

令和6年度



2月学校給食予定献立表

病気を予防する食事をしよう



Instagram
「安曇野市学校給食」



安曇野市北部給食セ
ンターホームページ

安曇野市北部学校給食センター

今月の給食目標																			
日	主食	牛乳	◇主菜 ◇副菜 ◇汁もの ◇その他	栄養価				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				
				小		中		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	
				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)		たんぱく質		無機質		ビタミン				炭水化物		脂質	
				1群		2群		3群		4群		5群				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/麺/芋/砂糖				油脂			
3月	ごはん	牛乳	◇いわしのかば焼き ◇おひたし ◇沢煮椀 ◇節分豆	621 24.5 19.5 2.4	kcal g g g	746 29.4 22.3 2.8	kcal g g g	いわし ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	キャベツ ごぼう だいこん えのきたけ なげぎ	こめ でんぶ さとう	ひまわりゆ	☆ 節分献立 ☆ 節分に鬼の苦茶な豆やいわしを食べること で、鬼(病気や災い)を追い払い、無事と健康 を願います。					
4火	ちゅうかめん 中華麺	牛乳	◇ニラまんじゅう 2こずつ ◇中華サラダ ◇ジャージャー麺肉みそ	687 27.1 26.6 3.2	kcal g g g	831 32.3 29.3 3.9	kcal g g g	とりにく ぶたにく ハム みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	きゅうり しょうが たまねぎ だけのこ ほししいだけ	ちゅうかめん さとう でんぶ もちこ	ごまあぶら	北小2,4年 欠食	ジャージャー麺は中国の家庭料理です。ひき 肉や細かく切った具材をみそと甜麺醬で炒め た「炸醬」と中華麺を絡める料理を言いま す。				
5水	ごはん	牛乳	◇豚肉のチリソース炒め ◇青大豆のマリネ ◇わかめスープ	567 27.1 16.9 2.6	kcal g g g	688 32.2 18.8 3.3	kcal g g g	ぶたにく ツナ とうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく なげぎ きゅうり はくさい	たまねぎ えだまめ もやし えのきたけ	こめ でんぶ さとう	ひまわりゆ	「寒さ」も体を疲れさせる原因の1つ。豚肉 は体の疲れを和らげるビタミンB1という栄 養があります。				
6木	メロン パン	牛乳	◇ほうれん草ときのこのグラタン ◇きゅうりとチキンのサラダ ◇ミネストローネ	689 26.2 24.5 3.0	kcal g g g	849 31.2 28.6 3.8	kcal g g g	とりにく さきみフレ ク ベーコン だいず	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん カットトマト パセリこ	しめじ きゅうり はくさい セロリ	えのきたけ キャベツ たまねぎ さとう	まるパン メロンビス マカロニ こむぎこ さとう じゃがいも	バター ごまあぶら オリーブゆ	ミネストローネはイタリア料理で「具材がた くさん入ったスープ」のことを言います。イ タリアの家庭料理です。				
7金	ごはん	牛乳	◇チキンカツ ◇おかかマヨあえ ◇白菜スープ ◆いよかんゼリー	712 31.2 23.0 1.8	kcal g g g	815 35.7 25.7 2.5	kcal g g g	とりにく かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	もやし たまねぎ はくさい	どうもろこし しめじ	こめ バターミックス パンこ さとう いよかんゼリー	ひまわりゆ ノンエッグマ ヨネース	☆ 前期選抜応援献立 ☆ 10日は高校の前期選抜です。チキンカツで 試験に「勝つ」、いよかんゼリーで「いい予 感」!! 受験生への応援メニューです。				
10月	ごはん	牛乳	◇ホキの黄金焼き ◇まぜっこサラダ ◇のっぺ汁	588 24.1 16.4 2.8	kcal g g g	703 29.5 18.2 3.4	kcal g g g	ホキ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ だいこん なげぎ	きゅうり はくさい ごぼう	こめ さといも こんにゃく でんぶ	ノンエッグマ ヨネース ひまわりゆ	東中3年欠食 西中3年欠食	ホキの黄金焼きは、給食センターで手作りし ます。ホキに、にんじんとマヨネーズを合 せた黄金色のソースをかけてオープンで焼き ます。			
12水	ごはん (風さやか)	牛乳	◇ありが豚の塩麹焼き ◇大根サラダ ◇安曇野汁 ◆りんごっこゼリー	621 26.1 20.5 2.4	kcal g g g	714 29.9 23.1 2.8	kcal g g g	ありがとん ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし だいこん しめじ	きゅうり たまねぎ はくさい	こめ りんごっこゼリー	ひまわりゆ	☆ 安曇野の日 ☆ 安曇野産のありが豚、大根、にんじん、白 菜、しめじ、豆腐、かあちゃん味噌を使いま す。				
13木	ごはん	牛乳	◇親子丼の具 ◇ゆかりあえ ◇マロニースープ	577 24.5 16.6 2.5	kcal g g g	681 27.2 17.9 3.0	kcal g g g	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん みつば チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい えのきたけ	ほししいだけ たまねぎ	こめ さとう マロニー	ひまわりゆ	鶏肉と卵で作った具をごはんに乗せて食べる ことから名付けられた「親子丼」。甘辛いつ ゆもごはんに合います。				
14金	チキン ライス	牛乳	◇ハートのコロッケ ◇根菜サラダ ◇ごまドレッシング ◇コーンクリームスープ (小袋) ◆米粉のカップケーキ	794 21.8 33.2 3.0	kcal g g g	870 24.2 34.6 3.6	kcal g g g	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー パセリこ	たまねぎ ごぼう どうもろこし	れんこん きパプリカ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ ソルガム/パスタ こめこのカッ プケーキ	ひまわりゆ ごまドレッシ ング	☆ バレンタイン献立 ☆ 日本のバレンタインはチョコレートを送ることが 多いですが、花やケーキを送る国もあります。給 食センターからはハート型コロッケとチョコレ ート味のカップケーキをお届けします。				

