

令和7年度

## 4月学校給食予定献立表

安曇野市北部学校給食センター

# 今月の給食目標 学校給食の目的を知り、決まりを守って楽しい食事にしよう

| 日   | 主食             | 飲み物 | 主菜<br>副菜<br>汁もの<br>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                                         |                            |                                              |                            | 備考<br>(変更になる<br>場合があります)   | 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)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) |                            | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>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  | ごはん            | 牛乳  | 豚肉とポテトのカレー風味揚げ<br>磯香あえ<br>マロニースープ             | がたにく<br>ちしらかまぼこ                  | ぎゅうにゅう<br>きざみのり  | にんじん<br>こまつな                   | はくさい<br>もやし<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>ほししいたけ                                            | こめ<br>こめこ<br>でんぱん<br>じゃがいも<br>さとう<br>マロニー | ひまわりゆ                           | 612<br>23.6<br>19.1<br>2.7                   | kcal<br>g<br>g<br>g        | 743<br>27.5<br>21.4<br>3.3                   | kcal<br>g<br>g<br>g        | 南小1年欠食<br>北小1年欠食<br>西小1年欠食 | ★今年度の給食が始まります★<br>学校給食は栄養バランスの取れた食事で、成長期のみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食事の実践力を身につける役割があります。この献立表には、献立名や使われている食材などが書かれています。ご家庭で確認していただき、話題にしてみてくださいと、うれしいです。 |  |
| 8火  | 中華麺            | 牛乳  | ささみのみそマヨ焼き<br>中華サラダ<br>しょうゆラーメンスープ            | やきがた<br>なると<br>ささみ<br>みそ<br>かまぼこ | ぎゅうにゅう           | にんじん                           | しょうが<br>たまねぎ<br>ながねぎ<br>キャベツ                                                     | にんにく<br>ホールコーン<br>きゅうり<br>キャベツ            | ちゅうかめん                          | ひまわりゆ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごまあぶら                 | 565<br>29.8<br>18.8<br>3.1 | kcal<br>g<br>g<br>g                          | 706<br>36.7<br>21.0<br>3.9 | kcal<br>g<br>g<br>g        | 南小1年欠食<br>北小1年欠食<br>西小1年欠食                                                                                                                           |  |
| 9水  | ごはん            | 牛乳  | 厚揚げのホイコーロー炒め<br>ごまあえ<br>白菜スープ                 | がたにく<br>みそ<br>あつあげ<br>とりにく       | ぎゅうにゅう           | ピーマン<br>あかパプリカ<br>にんじん<br>こまつな | にんにく<br>きゅうり<br>しょうが<br>たまねぎ<br>はくさい                                             | こめ<br>さとう<br>でんぱん                         | なたねあぶら<br>すりごま<br>ねりごま<br>ひまわりゆ | 595<br>25.1<br>18.8<br>2.3                   | kcal<br>g<br>g<br>g        | 701<br>29.2<br>21.4<br>2.6                   | kcal<br>g<br>g<br>g        | 南小1年欠食<br>北小1年欠食<br>西小1年欠食 |                                                                                                                                                      |  |
| 10木 | ごはん            | 牛乳  | 鶏肉のくわ焼き<br>おかかマヨあえ<br>沢煮椀                     | とりにく<br>がたにく<br>かつおがし            | ぎゅうにゅう           | にんじん                           | にんにく<br>しょうが<br>もやし<br>ホールコーン<br>ごぼう<br>だいこん<br>えのきたけ<br>ながねぎ                    | こめ<br>でんぱん<br>こめこ                         | ノンエッグマヨネーズ                      | 598<br>24.2<br>19.8<br>1.9                   | kcal<br>g<br>g<br>g        | 711<br>28.0<br>22.3<br>2.3                   | kcal<br>g<br>g<br>g        | 西小1年欠食                     | 入学したばかりの1年生の給食が始まっていきます。上級生は1年生のお手本になるといいですね。                                                                                                        |  |
| 11金 | ごはん            | 牛乳  | ねぎ塩カルビ<br>大根と枝豆のサラダ<br>春キャベツのみそ汁              | がたにく<br>ささみフレーク<br>あぶらあげ<br>みそ   | ぎゅうにゅう           | にんじん                           | にんにく<br>しょうが<br>ながねぎ<br>だいこん<br>えだまめ<br>きゅうり<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>えのきたけ            | こめ<br>でんぱん                                | ごまあぶら                           | 619<br>26.9<br>23.7<br>2.1                   | kcal<br>g<br>g<br>g        | 725<br>31.8<br>27.3<br>2.7                   | kcal<br>g<br>g<br>g        | 西小1年欠食                     | 春キャベツは、普通のキャベツよりゆるい巻き方が特徴でやわらかさと甘さがあります。                                                                                                             |  |
