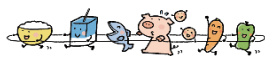


令和6年度



学校給食献立表 1/22～1/28



堀金学校給食センター

22日(水) 堀小希望②	23日(木)	24日(金) 小5,6年欠	27日(月)	28日(火) 小3年欠	こんな時は、特にしっかり 手を洗いましょう！
ごはん(5群) / 牛乳(2群)	有機栽培米(5群) / 牛乳(2群)	牛乳(2群)	ごはん(5群) / 牛乳(2群)	ごはん(5群) / 牛乳(2群)	
山賊焼き(主菜)	ほっけの塩焼き(主菜)	五目ごはん(主食)	堀金厚揚げの肉ごまみそあん(主菜)	豚肉のしょうが炒め(主菜)	
1 鶏肉(小) 50g	1 ほっけ(小) 50g	5 精白米 65	1 堀金厚揚げ(小) 55g	6 ひまわり油 1	
1 鶏肉(中) 70g	1 ほっけ(中) 60g	5 強化米 0.2	4 堀金厚揚げ(中) 75g	4 しょうが 1	
4 おろしにんにく 1.2	食塩 0.3	6 ひまわり油 0.8	6 ひまわり油 0.2	1 豚もも肉 45	
4 おろししょうが 1.2		1 しめじ 5	1 鶏ひき肉 6	酒 1.5	
天然塩 0.15		1 ありがとんひき肉 10	1 豚ひき肉 6	5 三温糖 0.5	
うすくちしょうゆ 1.0		3 にんじん 5	4 しょうが 0.4	4 玉ねぎ 30	
酒 1.8		1 油揚げ 5	4 玉ねぎ 5	3 にんじん 4	
キムチの素 1.5		4 むきえだまめ 4	1 常念みそ 4	本みりん 1	
米粉 1.5		こいくちしょうゆ 3.5	5 三温糖 2	こいくちしょうゆ 3	
かたくり粉 3.5		本みりん 1	酒 0.5	天然塩 0.05	
揚げ油 5		5 三温糖 0.5	酒 1	2 粉寒天 0.5	
			6 白すりごま 1.1		
はるさめサラダ(副菜)		鶏の照り焼き(主菜)	納豆サラダ(副菜)	青大豆のサラダ(副菜)	
4 キャベツ 24	4 松本一本ねぎ 5	1 鶏肉(小) 50g	4 キャベツ 15	1 ロースハム 6	
3 にんじん 5	2 かつおだし汁 8	1 鶏肉(中) 70g	4 だいこん 20	4 キャベツ 21	
4 きゅうり 8	粉寒天 0.6	おろししょうが 1.2	4 きゅうり 5	4 だいこん 15	
5 はるさめ 4.5		こいくちしょうゆ 2.5	3 にんじん 5	1 青大豆(乾) 4.5	
5 三温糖 0.8		本みりん 1.5	1 ひきわり納豆 10	6 ひまわり油 1	
酢 2		酒 1	天然塩 0.05	酢 1.5	
うすくちしょうゆ 2			うすくちしょうゆ 0.6	うすくちしょうゆ 0.5	
6 ごま油 0.5			酢 1	天然塩 0.1	
			6 ノンエッグマヨネーズ 10	白こしょう 0.02	
ABCマカロニスープ		のり酢和え(副菜)	いもの子汁	五目スープ	
1 ベーコン 5		4 キャベツ 23	4 かつおだし 2	4 だいこん 15	
3 にんじん 10		4 きゅうり 8	4 ごぼう 7	1 鶏肉 10	
4 玉ねぎ 25		4 もやし 20	3 にんじん 5	4 えのきたけ 8	
4 ホールコーン 10		4 うすくちしょうゆ 2	4 干し椎茸 0.6	3 にんじん 8	
3 チンゲンサイ 8		酢 1	5 さといも 18	5 はるさめ 4.5	
5 ABCマカロニ 4.5		2 きざみのり 0.5	1 梅型かまぼこ 6	3 チンゲンサイ 8	
コンソメ 1.2		堀金豆腐のけんちん汁	4 さといも 10	チキンブイヨン 5	
白こしょう 0.02		4 かつおだし 2.5	4 はくさい 10	こいくちしょうゆ 4	
うすくちしょうゆ 3		4 ごぼう 5	4 松本一本ねぎ 8	酒 1	
		4 だいこん 25	酒 1	天然塩 0.15	
		3 にんじん 10	うすくちしょうゆ 4	黒こしょう 0.02	
		5 つきこんにやく 10	天然塩 0.15		
		1 木綿豆腐 15			
		こいくちしょうゆ 4			
		本みりん 1			
		天然塩 0.15			
		4 ねぎ 8			
		6 ごま油 0.3			
		ひと口30回よくかんで食べましょう			
585kcal 25.7g 16.0g 266mg 2.1g	597kcal 31.0g 20.3g 411mg 1.8g	569kcal 26.3g 19.7g 317mg 2.3g	594kcal 24.1g 21.0g 418mg 2.0g	583kcal 27.3g 18.3g 284mg 1.8g	
733kcal 32.2g 18.6g 282mg 2.7g	736kcal 37.2g 23.4g 458mg 2.3g	711kcal 33.3g 24.0g 348mg 2.9g	741kcal 29.9g 25.5g 483mg 2.8g	727kcal 33.7g 21.6g 302mg 2.5g	

