

令和6年度 学校給食献立表 3/3～3/10

* 3月は中3年生の希望メニューを取り入れました(☆マーク) 堀金学校給食センター

3日(月) ひなまつり献立	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金) 応援献立	10日(月) 安曇野の日
牛乳(2群)  梅菜めし(主食) 5 精白米 75 菜めし 1 4 カリカリ梅 0.6 さわらのみそ漬け焼き(主菜) 1 さわら (小) 50g 1 さわら (中) 70g 1 みそ 2 酒 0.5 みりん 1 5 三温糖 0.5 のり酢和え(副菜) 4 キャベツ 20 3 にんじん 5 3 菜花 6 4 もやし 20 うすくちしょうゆ 2 酢 1 2 きざみのり 0.5 てまりふのすまし汁 かつおだし 2.5 1 鶏肉 10 4 だいこん 20 3 にんじん 8 4 干しいたけ 0.6 5 てまりふ(小麦粉) 2 酒 1 うすくちしょうゆ 4 みつば 4 ひしもち 5 ひしもち 30g 米粉 さとう よもぎ ピーツ でんぶん等 3月3日のひなまつりにちなんだ献立です。梅や菜花、さわらやてまりふ、ひしもちなど。春を感じられるメニューにしました。	ミルクパン(5群) / 牛乳(2群) パンネのトマトソース(主菜) 6 ひまわり油 0.5 4 にんにく 0.2 1 豚ひき肉 20 5 三温糖 0.3 赤ワイン 2 4 玉ねぎ 25 トマトケチャップ 6 3 トマトピューレ 6 中濃ソース 1 5 ペンネ(小麦粉) 10 天然塩 0.1 白こしょう 0.01 3 パセリ(乾) 0.03 キャベツマヨサラダ(副菜) 3 にんじん 6 4 きゅうり 5 4 キャベツ 26 4 ホールコーン 10 6 ノンエッグマヨネーズ 9 天然塩 0.03 白こしょう 0.01 ☆かきたまスープ 1 鶏肉 8 酒 1 4 えのきたけ 8 4 玉ねぎ 15 3 にんじん 5 コンソメ 1.2 天然塩 0.05 うすくちしょうゆ 2.2 1 たまご 20 3 チンゲンサイ 6 パンネとは、小麦粉で作られたマカロニのことで、かたちがペンの先に似ていることから、そのように呼ばれています。今日はトマトソースの味付けにしました。	ごはん(5群) / 牛乳(2群) ☆うすすらと鶏肉のコトコト煮(主菜) 6 ひまわり油 0.6 1 鶏肉 27 4 にんにく 0.4 5 ごんにやく 27 1 うすら卵(水煮) 30 5 三温糖 2.4 こいくちしょうゆ 3.6 酒 1.5 酢 1.5 4 むきえだまめ 5 ☆ツナサラダ(副菜) 1 ツナフレーク 8 4 キャベツ 25 4 だいこん 12 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 ☆はるさめスープ 6 ひまわり油 0.5 1 ベーコン 6 4 玉ねぎ 15 3 にんじん 7 5 じゃがいも 15 5 はるさめ 4.5 3 チンゲンサイ 6 チキンフイヨン 3 酒 1 うすくちしょうゆ 4 天然塩 0.1 白こしょう 0.01 ☆せとか(柑橘) 4 せとか 1切 3月は中学3年生の希望メニューをできるだけ取り入れてみました。☆マークの献立がそうです。給食の楽しい思い出になるよう、心をこめて作ります。	