



4月学校給食予定献立表



今月の給食目標

給食のマナーやきまりを守って、おいしく楽しく給食を食べよう

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						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		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)										
				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												
				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																		
7月	ごはん	牛乳	とりにく 鶏肉のマーマレード焼き いそ 磯マヨサラダ とんじり 豚汁	とりにく がたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	キャベツ きゅうり きバプリカ ごぼう だいこん マーマレード たまねぎ ながねぎ えのきたけ	こめ じゃがいも	ノエッグマヨネーズ	588 kcal 24.9 g 22.1 g 1.6 g	741 kcal 31.1 g 27.1 g 2.0 g	明南小1年 豊科東小1年 豊科北小1年 明北小1年	今日から給食が始まります。心を込めて作りますので、味わって食べてください。														
8月	ごはん	牛乳	あじの南蛮漬け かあ 香りびたし すき焼き風汁	あじ がたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ながねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ はくさい	こめ ごめこ でんぱん さとう しらたき	あぶら ごまあぶら	598 kcal 29.4 g 19.0 g 1.9 g	744 kcal 36.0 g 22.3 g 2.6 g	明南小1年 豊科東小1年 豊科北小1年 明北小1年	給食のお米は100%安曇野産です。品種はコシヒカリを中心に、月3回ほど風さやかを出す日もあります。														
9月	ごはん	牛乳	ぶたどん 豚丼の具 さつまいもサラダ いももちのみそ汁	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	きぬさや にんじん	ごぼう たまねぎ きゅうり とうもろこし だいこん ながねぎ	こめ こんにやく さとう さつまいも いももち	あぶら	599 kcal 22.3 g 15.7 g 2.2 g	748 kcal 27.1 g 18.0 g 3.0 g	明南小1年 豊科東小1年 豊科北小1年 明北小1年 明科中3年	<u>いももちをしっかりとんで食べましょう。</u>														
10月	背割り コッパ パン	牛乳	ロングウイナー ツナサラダ ポトフ	ウイナー ツナ がたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり セロリー しめじ たまねぎ かぶ(ね) はくさい	コッパパン さとう	あぶら	609 kcal 27.0 g 27.3 g 4.1 g	716 kcal 31.7 g 31.9 g 5.1 g	明南小1年 豊科東小1年 豊科北小1年 明科中3年	パンにウイナーやサラダをほさんで食べてみましょう。														
11月	ごはん	牛乳	いなだの照り焼き きりぼしだいこん にもの 切干大根の煮物 よしのしる 吉野汁 清見オレンジ	いなだ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	きりぼしだいこん ごぼう えのきたけ はくさい きよみオレンジ	こめ さとう でんぱん	あぶら	576 kcal 27.8 g 18.6 g 2.1 g	730 kcal 35.3 g 22.7 g 2.8 g	明南小1年 明科中3年	いなだはがりの子どもです。がりは出世魚といって、成長とともに名前が変わります。														
14月	ごはん	牛乳	あつあ 厚揚げ肉もすかけ じゃがいもと枝豆のサラダ わかめスープ	なまあげ がたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが えだまめ あかたまねぎ しめじ たまねぎ はくさい ながねぎ	こめ さとう でんぱん じゃがいも	あぶら	596 kcal 27.0 g 20.4 g 2.1 g	743 kcal 33.8 g 24.4 g 2.6 g	明南小1年 明科中3年	給食の豆腐や厚揚げは安曇野産の大豆を使用して、堀金の豆腐屋さんで作ってもらっています。														
15月	ちらし ずし 寿司	牛乳	照り焼きハンバーグ のり酢あえ すまし汁 クレープ	あぶらあげ ハンバーグ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん みつば	れんこん ほししいたけ はくさい もやし きゅうり たまねぎ だいこん	こめ さとう でんぱん クレープ		632 kcal 21.9 g 22.0 g 3.4 g	760 kcal 26.4 g 25.1 g 4.3 g	お祝い献立	入学、進級のお祝い献立です。今年も給食をもりもり食べて、元気にすごしてほしいとおもいます。														
16月	ラーメン	牛乳	イカナゲット(小2個:中3個) カラフルサラダ みそラーメンスープ	いかなゲット がたにく なると みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	レッドキャベツ キャベツ しょうが たまねぎ もやし とうもろこし	ラーメン さとう	あぶら	571 kcal 23.8 g 19.9 g 2.4 g	713 kcal 29.5 g 25.0 g 3.3 g		給食のラーメンやうどんは、長野県産の小麦を使い、豊科の麺屋さんで作ってもらっています。														
17月	ごはん	牛乳	しろみぎかな 白身魚のレモンソース コンコンサラダ 野菜スープ	マンダイ あぶらあげ がたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	レモン きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく セロリー しめじ	こめ でんぱん ごめこ さとう	あぶら	584 kcal 28.8 g 19.0 g 2.0 g	731 kcal 36.3 g 22.7 g 2.5 g		白身魚のレモンソースに、マンダイという魚を使います。マンダイは別名アカマンボウと言いますが、マンボウの仲間ではありません。														
18月	ごはん	牛乳	しらぬい(柑橘類) ふくじんづ 福神漬けあえ チキンカレー	とりにく だいたず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しらぬい キャベツ しょうが にんにく たまねぎ りんご	こめ	あぶら	575 kcal 22.6 g 15.7 g 1.8 g	754 kcal 28.3 g 18.2 g 2.4 g		しらぬいは柑橘類です。清見とぼんかんを掛け合わせてできた品種です。														