17月	ごはん	牛乳	◇メダイの照り焼き ◇ひじきと大豆の五目煮 ◇スキー汁(新潟県)	674 36.7 20.2 3.0	kcal g g g	729 38.2 20.8 2.8	kcal g g g	メダイ さつまあげ だいず ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	れんこん だいこん ながねぎ	ほししいたけ ごぼう	こめ さとう じゃがいも こんにやく	ひまわりゆ		☆新潟県の郷土料理☆ 汁に入る具材を細長く切ることで「スキー板」に見立てることから名前がつけました。新潟県は日本に初めてスキーがやってきた場所です。
18火	ほそ細うどん	牛乳	◇ちくわの磯辺天ぷら ◇パンバンジーサラダ ◇五目うどん汁	603 25.4 22.5 3.4	kcal g g g	742 30.3 25.7 4.0	kcal g g g	ちくわ ささみフレーク とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ だけのこ	きゅうり えのきだけ ながねぎ	ほそうどん さとう こむぎこ	ひまわりゆ いりごま ねりごま		パンバンジーは漢字で「棒棒鶏」と書きます。鶏肉を煮して冷やすと固くなるので、棒でたたいてやわらかくしたのが名前の由来だと言われます。
19水	ごはん	牛乳	◇すき焼き風煮 ◇和風サラダ ◇うすらのすまし汁	591 25.7 18.1 3.0	kcal g g g	692 30.3 20.5 3.3	kcal g g g	やきどうふ ぎゅうにく ぶたにく かつおぶし うすらたまご なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みつば	しめじ キャベツ カリカリうめ たまねぎ	こめ さとう しらたき	ひまわりゆ		すき焼き風煮は牛肉と豚肉を使って甘辛のタレで作ります。肉以外の具材もたっぷり入ってごはんに合う味です。	
20木	とり鶏ごぼう ごはん	牛乳	◇信田煮 ◇昆布あえ ◇豚汁 ◆ヨーグルト	611 25.3 15.4 3.5	kcal g g g	709 28.9 16.7 4.0	kcal g g g	とりにく あぶらあげ たらすりみ たまご ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき しおこんぶ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ はくさい だいこん えのきだけ ながねぎ	こめ さとう こむぎこ さつまいも	ひまわりゆ いりごま		信田煮は、油あげの中に、野菜などの具材を混ぜた魚のすり身を入れてお出汁で煮たものです。	
21金	ナン	牛乳	◇ポパイキーマカレー ◇グリーンサラダ ◇甘平	609 26.1 25.9 3.0	kcal g g g	682 29.3 24.5 3.4	kcal g g g	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	ブロッコリー あかパプリカ にんじん カットマト ほうれんそう	きゅうり にんにく たまねぎ	どうもろこし しょうが	こめ さとう じゃがいも	ひまわりゆ		ナンはインド料理のパンのようなものです。平たい形をしているのが特徴です。ひき肉で作ったキーマカレーをつけて食べましょう。
25火	ごはん	牛乳	◇イカの香味焼き ◇きんぴらごぼう ◇もちもちキムチスープ	615 30.4 14.0 3.0	kcal g g g	685 34.6 15.0 3.6	kcal g g g	イカ ぶたにく さつまあげ とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう はくさい はくさいキムチ	こめ こんにやく さとう おじゃがもちボール	ひまわりゆ いりごま		いかは「タウリン」という疲れをとる栄養素を多く含んでいます。今日は「ねぎ塩」の味をつけて、オーブンで焼きました。	