牛乳(2群) ☆キムタクごはん(主食) 5 精白米 70 強化米 0.21 6 ごま油 1 1 豚もも肉 15 酒 1 4 白菜キムチ 14 4 つぼ漬け 8 うすくちしょうゆ 0.3 いかステーキ(主菜) 1 いか (小) 50g 1 いか (中) 70g 4 しょうが 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 2 酒 2 ☆チーズ和え(副菜) 4 キャベツ 27 3 にんじん 6 4 ホールコーン 8 2 星型チーズ 8 6 ひまわり油 1.5 うすくちしょうゆ 1 天然塩 0.05 白こしょう 0.01 さわにわん 1 鶏肉 15 4 たけのこ(ゆで) 8 4 だいこん 20 3 にんじん 10 4 えのきたけ 7 5 しらたき 7 1 かまぼこ 7 3 みつば 3 天然塩 0.17 うすくちしょうゆ 4 酒 1 本みりん 1 かつおだし 2.5 ひと口30回以上、しっかりよくかんで食べましょう！	ごはん(5群) / 牛乳(2群) ☆ささみのレモンソース(主菜) 1 鶏ささみ (小) 50g 1 鶏ささみ (中) 60g 天然塩 0.1 白こしょう 0.01 5 かたくり粉 2 5 米粉 2 6 揚げ油 5 4 レモン汁 1 酢 1.5 三温糖 2.5 うすくちしょうゆ 2.5 酒 1 ☆豆まめサラダ(副菜) 4 むきえだまめ 10 1 大豆(ゆで) 10 4 キャベツ 24 4 きゅうり 6 6 ひまわり油 0.8 酢 1.5 うすくちしょうゆ 2 5 上白糖 0.3 みそけんちん汁 煮干しだし 2.5 4 ごぼう 5 4 だいこん 25 3 にんじん 10 5 つきこんにやく 10 1 木綿豆腐 15 1 常念みそ 7 本みりん 1 4 ねぎ 10 6 ごま油 0.3 ヨーグルト 2 ヨーグルト 100g 入試応援献立です。中3年生の希望を取り入れ、たんばく質やカルシウム、ビタミンなどの栄養たっぷりの献立にしました。健闘を祈っています。	風さやか ごはん(5群) / 牛乳(2群) ☆堀金厚揚げのケチャップソース(主菜) 1 堀金厚揚げ (小) 55g 1 堀金厚揚げ (中) 75g 6 ひまわり油 0.5 4 しょうが 0.2 4 にんにく 0.2 1 豚肉ありかたんひき肉 8 トマトケチャップ 12 3 トマト水煮 2 5 三温糖 0.2 酒 1 トウバンジャン 0.1 中濃ソース 0.5 ハムサラダ(副菜) 1 ローズハム 8 3 にんじん 6 4 キャベツ 26 3 アレタ 8 天然塩 0.2 白こしょう 0.01 6 なたね油 1.2 酢 1.5 常念みそ汁 4 だいこん 15 4 玉ねぎ 15 4 しめじ 8 4 えのきたけ 8 3 にんじん 5 1 凍り豆腐 2.5 1 常念みそ 7 煮干しだし 2.5 安曇野の日献立です。堀金の豆腐屋さんが安曇野産大豆で作った厚揚げは、カルシウムや鉄分たっぷりで、成長期の皆さんにおすすめの一品です。今日はありがとうを使ったケチャップソースをかけました。
608kcal 27.1g 15.0g 278mg 2.3g 738kcal 33.6g 17.5g 294mg 3.0g	618kcal 26.1g 23.2g 321mg 2.5g 766kcal 31.8g 28.0g 350mg 3.0g	620kcal 25.3g 20.4g 301mg 2.1g 765kcal 30.8g 24.5g 319mg 2.5g	571kcal 30.8g 17.1g 330mg 2.8g 716kcal 38.8g 20.2g 360mg 3.8g	647kcal 32.7g 18.4g 459mg 2.2g 783kcal 38.7g 21.5g 499mg 2.6g	568kcal 25.8g 19.3g 470mg 2.0g 712kcal 32.0g 23.4g 551mg 2.5g