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		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)		エネルギー(kcal)							
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	脂質(g)						
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		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)
21月	ごはん	牛乳	ビビンバの具(肉炒め) ビビンバの具(ナムル) 春雨スープ ヨーグルト	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たけのこ もやし だいこん きゅうり はくさい キムチ たまねぎ とうもろこし はくさい	こめ こんにゃく さとう マロニー	あぶら ごまあぶら	603 kcal	28.0 g	18.1 g	2.6 g	728 kcal	33.3 g	20.2 g	3.3 g	ごはん、ビビンバの具(肉炒め、ナムル)をのせて、混ぜ合わせて食べましょう。	
22火	ごはん	牛乳	ふわふわ玉麩の卵とじ アスパラサラダ じゃがいものみそ汁	とりにく たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	みつば アスパラガス にんじん	たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり ながねぎ	こめ さとう たまご じゃがいも	ノエッグマヨネーズ	593 kcal	23.4 g	21.0 g	2.4 g	738 kcal	28.4 g	24.8 g	3.0 g	アスパラガスは茎を食べる野菜です。地下にたくさん根があり、収穫が終わっても、10年くらいは収穫できるといわれています。	
23水	ごはん (風さやか)	牛乳	さばの塩焼き ごまあえ 豚白菜汁	さば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	キャベツ もやし ごぼう はくさい ながねぎ	こめ さとう こんにゃく	しろねりごま しろすりごま	567 kcal	27.9 g	21.5 g	1.9 g	717 kcal	35.8 g	26.6 g	2.4 g	さばは脂質がたくさん含まれていて、たんぱく質や鉄も豊富です。	
24木	コッパ パン	牛乳	チリコンカン コールスローサラダ ミルクスープ	ぶたにく だいず きんときまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ	コッパパン さとう じゃがいも	あぶら	610 kcal	28.4 g	23.7 g	3.3 g	722 kcal	33.7 g	27.8 g	4.1 g	チリコンカンは、パンによく合う味です。パンとともに食べてください。パンは一口ずつ手でちぎって食べましょう。	
25金	チャーハン (風さやか)	牛乳	春巻き わかめサラダ キムチ汁	やきぶた にくはるまき ツナ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	いんげん にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ もやし とうもろこし はくさい キムチ ながねぎ	こめ さとう	あぶら	580 kcal	25.2 g	23.9 g	2.5 g	716 kcal	30.3 g	28.4 g	3.4 g	給食当番も、身支度、手洗いを忘れずにきちんと行いましょう。	
28月	ごはん (風さやか)	牛乳	マーボー豆腐 しらすあえ ワンタンスープ	とうふ ぶたにく みそ とりにく なると	ぎゅうにゅう ミニチリン	にら にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが ながねぎ キャベツ もやし たけのこ	こめ さとう でんぷん ワンタン	あぶら	574 kcal	31.0 g	17.6 g	2.9 g	714 kcal	38.3 g	20.4 g	3.9 g	給食では、スパイスが効いた料理も出ますが、小学校1年生でも食べやすいように辛さを調整しています。ピリ辛メニューもぜひチャレンジして食べてみてください。	
30水	うどん	牛乳	わさびコロッケ 焼き豚サラダ きつねうどん汁	やきぶた とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん わけぎ	キャベツ きゅうり はくさい ほししいたけ たまねぎ	うどん わさびコロッケ さとう	あぶら	637 kcal	27.9 g	22.4 g	2.9 g	794 kcal	34.2 g	26.7 g	3.7 g	毎月1回「安曇野の日」があります。安曇野の食材をできるだけ使った献立になっています。今日は安曇野の味がぎゅっりつまったわさびコロッケです。	

※ 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・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。

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。



今月は、給食費の口座振替はありません。

給食当番の身支度

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。



茶わんや汁わんは手に
持って食べよう

好ききらいをしないで
食べよう

口に食べ物を入れたまま
話さないようにしましょう

食べている途中で立ち
歩かないようにしましょう

食事中にきたない話は
やめよう

よくかんで楽しく
食べよう

給食センターでは、安全
でおいしい給食の提供が
できるよう、給食センター
職員一同がんばります。
どうぞよろしくお願
いいたします。