| 14月 | ごはん            | 牛乳  | ささみのレモンソース<br>まぜっこサラダ<br>進級お祝いすまし汁<br>お祝いクレープ | ささみ<br>なると<br>かつおがし              | ぎゅうにゅう           | にんじん<br>みつば                    | レモンかじゅう<br>キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>えのきたけ                                         | こめ<br>でんぱん<br>こめこ<br>さとう<br>クレープ          | ひまわりゆ                           | 643<br>25.2<br>19.2<br>2.6                   | kcal<br>g<br>g<br>g        | 729<br>29.4<br>20.6<br>3.2                   | kcal<br>g<br>g<br>g        |                            | ★入学・進級お祝い献立★<br>新しいクラスのお友だちや先生と楽しくおいしく、給食を食べてくださいね。                                                                                                  |  |
| 15火 | ごはん            | 牛乳  | 焼肉丼の具<br>大根のナムル<br>わかめスープ                     | がたにく<br>みそ<br>とうふ                | ぎゅうにゅう<br>カットわかめ | にんじん                           | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>しめじ<br>はくさい<br>ながねぎ                              | こめ<br>さとう                                 | なたねあぶら<br>ごまあぶら<br>いりごま         | 637<br>24.4<br>20.8<br>2.6                   | kcal<br>g<br>g<br>g        | 688<br>27.4<br>20.9<br>3.2                   | kcal<br>g<br>g<br>g        |                            | 豚肉と野菜で焼肉丼の具を作りました。ごはんに乗せて食べましょう。                                                                                                                     |  |
| 16水 | コーンピラフ         | 牛乳  | ハッシュポテト<br>きゅうりとささみのサラダ<br>野菜スープ              | ロースハム<br>ささみフレーク<br>かまぼこ         | ぎゅうにゅう           | にんじん                           | たまねぎ<br>ホールコーン<br>きゅうり<br>もやし<br>はくさい<br>えのきたけ<br>しめじ                            | こめ<br>ハッシュポテト                             | ひまわりゆ                           | 538<br>19.2<br>15.9<br>2.8                   | kcal<br>g<br>g<br>g        | 705<br>22.7<br>19.7<br>3.5                   | kcal<br>g<br>g<br>g        |                            | コーンピラフは、とうもろこし入りのごはんの具を作り、炊きあがったアツアツのごはんに混ぜます。                                                                                                       |  |
| 17木 | まる丸パン<br>(横割り) | 牛乳  | ハンバーグ<br>コールスローサラダ<br>カレーコンソメスープ              | ベーコン<br>ハンバーグ                    | ぎゅうにゅう           | にんじん<br>パセリこ                   | キャベツ<br>きゅうり<br>ホールコーン<br>セロリ<br>たまねぎ<br>はくさい                                    | まるパン                                      | ひまわりゆ                           | 614<br>24.4<br>23.6<br>3.1                   | kcal<br>g<br>g<br>g        | 754<br>29.5<br>28.1<br>4.0                   | kcal<br>g<br>g<br>g        |                            | 丸いパンの横側に切り目が入っています。そこにハンバーグをはさんで食べてもいいですね。                                                                                                           |  |
| 18金 | ごはん            | 牛乳  | 鶏肉のおいだれ焼き<br>糸寒天サラダ<br>いももちみそ汁                | とりにく<br>あぶらあげ<br>みそ              | ぎゅうにゅう<br>かんてん   | にんじん                           | にんにく<br>しょうが<br>りんごピューレ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>えだまめ<br>ごぼう<br>ほししいたけ<br>はくさい<br>ながねぎ | こめ<br>さとう<br>おじゃかもちボール                    |                                 | 590<br>24.5<br>18.1<br>2.7                   | kcal<br>g<br>g<br>g        | 705<br>28.4<br>20.3<br>3.2                   | kcal<br>g<br>g<br>g        | 東中3年欠食                     | おいだれ焼きは、長野県上田市の名物料理です。給食センターお手製のタレをかけます。                                                                                                             |  |