26水	ごはん	牛乳	◇ハンバーグ ◇ケチャップ(小袋) ◇豆腐のコロコロサラダ ◇ニラじゃがスープ	617 22.7 20.4 2.2	kcal g g g	705 26.8 23.7 2.9	kcal g g g	ハンバーグ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ たまねぎ	きゅうり	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら いりごま ひまわりゆ		豆腐のコロコロサラダは、新メニューです。サイコロカットの豆腐を野菜とまぜてごま風味の手作りドレッシングをあえます。
27木	こめこ米粉 パン	牛乳	◇鮭フライわさびタルタルソース ◇大根と枝豆のサラダ ◇ジュリエヌスープ	686 30.5 37.6 3.2	kcal g g g	907 36.3 41.6 3.7	kcal g g g	さけ ささみフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん	わさび えだまめ だいこん きゅうり たまねぎ えのきだけ	こめこパン バターミックス パン	ひまわりゆ タルタルソース ノンエッグマ ヨネーズ			穂高西中学校2年生の献立です。安曇野の食材を使って新しいメニューを考える学習の成果をみなでいただきます。
28金	ごはん	牛乳	◇鶏のバーベキューソース ◇ごま風味サラダ ◇とろとろ豆腐汁	608 30.7 16.4 2.5	kcal g g g	677 35.3 18.2 3.0	kcal g g g	とりにく いとかまぼこ とうふ ほだてフレーク たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	りんごビューレ にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ もやし はくさい	こめ さとう マロニー でんぶん	ごまあぶら すりごま		バーベキューソースは、給食センターで作ります。炒め玉ねぎ、おろしたにんにく・りんごにしょうゆと砂糖を合わせ煮ます。肉との相性バツグンです。	

- ※ 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。

- ☆ 3日 節分献立
- ☆ 7日 前期選抜応援献立
- ☆ 12日 安曇野の日
- ☆ 14日 バレンタイン献立
- ☆ 17日 新潟県の郷土料理(スキージュ)
- ☆ 27日 穂高西中学校 家庭科献立



【給食費納付のお願い】
口座引き落とし日
2月28日(金)

今年度最終です。
よろしく願います。

☆2/27は穂高西中学校 家庭科献立☆

○西中学校2年生家庭科授業

「安曇野の食材を使ったレシピを考えよう」

○学習カードより

北アルプスの雪解け水による湧き水や地下水で育った「わさび」と「信州サーモン」を使ったメニュー

○給食センターより…

信州サーモンとわさび味のタルタルソースの組み合わせに感謝しました。信州サーモンは値段が高く断念しましたが、給食センター初のわさびタルタルソースに挑戦します。



生活習慣病予防月間

食生活を見直そう!

健康な食生活の基本として食生活指針を参考にしましょう。

食生活指針

1. 食事を楽しみましょう。
2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
3. 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
4. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
5. ごはんなどの穀類をしっかりと。
6. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
7. 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
8. 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
9. 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
10. 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。