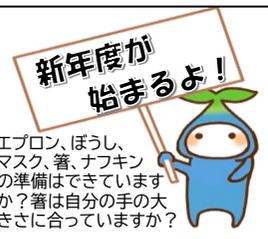
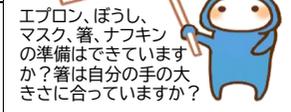


今日の給食目標		給食の決まりを守って楽しく食べよう													
日	主食	飲み物	主菜 副菜 汁もの その他	あかのなかまのたべもの		みどりのなかまのたべもの		きいろのなかまのたべもの		栄養成分				欠食 お知らせ	給食センターより
				主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		小学校		中学校			
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)			
				1群	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								
7月	わかめごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 大根と枝豆のサラダ 厚揚げのみそ汁	鶏肉厚揚げみそ	牛乳わかめ	人参	大根 きゅうり 枝豆 紫たまねぎ たまねぎ 白菜	長ねぎ	ごはん さとう でんぷん こんにゃく	油	587 kcal 27.1 g 23.4 g 2.8 g	733 kcal 33.1 g 28.0 g 3.6 g	豊科南小 1年欠食 三郷小 1年欠食	 <p>新年度が始まるよ!</p>	
8月	ミルクロールパン	牛乳	ポークビーンズ カラフルサラダ 青菜ときのこのスープ	豚肉大豆ベーコン	牛乳	トマトジュース 赤パプリカ 人参 小松菜	たまねぎ しめじ えのき しいたけ	ミルクロールパン じゃがいも さとう でんぷん	油 オリーブ油	599 kcal 26.6 g 22.3 g 3.3 g	750 kcal 32.5 g 26.9 g 4.2 g	豊科南小 1年欠食 三郷小 1年欠食	 <p>エプロン、ぼうし、マスク、着、ナフキンの準備はできていますか？ 箸は自分の手の大きさに合っていますか？</p>		
9月	ごはん(風さやか)	牛乳	マンダイと高野豆腐のゆずがらめ なめたけあえ 吉野汁	マンダイ 高野豆腐 鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参 みつば	ゆず果汁 もやし 白菜 きゅうり なめたけ ごぼう	大根 しいたけ	ごはん でんぷん 米粉 さとう	油	613 kcal 28.0 g 20.7 g 2.6 g	769 kcal 34.8 g 24.6 g 3.3 g	豊科南小 1年欠食 三郷小 1年欠食 豊科南中 3年欠食	給食で使っている米は、安曇野産コシヒカリと安曇野産風さやかです。給食センターで炊いています。地元のおいしいお米をあじわって食べましょう。	
10月	ごはん	牛乳	ハンバーグステーキ マヨドレサラダ じゃがいものみそ汁	ハンバーグ 大豆の華 油揚げ みそ	牛乳	人参 かき菜	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ えのき		ごはん さとう じゃがいも	油 ノイック マヨネーズ	598 kcal 23.3 g 20.7 g 2.1 g	732 kcal 26.9 g 23.6 g 2.6 g	三郷小 1年欠食 豊科南中 3年欠食	給食で使っているみそは、今年度から明科の味噌醤油醸造店から届けていただきます。安曇野産大豆と長野県産の米を使用した赤みそです。	