朝ごはん 毎日野菜プラスして
みんなで食べると
元気がアップ!



赤の食品	血肉骨をつくる	魚、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	体の調子を整える	色の濃い 野菜	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			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

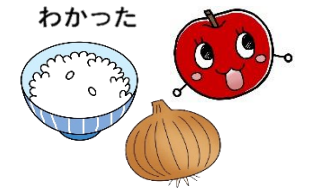
令和6年度



学校給食献立表 3/11~3/17



堀金学校給食センター

11日(火) 中3年欠	12日(水) 卒業祝い献立	13日(木)	14日(金) 中3年希望	17日(月) 小全欠	給食の時間を振り返ろう *できたものにはチェックを入れよう
ごはん(5群) / 牛乳(2群)	牛乳(2群)	中華めん(5群) / 牛乳(2群)	ごはん(5群) / 牛乳(2群)	ごはん(5群) / 牛乳(2群)	☐ 協力して給食の準備を することができた
豚肉のしょうが炒め(主菜)	赤飯	肉まんじゅう(主菜)	☆山賊焼き(主菜)	ほきのコーンフレーク焼き(主菜)	
6 ひまわり油 1	5 精白米 52	4 肉まんじゅう(小) 2個	1 鶏肉(小) 50g	1 ほき(中) 60g	☐ 地域の地場産物が わかった
4 しょうが 1	5 もち米 16	4 肉まんじゅう(中) 3個	1 鶏肉(中) 70g	4 天然塩 0.1	
1 豚もも肉 45	5 紫米 1	豚肉 キャベツ 高菜漬け 鶏肉 小麦粉等	4 おろしにんにく 1.2	6 白こしょう 0.02	☐ バランスのよい食事の とり方がわかった
酒 1.5	水 87		4 おろししょうが 1.2	6 ノンエッグマヨネーズ 8	
5 三温糖 0.5	1 あずき(乾) 3		4 天然塩 0.15	3 酒 1	☐ 感謝の気持ちを持って 食べることができた
4 玉ねぎ 30	5 三温糖 1.2		4 うすくちしょうゆ 1	3 パセリ(乾) 0.03	
3 赤ピーマン(パプリカ) 3	5 天然塩 0.04	もやしのナムル(副菜)	4 コーンフレーク 6	5 コーンフレーク 6	☐ 楽しく会食することが できた
本みりん 1	6 ごま塩(小袋) 1		5 キムチの素 1.5	紙カップ	
こいくちしょうゆ 3	☆鮭の塩焼き(主菜)		5 米粉 1.5	ささみサラダ(副菜)	
2 天然塩 0.05	1 鮭(小) 50g		5 かたくり粉 3.5	1 ほぐしざさみ 8	
2 粉寒天 0.5	1 鮭(中) 70g	4 もやし 36	6 揚げ油 5	4 キャベツ 28	
かおり和え(副菜)	食塩 0.3	3 にんじん 5	☆はるさめサラダ(副菜)	3 にんじん 5	
4 きゅうり 8	よろこんぶ和え(副菜)	6 ごま油 1	4 キャベツ 20	4 ホールコーン 8	
3 にんじん 4	4 はくさい 38	5 三温糖 0.2	3 にんじん 5	酢 1.5	
4 キャベツ 28	4 きゅうり 8	6 うすくちしょうゆ 2.2	4 きゅうり 10	6 うすくちしょうゆ 1.3	
4 千切りだいこん漬 8	3 にんじん 6	6 白いりごま 1.2	5 はるさめ 4.5	6 ひまわり油 0.01	
うすくちしょうゆ 0.5	2 塩昆布 1.2	しょうゆラーメンスープ	4 ホールコーン 5	5 三温糖 0.2	
6 白いりごま 1.1	うすくちしょうゆ 1	6 ごま油 1	5 三温糖 0.8	油揚げのみそ汁	
実だくさんスープ	6 ごま油 0.4	1 豚ひき肉 20	酢 2	4 かつおだし 2.5	
6 ひまわり油 0.5	お祝いすまし汁	4 にんにく 0.5	うすくちしょうゆ 2	4 えのきたけ 8	
4 にんにく 0.5	かつおだし 2	4 しょうが 0.5	6 ごま油 0.5	4 玉ねぎ 20	
1 鶏肉 15	1 鶏肉 15	4 玉ねぎ 15	☆豚汁	3 にんじん 8	
4 玉ねぎ 10	酒 1	3 にんじん 10	6 ひまわり油 0.3	5 じゃがいも 15	
3 にんじん 8	えのきたけ 8	1 なたと 5	1 豚もも肉 15	1 油揚げ 8	
5 じゃがいも 25	4 玉ねぎ 20	4 たけのこ(ゆで) 10	4 酒 1	1 常念みそ 7	
1 大豆(乾) 4.5	3 にんじん 10	4 チキンフイヨン 7	4 こぼろ 5	3 こまつな 6	
4 しめじ 6	1 祝いかまぼこ 8	こいくちしょうゆ 8	4 玉ねぎ 20		
4 はくさい 10	うすくちしょうゆ 4	酒 2	3 にんじん 10		
3 こまつな 5	天然塩 0.1	本みりん 1	5 つきこんにゃく 5		
チキンフイヨン 4	3 みつば 3	天然塩 0.2	4 ねぎ 15		
酒 1	☆シュークリーム	黒こしょう 0.02	5 じゃがいも 7		
天然塩 0.3	5 シュークリーム 1個	トウバンジャン 0.2	1 常念みそ 7		
白こしょう 0.01	たまご 乳 小麦 いちご を使用しています	4 ねぎ 8	煮干しだし 2		
うすくちしょうゆ 2.5	卒業祝い献立を心をこめて作りました。おいしく楽しく食べましょう！	3 チンゲンサイ 8	わかめふりかけ		
パセリ(乾) 0.03		~食育クイズ~今日の給食の副菜はどれでしょう？答え…もやしのナムル 野菜を中心としたおかずを副菜といたします。毎回の食事で副菜をしっかり食べましょう！	2 わかめふりかけ 1袋		
実だくさんスープに入っている安曇野産大豆は、前の日から洗って水につけておき、今日は1時間くらい煮て、ゆで汁ごとスープに入れました。大豆のおいしい味を楽しみましょう。			☆お米でいちごクレープ		
583kcal 27.1g 18.3g 300mg 1.6g	591kcal 31.7g 16.1g 313mg 2.2g	572kcal 27.2g 18.2g 390mg 2.9g	5 お米でいちごクレープ 1個		
726kcal 33.3g 21.6g 323mg 2.4g	716kcal 39.7g 17.3g 329mg 2.6g	751kcal 35.4g 21.9g 460mg 3.7g	※たまご・乳・小麦不使用		

上段小学生下段中学生の平均値です。
左から、エネルギー・たんばく質
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

血肉骨をつくる

魚、肉、卵
豆、豆製品
など主に体をつくる
(たんばく質)

1群

緑の食品

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

体の調子を整える

色の濃い
野菜

3群

その他の野菜
果物

4群

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

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

卒業おめでとう！