



令和6年度 3月

# こんだてカレンダー



安曇野市南部学校給食センター

月	主食	牛乳	主菜 副菜 汁もの・その他	材料 と はたらき						エネルギー kcal		欠食 お知らせ	給食センターより		
				おもにからだの そしきをつくる		おもにからだの ちょうを ととのえる		おもに エネルギーになる		たんぱく質 g	脂質 g				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質				
3月	ちらし寿司	MILK	めばるのゆず塩こうじ焼き ほたてと大根のサラダ はるさめすまし汁 ひなまつり大福	油揚げ めばる ほたて 桜型かまぼこ 大福は よくかんでたべよう	牛乳	人参 小松菜 みつば	しいたけ かんぴょう れんこん たけのこ 大根 しめじ たまねぎ 白菜	ごはん さとう マロニー ひなまつり粒大福	油	小	680 26.5 12.6 2.8	中	805 30.7 13.7 3.7	ひなまつり 献立	ひなまつりは女の子の健やかな成長を願う日です。安曇野市では月遅れの4月にお祝いすることもあります。
4火	フルーツパン	MILK	タンドリーチキン 花野菜サラダ コーンクリームスープ	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	ブロッコリー 赤パプリカ チンゲン菜	ドライアップル ドライパイン レーズン キャベツ カリフラワー たまねぎ とうもろこし	コッパン さとう 米粉	バター 油	小	690 27.4 27.5 3.2	中	867 33.8 33.4 4.4	 Point!	★マークは旬やおすすめの食材を使った献立です。
5水	ごはん (風さやか)	MILK	そぼろどんぶりの真 納豆サラダ じゃがいもと油揚げのみそ汁	豚ひき肉 卵 ひきわり納豆 油揚げ みそ	牛乳 さざみのり	人参 小松菜	枝豆 キャベツ 大根 きゅうり たまねぎ えのき	ごはん しらたき さとう じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	小	624 25.7 25.1 2.3	中	779 31.3 30.4 2.8		納豆などの発酵食品はうまみ成分が増え、おいしさや免疫力も高めてくれます。納豆サラダは先生おすすめ給食でも登場しました。
6木	ごはん	MILK	銀ひらすのレモンソース ひじきの煮物 白菜のそぼろ汁 いちご牛乳の素	銀ひらす さつま揚げ 大豆 豚ひき肉	牛乳 ひじき	人参 いんげん 小松菜	レモン汁 白菜	ごはん でんぶん 米粉 さとう こんにやく いちご牛乳の素	油	小	608 27.4 17.7 2.6	中	750 33.0 20.6 3.4	 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!	
7金	ごはん	MILK	(がんば) れんこんソテー 安曇野いちご入りヨーグルトあえ (受) カレー	鶏肉 豚肉	牛乳 粉寒天 ヨーグルト	人参 チンゲン菜	とうもろこし れんこん いちご みかんシロップ漬 パインシロップ漬 たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	オリーブ油 油	小	662 27.2 19.8 1.6	中	825 33.6 23.3 2.3	受験生 応援献立	「がんばれんこんソテー」と「受カレー」で健闘を祈ります。まどめの3学期しっかり食べて体調を整えましょう。

## 【3月の給食目標】 食生活をふいかえろう



1年間の給食を通していろいろな食べ物と出会い、体も心も大きく成長したと思います。  
1年間の給食をふりかえって、できるようになったことやがんばりたいことを考えてみましょう。

### 給食を通して学んだことをふりかえろう

 □食事は元気に活動するために大切なものだと思った	 □給食は生産者の方や、調理員など、いろいろな人に支えられていることを知ることができた
 □食べる前には忘れずに手洗いをした	 □給食では配膳やもりつけを丁寧に行ったり、食事のマナーに気を付けたりすることができた
 □給食にはいろいろな食べ物が使われていることがわかった	 □自分たちの住む地域に伝わる料理や行事食、食材などの食文化を知ることができた

### 春休み中も「早起き・早寝・朝ごはん」!

朝ごはんは一日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。  
朝ごはんをぬくと、エネルギーが不足して集中力が続かなかつたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。  
家族で早起き・早寝・朝ごはんを心がけたいですね。

家族で取り組んでみませんか?

### 早起き・早寝・朝ごはん

### 朝食で3つのスイッチオン



- 体のスイッチ**  
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。
- 脳のスイッチ**  
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。
- おなかのスイッチ**  
体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