11月	ごはん	牛乳	春雨サラダ 清見オレンジ ポークカレー	豚肉 春雨 清見オレンジ たまねぎ	牛乳	人参	きゅうり キャベツ 清見オレンジ たまねぎ		ごはん マロニー さとう じゃがいも	油 ごま油	597 kcal 20.1 g 18.6 g 1.8 g	744 kcal 24.3 g 21.9 g 2.6 g	豊科南中 3年欠食	給食のカレーは人気メニューのひとつです。給食センターの大きな釜でじっくり煮込んで作っています。	
14月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 もやしのナムル たまごスープ	豚ひき肉 みそ 絞豆腐 なた 鶏肉 卵	牛乳	人参 チンゲン菜	たまねぎ たけのこ もやし きゅうり		ごはん さとう でんぷん	油 ごま油 白いりごま	571 kcal 26.4 g 21.2 g 2.5 g	715 kcal 32.3 g 25.5 g 3.2 g	豊科南中 3年欠食	給食で使っている豆腐は、堀金のお豆腐屋さんで安曇野産大豆を使い、作っていただいています。	
15月	ごはん	牛乳	さけの塩焼き 五目きんぴら 豆乳みそ汁	鮭 豚肉 大豆 鶏肉 みそ 豆乳	牛乳	人参 きぬさや	ごぼう 白菜 えのき 長ねぎ		ごはん こんにゃく さとう さつまいも	油 ごま油 白いりごま	604 kcal 29.7 g 19.1 g 2.7 g	753 kcal 36.6 g 22.3 g 3.4 g		 <p>Point!</p>	
16月	うどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(2個) 梅ポテサラダ 五目うどん汁	ちくわ 豚肉 油揚げ	牛乳 あおりの	人参 小松菜	きゅうり キャベツ 梅 大根 しいたけ たまねぎ	長ねぎ	うどん 小麦粉 じゃがいも	油 ノイック マヨネーズ	606 kcal 25.9 g 22.4 g 2.4 g	787 kcal 33.1 g 27.1 g 3.1 g		<p>「安曇野の日」とは… 安曇野産食材や特産品を使い、郷土料理を取り入れた献立を楽しむ日です。毎月19日の食育の日ごろを予定しています。</p>	
17月	ごはん(風さやか)	牛乳	安曇野豚の肉とんぶりの具 かぶの浅漬 安曇野みそ汁 ももゼリー	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 昆布 わかめ	人参 いんげん	たまねぎ ごぼう こかぶ 白菜 きゅうり しめじ	わけぎ	ごはん しらす さとう ももゼリー	油	572 kcal 24.6 g 17.2 g 2.4 g	702 kcal 30.1 g 20.1 g 3.1 g	安曇野の日	安曇野の日 市内で作られた米、わけぎ、しめじ、豆腐、みそ、安曇野豚の豚肉を使う予定です。旬の地域の食材をあじわいましょう。	
18月	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ まぜっこサラダ えびだんご汁 宇和ゴールド	厚揚げ 鶏ひき肉 かつおぶし えび団子	牛乳 しらす干し	人参 小松菜	キャベツ きゅうり たまねぎ 白菜 宇和ゴールド(柑橘)		ごはん さとう でんぷん	油 白いりごま	562 kcal 24.7 g 19.2 g 1.9 g	709 kcal 30.9 g 23.2 g 2.5 g		 <p>安曇野市ホームページに献立表を掲載しています。</p>	

