

今日の給食目標																
よくかんで食べよう																
日	主食	飲み物	主菜 副菜 汁もの その他	あかのなかまのたべもの		みどりのなかまのたべもの		きいろのなかまのたべもの		栄養成分				欠食・ お知らせ	ひとくちメモ	
				主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		小学校		中学校				
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) 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							
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実							
3月	あかしそごはん (風さやか)	牛乳	あつや たまご 厚焼き玉子 のり酢あえ いわしのつみれ汁 福豆	あつやたまご いわしのつみれ かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな みつば	もやし キャベツ だいこん えのきたけ	こめ さとう	あぶら	561 kcal 26.8 g 17.2 g 3.2 g	701 kcal 32.5 g 20.0 g 4.0 g	節分献立	2月3日は節分です。心の中の「悪い鬼」「弱い鬼」を追い出し、「よい心」の福の神を呼び込みましょう。福豆はよくかんで食べましょう！			
4火	ごはん (風さやか)	牛乳	い どり 炒り鶏 ゴマネーズサラダ とうふ しょう 豆腐のみそ汁	とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ほししいたけ ごぼう キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	こんにゃく さとう こめ さつまいも	ひまわり あぶら 「カエッパ」マヨネーズ しろすりごま	620 kcal 21.8 g 21.6 g 2.4 g	778 kcal 26.3 g 25.7 g 2.9 g		堀金の竹内商事さんの濃くておいしい豆乳から作られる豆腐のみそ汁です。豆腐のおいしさを感じていただきます。			
5水	ラーメン	牛乳	しょう ちゅう こん にらまんじゅう(小2個、中3個) もやしのナムル しょうゆラーメンスープ	ぶたにく なると にらまんじゅう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし しょうが きゅうり にんにく たまねぎ ねぎ	ラーメン	しろいりごま ごまあぶら あぶら	638 kcal 22.9 g 24.7 g 3.7 g	784 kcal 27.3 g 29.6 g 4.7 g		長野県産の小麦から作られるラーメンです。コシがあっておいしいですね。給食の人気メニューのひとつです。			
6木	ごはん (風さやか)	牛乳	ハンバーグ マカロニサラダ ポトフ	とりにく ウィンナー ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ にんにく きゅうり セロリ たまねぎ しめじ	こめ さとう マカロニ じゃがいも	「カエッパ」マヨネーズ あぶら	644 kcal 25.1 g 22.8 g 2.4 g	815 kcal 30.9 g 27.7 g 2.9 g	明北小 3456年	今回のマカロニサラダは「エルボ」というくるんとした小さな筒状のショートパスタを使います。ほかにもシェル、ペンネなどいろいろな種類があります。			
7金	はつが げんまい 発芽玄米 ごはん	牛乳	こんぶ 昆布あえ フルーツポンチ こんさい 根菜カレー	ぶたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	こまつな にんじん トマト	もやし キャベツ たまねぎ みかん・パイナップル シロップづけ にんにく しょうが ごぼう れんこん りんご	こめ はつがげんまい じゃがいも ぶどうゼリー	あぶら	618 kcal 21.5 g 15.8 g 1.9 g	766 kcal 25.6 g 18.2 g 2.5 g		冬らしく根菜たっぷりのカレーです。どんな根菜が入っているか、献立表やカレーを食べるときに探してみましょう。			
10月	ごはん	牛乳	ぶた どん ぐ 豚丼の具 かぼちゃとチーズのサラダ はくさいのすまし汁	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	さやいんげん かぼちゃ にんじん みつば	たまねぎ ごぼう えだまめ ほししいたけ はくさい	こめ さとう こんにゃく	なたね あぶら 「カエッパ」マヨネーズ	616 kcal 26.5 g 20.9 g 2.7 g	776 kcal 32.7 g 25.0 g 3.4 g		豚丼には、豚肉と玉ねぎのほかに、もかみごたえがある食材を入れました。丼ものもよくかんで食べるようにしましょう。			
12水	ごはん	牛乳	とり 鶏のくわ焼き ひじきサラダ じゃがいものみそ汁	とりにく ツナ みそ こおりどうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	にんにく きゅうり だいこん えのきたけ たまねぎ ねぎ しょうが	こめ コーンスターチ でんぶ さとう じゃがいも	ごまあぶら	564 kcal 23.6 g 18.0 g 2.0 g	716 kcal 29.6 g 21.7 g 2.8 g		昔、農機具のくわの上で焼いたのがはじまりとされる鶏のくわ焼き、給食では山賊焼きと同じ味付けで作ります。			
13木	ココア あ 揚げパン	牛乳	バンバンジーサラダ ハートのなとスープ	ささみフレーク みそ ベーコン なると だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ にんにく しめじ はくさい もやし	コッパパン さとう	あぶら ごまあぶら しろねりごま	575 kcal 22.8 g 22.4 g 2.8 g	710 kcal 27.3 g 27.0 g 3.8 g	バレンタイン 献立	今年度最後の揚げパンはバレンタイン献立をかねて、ココア味です。食べ終わったあとの口の周りに要注意です。			
14金	ごはん	牛乳	さいきょうや モウカザメの西京焼き 肉じゃが ごまみそ汁	モウカザメ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	たまねぎ ねぎ しめじ もやし はくさい	こめ じゃがいも しらたき さとう	ひまわり あぶら しろねりごま	579 kcal 33.2 g 17.1 g 2.0 g	731 kcal 42.0 g 20.0 g 2.7 g		モウカザメは体調3mを超える魚です。寒いところが好きで、太平洋の北側を中心に生息しています。			