| 日       | 主食            | 飲み物 | 主菜<br>副菜<br>汁もの<br>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                                         |                                       |                                              |                                                                                          | 備考<br>(変更になる<br>場合があります)                                                   | 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)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) |                                       | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>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                       |                                              |                                       |                                              |                                                                                          |                                                                            |        |
| 21      | ごはん           | 牛乳  | さけ しおや<br>鮭の塩焼き<br>れんこんのきんぴら<br>豚汁               | さけ<br>さつまあげ<br>ぶたにく<br>みそ                  | ぎゅうにゅう          | にんじん<br>いんげん           | れんこん<br>ごぼう<br>だいこん<br>しめじ                          | こめ<br>こんにゃく<br>さとう<br>じゃがいも     | なたねあぶら<br>いりごま              | 559 kcal<br>28.9 g<br>13.2 g<br>2.7 g        | 678 kcal<br>33.9 g<br>14.4 g<br>3.1 g | 東中3年欠食                                       | さけ にほんじん もとも あさかな<br>鮭は日本人が最もよく食べる魚<br>で、今から2000年以上前から食<br>べられています。                      |                                                                            |        |
| 22<br>火 | ほそ細<br>うどん    | 牛乳  | えびいかかき揚げ<br>こんぶ あ<br>昆布和え<br>にく<br>肉うどん汁         | ぶたにく<br>あぶらあげ<br>えびいかかき<br>あげ              | ぎゅうにゅう<br>しおこんぶ | にんじん                   | キャベツ<br>ほししいたけ<br>たまねぎ<br>えのきたけ                     | はくさい<br>たまねぎ<br>えのきたけ           | ほそうどん                       | 581 kcal<br>23.1 g<br>19.7 g<br>2.8 g        | 752 kcal<br>28.5 g<br>23.6 g<br>3.5 g | 東中3年欠食                                       | きゅうしょく めん ほたか あか<br>給食の麺は、穂高の「赤だすき」と<br>いう麺屋さんで作られています。                                  |                                                                            |        |
| 23<br>水 | ごはん           | 牛乳  | ぶた<br>豚キムチ<br>ごぼうサラダ<br>たまごスープ                   | ぶたにく<br>ロースハム<br>かまぼこ<br>たまご               | ぎゅうにゅう          | にんじん<br>とうみょう          | にんにく<br>キャベツ<br>ごぼう<br>きゅうり<br>たけのこ                 | たまねぎ<br>はくさいキムチ<br>もやし<br>えのきたけ | こめ<br>でんぱん<br>さとう           | なたねあぶら<br>ノイグ マヨネーズ                          | 595 kcal<br>25.6 g<br>20.4 g<br>2.5 g | 704 kcal<br>30.0 g<br>22.8 g<br>3.4 g        | 東中3年欠食                                                                                   | ごぼうは 歯ごたえがよく、お腹をき<br>れいにする「食物繊維」が多く含<br>まれています。                            |        |
| 24<br>木 | ごはん<br>(風さやか) | 牛乳  | わさびコロッケ<br>なめたけあえ<br>あづみの しろ<br>安曇野汁<br>あんずっこぜりー | とうふ<br>みそ                                  | ぎゅうにゅう          | にんじん                   | もやし<br>キャベツ<br>きゅうり<br>なめたけ<br>たまねぎ<br>しめじ<br>ながねぎ  | こめ<br>わさびコロッケ<br>あんずっこぜりー       | ひまわりゆ                       | 601 kcal<br>18.1 g<br>17.3 g<br>2.1 g        | 715 kcal<br>20.8 g<br>20.7 g<br>2.4 g |                                              | ★あづみの ひ<br>安曇野の日★<br>あづみの ひ あづみの しろ<br>安曇野の日には、安曇野市にちな<br>んだ食材をたくさん出します。地元<br>の味をいただきます。 |                                                                            |        |