ごはんにかけて
どんぶりに
しましょう

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	給食センターより		
				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)			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(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)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)				
										食塩相当量(g)	食塩相当量(g)	食塩相当量(g)	食塩相当量(g)				
21月	ちらし 寿司	牛乳	鶏肉のくわ焼き 香りびたし 桜かまぼこのすまし汁 お祝いクレープ	揚げ 鶏肉 桜型かまぼこ	牛乳	人参 みつば	しいたけ かんぴょう れんこん たけのこ 白菜 きゅうり	枝豆 大根 たまねぎ	ごはん さとう でんぷん 米粉 クレープ	ごま油	618 kcal 24.9 g 24.2 g 3.0 g	737 kcal 29.9 g 27.7 g 3.8 g	お祝い献立	お祝い献立 進級・入学をお祝いたした春らしい献立にしました。			
22火	切り込み 丸パン	牛乳	ホキフライ ブロッコリーサラダ あっさりコーンスープ	ホキ ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 チンゲン菜	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし	丸パン 小麦粉 パン粉 さとう でんぷん	油	624 kcal 29.3 g 21.9 g 3.4 g	787 kcal 36.4 g 26.2 g 4.5 g		丸パンに横の切り込みが入っています。ホキフライやサラダをはさんで食べましょう。				
23水	中華めん	牛乳	焼きぎょうざ(小2個 中3個) アスパラのおかかマヨあえ しょうゆラーメンスープ	餃子 かつおぶし 豚肉 なると	牛乳	アスパラ 人参 チンゲン菜	きゅうり キャベツ たまねぎ もやし 長ねぎ	中華めん	ノイグ マヨネーズ 油	566 kcal 22.1 g 20.5 g 2.8 g	745 kcal 27.8 g 25.5 g 3.7 g		アスパラガスは春から初夏が旬です。疲れた体を元気にするアスパラギン酸が豊富です。長野県産のアスパラガスを使う予定です。				
24木	ごはん	牛乳	親子丼の具 さつまいものさっぱりあえ もずくのみそ汁	鶏肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 もずく	いんげん 人参	たまねぎ しいたけ きゅうり えのき 大根 長ねぎ	ごはん さとう さつまいも	油	611 kcal 25.3 g 20.6 g 2.3 g	769 kcal 30.8 g 24.4 g 2.9 g	三郷中 3年欠食	もずくは春が旬です。主に沖縄で生産されています。ぬめりがあり、つるつとした滑らかな食感が特徴です。				
25金	ごはん	牛乳	さごしの西京みそ漬け焼き たけのこの煮物 いももち汁	さごし 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 きぬさや 小松菜	たけのこ 大根 たまねぎ	ごはん こんにやく さとう いももち	油	621 kcal 31.1 g 20.6 g 2.5 g	776 kcal 38.5 g 24.5 g 3.2 g	三郷中 3年欠食	「あづみのFM」 お聞きください お昼の番組で、安曇野市内の学校給食の献立やおたよりを紹介しています。				
28月	ターメリック ライス	牛乳	チリコンカン かみかみサラダ オニオンポテトスープ	豚ひき肉 大豆 いんげんまめ いかくんせい ベーコン	牛乳 こんにやく寒天	人参 チンゲン菜	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん さとう じゃがいも	油	562 kcal 24.1 g 16.8 g 2.6 g	702 kcal 29.8 g 19.3 g 3.2 g	三郷中 3年欠食					
30水	ごはん (風さやか)	牛乳	ビビンバの具(肉みそ炒め) ビビンバの具(ナムル) わんたんスープ	豚肉 みそ 卵 鶏ひき肉 なると	牛乳 わかめ	人参 にら	ぜんまい もやし きゅうり たまねぎ たけのこ	ごはん さとう わんたん	油 ごま油	594 kcal 25.0 g 20.3 g 2.3 g	737 kcal 30.7 g 24.3 g 2.9 g		安曇野市学校給食センターのInstagramにも行事食や調理の様子もアップしています。おうちの方とご覧ください。				

※ 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。

※ 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。

※ 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。

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

こんにちは!

なんぶがっこうきゅうしょく
南部学校給食センター
です!



三郷小学校の南隣にあります。

令和7年度は、給食センター所長1名、調理員21名、事務職員1名、栄養士3名の26名で、豊科南小学校、三郷小学校、豊科南中学校、三郷中学校の4校で、2600人分の給食を作ります。



「食べることで楽しいな、大切だな」とわかってもらえるよう、「おいしくなあれ!」と心をこめて作ります。どうぞよろしくお願ひします。



みなさん、
よろしくね!

紹介します

南部学校給食センターのマスコットキャラクター『みみさん』です。みみさんは、元気な三郷っ子と豊科南っ子を育てる給食のおばちゃんです。三郷のみ、豊科南のみ、をとって名前はみみさんです。みんなでかわいがってくださいね。



プロフィール
モットーは、「目指せ!!三ツ星給食」(安心、安全、栄養満点)。日々努力を重ねる4児の母。



@AZUMINOSI_GAKKOYUSHOKU