日	主食	飲み物	主菜 副菜 汁もの その他	あかのなかまのたべもの		みどりのなかまのたべもの		さいろのなかまのたべもの		栄養成分				欠食・ お知らせ	ひとくちメモ	
				主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		小学校		中学校				
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		エネルギー(kcal) 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							
				魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	穀類・いも・ 砂糖	油脂・ 種実							
17 月	ごはん	牛乳	^{ぶた} 豚キムチ ^{なっとう} 納豆サラダ はるさめスープ	ぶたにく みそ なっとう とりにく	ぎゅうにゅう こなかんてん	にんじん チンゲンサイ	しめじ もやし はくさいキムチづけ キャベツ きゅうり だいこん はくさい えのきたけ にんにく	こめ マロニー	^{ひまわり} ^{あぶら} ^{ノエッグ} マヨネーズ	576 kcal 26.1 g 19.9 g 2.3 g		724 kcal 32.1 g 23.6 g 2.9 g		キムチ×納豆の発酵食品のかけあわせ献立です。風邪が流行しやすいこの季節、腸内環境もしっかり整えたいですね。		
18 火	ごはん	牛乳	ホキのみそチーズ焼き ^{ちくわ} 千草あえ ^{とんじろ} 豚汁	ホキ みそ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ ごぼう だいこん しめじ ねぎ もやし	こめ さとう じゃがいも		565 kcal 31.6 g 15.5 g 2.2 g		704 kcal 39.6 g 17.9 g 2.9 g		今日の豚汁のだしは煮干しだし、みなさんにうまみのおいしさを知ってほしいので、今日もていねいなだしとりを心がけて作ります。		
19 水	スパゲティ	牛乳	^{とり} 鶏肉のレモンパツパー焼き ごぼうサラダ ベーコンとトマトのパスタソース	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	レモンじる ごぼう きゅうり だいこん たまねぎ にんにく しめじ キャベツ	スパゲッティ でんぱん	^{ノエッグ} マヨネーズ しろすりごま オリーブあぶら	575 kcal 30.2 g 18.2 g 2.8 g		714 kcal 38.2 g 21.6 g 3.7 g		給食の準備の時間、水道の水が冷たい季節ですが、手洗いはきちんとできていますか？石けんと清潔なハンカチを使った手洗いを心がけましょう。		
20 木	ごはん	牛乳	わさびコロッケ ^{きりぼしだいこん} 切干大根の煮物 なめこのみそ汁 ^{しる} せとか(^{かんきつ} 柑橘類)	とりひきにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きりぼしだいこん えだまめ だいこん えのきたけ なめこ ねぎ せとか	こめ わさびコロッケ さとう	^{あぶら} ^{ひまわり} ^{あぶら}	591 kcal 18.8 g 16.8 g 2.2 g		745 kcal 22.4 g 20.0 g 2.9 g	安曇野の日	夏になるとスイス村のお隣で、きれいなひまわり畑をみるができます。知っていますか？そこで収穫されたひまわり油をいただきます。		
21 金	カレー ピラフ	牛乳	パンブキンエッグ コールスローサラダ ウインナーと野菜のスープ	ツナ パンブキンエッグ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり しめじ はくさい	こめ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	561 kcal 20.2 g 21.7 g 3.4 g		702 kcal 24.0 g 25.7 g 4.4 g		真だくさんのオムレツ、スパニッシュオムレツに今日はかぼちゃが入っています。家でもお好みの具を入れてオムレツを作ってみるのもおすすめです。		