※主食のパン工場では、同一製造ラインで卵を含む製品を生産しています。

※主食のめん工場では、同一製造ラインでそばを含む製品を生産しています。

赤の食品	血肉、卵、豆、豆製品など	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

給食費口座引落日は
1月31日です
☆ご協力よろしく
お願いします





29日(水) 全国学校給食週間献立	30日(木) 安曇野の日	31日(金)
ごはん(5群) / 牛乳(2群)	スパゲティ(5群) / 牛乳(2群)	ごはん(5群) / 牛乳(2群)
くじらとポテトのなかよし揚げ(主菜)	地域野菜とツナのサラダ(副菜)	堀金おからハンバーグ(主菜)
1 くじら肉 30	1 ツナラレーク 8	1 豚ひき肉 26
4 おろししょうが 1.2	4 キャベツ 20	1 鶏ひき肉 21
こいくちしょうゆ 1.2	4 だいこん 12	4 たまねぎ 16
酒 1.5	3 葉花 6	1 おから 6
5 かたくり粉 15	3 にんじん 5	5 かたくり粉 2
5 皮付きポテト 32	酢 1.5	6 ひまわり油 1
揚げ油 6	うすくちしょうゆ 0.5	天然塩 0.2 白こしょう 0.02
ケチャップ 12	天然塩 0.1	かつおだし 1.2
中濃ソース 1.8	白こしょう 0.02	こいくちしょうゆ 2.5
三温糖 2.5		みりん 2
	安曇野りんごナポリタン	酒 1.5
	6 ひまわり油 1	三温糖 2
	4 にんにく 0.2	5 かたくり粉 0.4
	1 豚肉あいかとん 20	
	4 酒 2	三色ソテー(副菜)
	3 キャベツ 35	6 ひまわり油 0.6
	4 玉ねぎ 10	1 ベーコン 6
	3 にんじん 12	4 玉ねぎ 20
	1 ウィナー 6	3 にんじん 10
	4 しめじ 6	4 もやし 15
	チキンピュン 6	4 ホールコーン 8
	トマトケチャップ 60	天然塩 0.15
	りんごピューレ 30	黒こしょう 0.02
	4 青ピーマン 4	うすくちしょうゆ 1
	3 いんご 10	2 粉寒天 0.5
	油揚げのみそ汁	こんにゃくめんスープ
	4 煮干しだし 2.5	1 鶏肉 8
	4 だいこん 20	3 酒 1
	3 にんじん 8	3 にんじん 10
	1 油揚げ 6	4 チキンピュン 4
	4 はくさい 10	4 えのきたけ 8
	4 ねぎ 7	5 こんにゃくめん 15
	1 常念みそ 7	うすくちしょうゆ 4
		天然塩 0.15
		白こしょう 0.01
		4 ねぎ 8
		堀金おからを入れたハンバーグを作りました。今日は和風ソースです。栄養たっぷりの手作りハンバーグ、お味はいかがですか？
全国学校給食献立です。明治22年の給食の始まりの際に出されていたつけものや、冬場の野菜を使ったみそ汁、昭和30年~50年代にたびたび登場していたくじら肉を使った献立です。給食の歴史に興味を持ってみましょう。	今日は安曇野の日です。安曇野ご当地メニューのりんごナポリタンを出しました。うすくきざんだ地場産のりんごを仕上げに入れて煮ました。濃厚なソースなので、いつもより加減して盛り付け、スパゲティとからめて食べましょう。	
655kcal 24.4g 19.4g 366mg 2.2g	617kcal 26.9g 17.0g 296mg 2.7g	603kcal 25.7g 20.0g 272mg 1.9g
822kcal 29.6g 23.0g 406mg 2.6g	754kcal 32.5g 19.7g 312mg 3.3g	755kcal 31.4g 23.8g 286mg 2.8g