	主食	牛乳	主菜 副菜 汁もの・その他	材料 と はたらき						エネルギー kcal			欠食 お知らせ	給食センターより
				おもにからだの そしきをつくる		おもにからだの ちょうしを ととのえる		おもに エネルギーになる		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	小	中	大		
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	炭水化物	脂質					
10月	ごはん (風さやか)		厚揚げのにんじん肉みそ ハリハリ漬け かきたま汁	厚揚げ 鶏ひき肉 みそ ハム なると 卵	牛乳 わかめ	人参	ゆで干し大根 キャベツ きゅうり しいたけ 白菜 長ねぎ	ごはん さとう でんぷん	油 ごま油	571 27.5 20.9 2.1	718 34.4 25.4 2.7		Instagram ご覧ください 行事献立や、安曇野の日 献立など紹介しています。	
11月	ごはん		煮込みハンバーグ ポテトとコーンのサラダ こうや豆腐のみそスープ	ハンバーグ 鶏肉 みそ こうや豆腐	牛乳	トマト 人参 小松菜	たまねぎ とうもろこし 紫たまねぎ きゅうり 白菜	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	油 ごま油	601 26.9 18.0 2.2	735 31.7 20.2 2.7	豊科南中全校 三郷中3年 欠食		
12月	水 細うどん		豚肉とポテトの甘辛揚げ おかかあえ とりすきやき汁	豚肉 かつおぶし 鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	キャベツ きゅうり たまねぎ えのき 長ねぎ	細うどん でんぷん 米粉 クン型ポテト さとう しらたき	油	666 29.7 23.2 2.6	859 36.9 28.1 3.5	安曇野の日	安曇野産の豚肉、かき菜、小松菜、にんじん、えのき、豆腐を使う予定です。うどんも市内のめん屋さんが作ってくれています。	
13月	赤飯 & ごま塩(小袋)		さわらの照り焼き 青菜の香りあえ お祝いすまし汁 いちごのケーキ	さわら 桜型かまぼこ	牛乳	かき菜 小松菜 人参 みつば	キャベツ もやし 枝豆 白菜	赤飯 さとう いちごのケーキ	ごま油 白いりごま ごま塩	664 30.4 19.1 2.7	782 35.4 20.7 3.2	お祝い献立	卒業・進級・1年間の成長 をお祝いする献立です 毎日の給食には好きな献立も苦手な献立もあったと思います。行事食や、地域の食材を使った献立、希望献立などひとつでもみなさんの思い出に残っていたらうれいします。	
14月	ごはん		鶏肉のたらこマヨネーズ焼き こんこんサラダ みそけんちん汁	鶏肉 たらこ 油揚げ ゆし豆腐 みそ	牛乳 きざみのり	人参 小松菜	きゅうり キャベツ たまねぎ ごぼう れんこん えのき 白菜 長ねぎ	ごはん さとう	ノンエッグマヨネーズ 油 ごま油	565 31.6 18.0 2.2	701 39.6 21.1 2.7	三郷小全校 欠食		
17月	カレー ピラフ		チーズ蒸しパン ごぼうサラダ 肉だんごスープ いちご(1個)	ウィンナー 鶏ひき肉 豚ひき肉 卵	牛乳 チーズ 粉寒天	人参 小松菜 にら	たまねぎ 枝豆 キャベツ ごぼう とうもろこし しめじ 白菜 だけのこ いちご	ごはん 蒸しパンミックス でんぷん	油 ごまドレッシング		753 27.8 27.1 3.4	豊科南小全校 三郷小全校 欠食		



### コーンスープ

希望献立でも人気の汁ものです

材料	分量(4人分)	作り方
鶏肉やベーコン	80g	1. 鶏肉やベーコンは食べやすい大きさ、玉ねぎは薄切り、にんじん細切りにする。きのこは石づきを除去し、手で分けておく。コーンは缶詰や冷凍の粒のみを使用すると便利。クリームコーンは缶詰やレトルトパックで市販されているものでも可。 2. 米粉は牛乳とよく混ぜておく。 3. 鍋に玉ねぎを入れて炒める。鍋にくっつく場合は油(分量外)を少量使う。しんなりしたら鶏肉を入れて白ワインをふって炒める。 4. にんじん、きのこを入れ材料がかぶるくらいの水を入れてにんじんがやわらかくなるまで煮る。 5. コーン、クリームコーンを入れてよく混ぜ、火を弱めたら米粉と牛乳を入れる。 6. よく混ぜながら加熱し、とろみがついたら調味料を入れ、仕上げに乾燥パセリをふって出来上がり。
白ワイン(酒)	小さじ1	
玉ねぎ	小1個	
にんじん	3cm	
きのこ	お好みの量	
コーン(粒のみ)	80g	
クリームコーン	100g	
コンソメ(洋風だし)	小さじ1~	
米粉	大さじ2	
牛乳	150cc	
塩	小さじ1/2	
白こしょう	少々	
乾燥パセリ	お好みの量	

※今年度は献立カレンダーで給食レシピを何品か紹介しました。春休み中にぜひご利用ください。



人気レシピ



カルシウムレシピ



おすすめレシピ

つくってみてね!



## 給食センターについて

もっと知ってくれたらうれしいな

今年度も、いろいろな給食を調理してきました。クリスマスやバレンタインには星型やハートに型抜きしたにんじんを入れたり、地域の食材をふんだんに使った安曇野の日献立もたくさん実施しました。来年度も安全でおいしい給食を作っていきます!

給食センターでの給食調理の様子です  
QRコードを読み込んでぜひご覧ください⇒



給食センターでの給食調理の様子です  
QRコードを読み込んでぜひご覧ください⇒

### 卒業生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます

小学生は6年間、中学生はこれまでの9年間の給食や学校生活でたくさんのお話を学んできたと思います。これからは、自分で自分の食べるものを選んだり作ったりする場面が増えていきます。食べることを大切に、きらきらした毎日を送れますように。

保護者の皆様へ  
お子様は4月に比べて体も心も大きく成長したことと思います。給食がその一助となっていましたら幸いです。今年度も1年間、学校給食へのご理解とご協力をいただきありがとうございます。