25 火	ごはん	牛乳	プルコギ炒め ポテトサラダ わかめスープ	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう こなかんてん わかめ	にんじん にら	にんにく たまねぎ きゅうり コーン えのきたけ ねぎ はくさい	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら しろいりごま ^{ノエッグ} マヨネーズ	586 kcal 25.7 g 19.1 g 2.2 g		732 kcal 31.7 g 22.6 g 3.1 g		プルコギは韓国の炒め物です。牛肉で作りやすいですが、今日は豚肉で作ります。にんにくやにらも加わり、疲労回復にもおすすめです。		
26 水	ほうとう	牛乳	^{たまご} ひじき入り玉子焼き ^う 卵の花の炒り煮 ほうとう汁	ひじきいりたまご やき ちくわ おから ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん のざわな かぼちゃ	だいこん ほししいたけ ねぎ	ほうとう つきこん さとう	^{なたね} ^{あぶら}	579 kcal 26.6 g 18.2 g 2.8 g		705 kcal 31.5 g 20.6 g 3.7 g		野沢菜はそのまま食べてもおいしいですが、この時期になると炒め物に加えていただくことも増えます。今日は卵の花の炒り煮に入っています。		
27 木	ごはん	牛乳	^{しおこうじや} シイラの塩麹焼き ごまあえ かきたま汁	しいら かまぼこ とりにく たまご だいずのはな	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ さとう でんぱん	しろすりごま	559 kcal 35.2 g 14.3 g 2.1 g		702 kcal 44.4 g 16.5 g 2.6 g	豊科東小 1,2年	シイラはマヒマヒともよばれます。モウカザメとは反対にあたがが海に生息していてお腹の皮の部分はやや黄色がかっている魚です。		
28 金	わかめ ごはん	牛乳	^{ながのけん} 長野県産豚のとんかつ ^{あまなつ} 甘夏ゼリー いりとりかつおぶしサラダ アレッタの真だくさんみそ汁	ぶたにく かつおぶし こおりとうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん アレッタ	もやし キャベツ だいこん ねぎ	こめ ばんこ さとう バターミックス でんぱん あまなつゼリー	あぶら ごまあぶら	689 kcal 28.1 g 26.9 g 2.9 g		856 kcal 34.4 g 32.5 g 3.8 g	明北小 家庭科献立	明北小の6年生が家庭科の授業で3色食品群や地域の食材、給食を食べるみなさんのことを考えながら、1食の献立を考えました。		

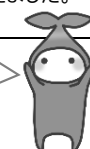
- ※ 都合により献立が変更になる場合があります。
- ※ 主食のパン製造工場では、同一製造ラインで卵・乳を含む製品を生産しています。
- ※ 主食の麺製造工場では、同一製造ラインでそばを含む製品を生産しています。
- ※ アレルギー等により明細献立、食品の成分配合表が必要な場合はセンターまで連絡してください。

今月はJAあづみくらしの助け合いネットワークあんしんのみなさんの「菜の花プロジェクト」からいただいたなたね油とひまわり油を給食で使います。

安曇野市のホームページへ献立表を掲載しています。



Instagramもやっています！ぜひご覧ください。



今月の給食費の口座振替は、2月28日(金)です。今年度最終振替です。ご協力ありがとうございました。