| 25<br>金 | ごはん           | 牛乳  | ポークカレー<br>マロニーサラダ<br>きよみ<br>清見オレンジ               | ぶたにく<br>ロースハム                              | ぎゅうにゅう          | にんじん                   | にんにく<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>オニオンソテー<br>きよみオレンジ          | しょうが<br>きゅうり                    | こめ<br>じゃがいも<br>マロニー         | ひまわりゆ<br>ごまあぶら                               | 650 kcal<br>21.5 g<br>19.9 g<br>2.2 g | 745 kcal<br>24.4 g<br>22.2 g<br>2.5 g        |                                                                                          | ★つき 1 度 の か れー の ひ★<br>きゅうしょく おお かに<br>給食センターの大きな釜で煮ること<br>で、おいしいカレーになります。 |        |
| 28<br>月 | ごはん           | 牛乳  | とり<br>鶏肉のトマト煮<br>のりマヨサラダ<br>ABCスープ               | とりにく<br>ベーコン                               | ぎゅうにゅう<br>きざみのり | パジルこ<br>にんじん<br>チンゲンサイ | たまねぎ<br>しめじ<br>ホールコーン<br>キャベツ<br>もやし<br>セロリ<br>はくさい | こめ<br>さとう<br>でんぱん<br>ABCマカロニ    | オリーブゆ<br>ひまわりゆ<br>ノイグ マヨネーズ | 637 kcal<br>24.3 g<br>22.8 g<br>2.7 g        | 738 kcal<br>27.5 g<br>25.8 g<br>3.4 g | 西中欠食                                         | ABCスープには ちい<br>さなアルファ<br>ベットの形をしたマカロニが 入 り ま<br>す。給食で 人 気 の スープです。                       |                                                                            |        |
| 30<br>水 | な<br>菜めし      | 牛乳  | ホッケのみそ焼き<br>まめまめサラダ<br>かしわぬき (北海道)               | ほっけ<br>みそ<br>だいず<br>ロースハム<br>とりにく<br>あぶらあげ | ぎゅうにゅう          | にんじん                   | えだまめ<br>きゅうり<br>しめじ<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>ながねぎ         | こめ<br>さとう<br>ふ                  |                             | 596 kcal<br>29.8 g<br>17.7 g<br>2.2 g        | 708 kcal<br>34.5 g<br>20.0 g<br>2.9 g |                                              | ★きょうどりようり め<br>郷土料理の日★<br>ぜんごく きょうどりようり<br>全国の郷土料理をいただきます。違<br>う地域の味を学びましょう。             |                                                                            |        |

※ 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。



安曇野市北部  
学校給食  
センター  
ホームページ



安曇野市  
学校給食  
Instagram

入学・進級

SNSでも学校給食について発信しています。  
安曇野市公式LINEでも献立表が見られます。

## 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。



## 学校給食の7つの目標

|                                  |                                                                      |                                       |                                                                              |                                                                |                                          |                                      |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------|
| <p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> | <p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> | <p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> | <p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> | <p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> | <p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> | <p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------|

