうり 長ねぎ しいたけ	うどん さとう てんぷん	ノンエッグマヨネーズ	小	637 27.4 24.1 3.2	中	814 33.8 28.7 4.0		
30木	ごはん (風さやか)		くじらとポテのオーロラ揚げ たくあんあえ すいとん汁	くじら みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ 細切りたくあん キャベツ きゅうり 大根 白菜 長ねぎ	ごはん てんぷん 米粉 じゃがいも さとう 大根 白菜 すいとん	油	小	627 25.5 19.1 1.9	中	787 31.0 22.6 2.4	全国学校 給食週間 献立	今月の給食費 口座引落日 1月31日 (金)
31金	ごはん		五目まんじゅう(小2個、中3個) もやしのナムル マーボー豆腐汁	五目まんじゅう 豚ひき肉 絞豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり たまねぎ だけのこと	ごはん さとう てんぷん	油 ごま油	小	626 26.5 21.6 2.7	中	803 33.4 26.8 3.6	南小3.4年欠	ご協力を お願いします

【1月の給食目標】 **寒さに負けない食事をしよう**

◇献立は都合により変更することがあります。◇主食の種類は、そば粉の取り扱いがある工場で製造しています。

冬が旬の食べ物で体を温めたり免疫力を高めたりしましょう

<p>だいこん 冬のだいこんは甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。</p>	<p>ねぎ ねぎは体を温める作用があります。独特の香りは肉や魚の臭みも取ります。</p>	<p>かんきつ みかんなどのかんきつはビタミンCが多く、免疫力を高めてくれます。</p>
--	---	---

安曇野産の大根、ねぎを1月も使用する予定です。

1年間のまとめの時期・・・食事、運動、睡眠で体調を整えましょう

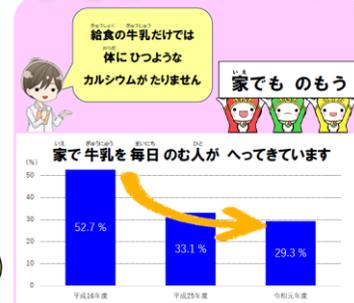
<p>運動</p>	<p>睡眠・休養</p>	<p>手洗い</p>
<p>食事</p>	<p>うがい</p>	<p>栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。また、手洗いやうがいをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。</p>

成長期に大切な栄養素【カルシウム】をとりましょう

今がチャンス!!毎日 **骨骨** 貯金をしよう

骨は常につくりかえられていて、骨量は20歳くらいで一番多くなります。その後、増加しなくなるので、骨の量が増える年齢までに骨量を増やしておくことが大切です。そのためには、毎日のバランスのよい食事だけでなく、運動や十分な睡眠も重要です。骨量を増やすには、子どものうちの今がチャンス!

牛乳をのもう



- カルシウムが多い食品**
- 小松菜の変わりびたし (4/17)
 - のりチーズあえ (11/20)
 - 凍り豆腐とさつまいもの甘辛揚げ (11/11)
 - 豆腐のカレーそぼろ煮 (12/5)

※QRコードからご覧ください。