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。

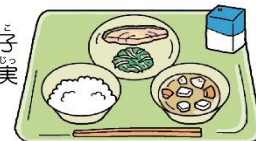
献立表の見方

赤の食品	緑の食品
魚、肉、卵、豆、豆腐、など	主に体をつくる(たんぱく質)
牛乳・乳製品、小魚・海藻、など	主に体をつくる(カルシウムなど)

色の濃い野菜	その他の野菜・果物
1群	2群

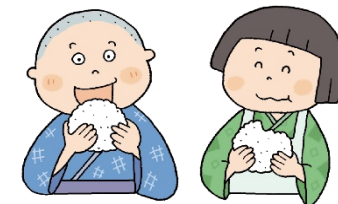
熱や力になる食品	主にエネルギーのもと(炭水化物)	主にエネルギーのもと(脂質)
3群	4群	5群
6群		

1月24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健やかな成長、発達を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を育みます。

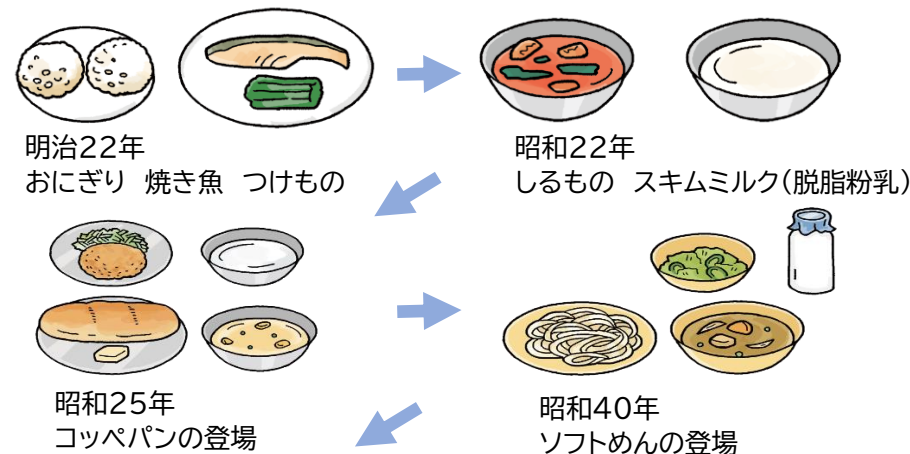


日本の学校給食

日本の学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。その後、戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。現在の給食は、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。



◇ 学校給食の歴史 ◇



昭和52年~
米飯給食の開始

スキムミルク(脱脂粉乳)とは、牛乳の脂肪分をのぞき、乾燥させて粉にしたものです。戦後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどから、スキムミルク(脱脂粉乳)や小麦粉などの援助物資を受けて、学校給食は再開されました。

