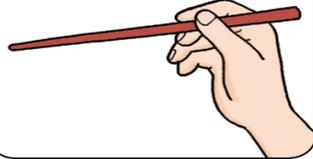






10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火) 入学進級祝い	16日(水)	<b>はしの持ち方 レッスン!</b>  <b>1</b>  上のはしは、えんぴつの持ち方で軽く持ちます <b>2</b>  下のはしは、親指のつけ根から中指と薬指の間に通します。 はし先はそろえましょう。 <b>3</b>  親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。
ごはん/牛乳	ごはん/牛乳	ごはん/牛乳	ごはん/牛乳	ごはん/牛乳	
<b>堀金豆腐ハンバーグ(主菜)</b> 1 豚ひき肉 26 1 鶏ひき肉 21 4 たまねぎ 16 1 絞豆腐 10 6 かたくり粉 2 6 ひまわり油 1 天然塩 0.2 白こしょう 0.02 トマトケチャップ 6 中濃ソース 1.5 酒 1 三温糖 0.2 <b>三色ソテー(副菜)</b> 6 ひまわり油 0.6 1 ベーコン 6 4 玉ねぎ 20 3 にんじん 10 4 もやし 15 4 ホールコーン 8 天然塩 0.15 黒こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 2 粉寒天 0.4 <b>こんにやくめんスープ</b> 1 鶏肉 8 酒 1 3 にんじん 10 4 チキンフィヨン 4 4 えのきたけ 8 5 こんにやくめん 18 うすくちしょうゆ 4 天然塩 0.15 白こしょう 0.01 4 ねぎ 8 堀金産の豆腐を使って、ハンバーグを作りました。ひき肉や玉ねぎ、豆腐、かたくり粉などをよく混ぜてまるめ、オープンでこんがり焼きました。お味はいかがですか？	<b>メンチカツ甘辛ソース(主菜)</b> 1 メンチカツ★小麦 小50g 1 メンチカツ★小麦 中60g 6 揚げ油 5 中濃ソース 3 こいくちしょうゆ 2 5 三温糖 1.5 酒 1.5 <b>磯マヨサラダ(副菜)</b> 4 もやし 30 4 しめじ 5 4 きゅうり 10 3 にんじん 5 2 きざみのり 0.5 6 ノンエッグマヨネーズ 5 うすくちしょうゆ 1 <b>みそけんちん汁</b> 煮干しだし 2.5 4 ごぼう 5 4 だいこん 25 3 にんじん 8 5 つきこんにやく 8 1 木綿豆腐 20 4 常念みそ 7 4 ねぎ 8 6 ごま油 0.5 堀金給食センターでいつも使っている常念みそは、堀金物産センターで、安曇野産の米や大豆を使って作られた手作りみそです。汁ものや炒め物、煮物など、いろいろな料理に使える常念みそをおいしく味わいましょう。	6 ごま油 2 4 しょうが 0.4 4 にんにく 0.4 4 ねぎ 7 1 いか 25 酒 2 5 三温糖 1 4 玉ねぎ 20 5 ジャがいも 30 チリパウダー 0.08 トマトケチャップ 15 うすくちしょうゆ 1 5 かたくり粉 1 <b>コーンサラダ(副菜)</b> 4 ホールコーン 10 4 キャベツ 28 4 きゅうり 6 3 にんじん 3 酢 2 うすくちしょうゆ 1 天然塩 0.2 5 三温糖 0.2 6 ひまわり油 1.5 <b>はるさめスープ</b> 6 ひまわり油 0.5 1 鶏肉 10 4 玉ねぎ 15 3 にんじん 7 4 たけのこ(ゆで) 8 5 はるさめ 4.5 チンゲンサイ 8 チキンフィヨン 3 酒 1 うすくちしょうゆ 4 天然塩 0.1 白こしょう 0.01 <b>さつまいも&amp;小魚</b> 5/2 さつまいも&小魚 1袋 よくかんで食べ、歯やあごをようぶにしましょう。	<b>山賊焼き(主菜)</b> 1 鶏むね肉(小) 50g 1 鶏むね肉(中) 70g 4 おろしにんにく 1.2 4 おろししょうが 1.2 天然塩 0.15 うすくちしょうゆ 1 酒 1 キムチの素 1.5 5 米粉 2 5 かたくり粉 3 6 揚げ油 5 <b>ツナサラダ(副菜)</b> 1 ツナフレーク 8 4 キャベツ 28 4 きゅうり 7 4 むきえだまめ 5 3 にんじん 4 酢 1.5 うすくちしょうゆ 0.5 天然塩 0.1 白こしょう 0.01 <b>春のすまし汁</b> かつおだし 2.5 3 にんじん 10 4 玉ねぎ 25 4 干し椎茸 0.6 1 桜かまぼこ 8 うすくちしょうゆ 4 酒 1 本みりん 1 天然塩 0.15 3 みつば 4 <b>お祝いいちごゼリー</b> 5 お祝いいちごゼリー 1個 新学期が始まって1週間が過ぎましたが、新しい学年やクラスの生活には慣れましたか？今日は皆さんが元気な毎日をおくれるようお願いしながら、お祝い献立を作りました。	<b>堀金厚揚げ肉みそあん(主菜)</b> 1 堀金厚揚げ(小) 55g 1 堀金厚揚げ(中) 75g 6 ひまわり油 0.2 1 鶏ひき肉 6 1 豚ひき肉 6 4 しょうが 0.4 1 玉ねぎ 5 1 常念みそ 4 5 三温糖 2 こいくちしょうゆ 0.5 本みりん 1 酒 1 <b>じゃこ和え(副菜)</b> 4 キャベツ 28 4 だいこん 12 3 にんじん 8 2 乾燥ちりめん 2.4 うすくちしょうゆ 2 6 ごま油 0.6 <b>ジャがいものみそ汁</b> 煮干しだし 2.5 4 たまねぎ 15 3 にんじん 8 5 ジャがいも 25 3 こまつな 8 4 ねぎ 6 2 カットワカメ 0.25 1 常念みそ 7 <b>清見オレンジ</b> 4 清見オレンジ 1切 給食で使っている米は、安曇野産コシヒカリ、または風さやかを給食センターの炊飯器で炊いています。地場産物のお米を感謝して、おいしくいただきます。	
588kcal 26.0g 19.3g 280mg 1.9g 735kcal 31.7g 22.7g 296mg 2.6g	598kcal 21.8g 20.3g 412mg 2.0g 734kcal 25.9g 23.8g 462mg 2.6g	572kcal 21.9g 15.0g 317mg 2.2g 705kcal 26.2g 17.1g 332mg 2.7g	603kcal 27.9g 17.5g 300mg 2.0g 745kcal 35.1g 20.3g 312mg 2.5g	583kcal 26.2g 17.8g 504mg 2.5g 726kcal 32.3g 21.4g 594mg 3.2g	

上段小学生下段中学生の平均値です。左から、エネルギー・たんぱく質・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。

<b>赤の食品</b> 献立表の見方 	<b>1群</b> 主に体をつくる(たんぱく質) 	<b>緑の食品</b> 体の調子を整える 	<b>3群</b> 熱や力になる 	<b>5群</b> 主にエネルギーのもと(炭水化物) 
	<b>2群</b> 主に体をつくる(無機質) 牛乳・乳製品 小魚・海藻 など (カルシウムなど) 		<b>4群</b> その他の野菜 果物 	<b>6群</b> 主にエネルギーのもと(脂質) 油、バター マヨネーズ など 