

今日の給食目標															
じょうぶなからだをつくらう															
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	
				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						
1 木	ごはん	牛乳	とりにく 鶏肉の照り焼き なっとう 納豆サラダ はる 春キャベツのみそ汁	とりにく なっとう あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	はくさい だいこん きゅうり キャベツ えのきたけ わけぎ	こめ さとう でんばん	ノンエッグマヨネーズ	618 kcal 26.1 g 25.3 g 2.0 g	776 kcal 32.1 g 30.9 g 2.8 g		みそ汁のわけぎは安曇野産です。納豆サラダは安曇野市のこども園でも大人気のメニューです。		
2 金	たけのこ ごはん	牛乳	シルバーのカレー焼き す のり酢あえ すまし汁 かしわもち	あぶらあげ シルバー ちらしかまぼこ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん みつば	たけのこ はくさい だいこん ほししいたけ	こめ さとう かしわもち	あぶら	602 kcal 27.5 g 15.5 g 2.8 g	717 kcal 33.3 g 18.1 g 3.7 g	こどもの日 献立	端午の節句は、子どもたちが元気に成長するようたけのこやかしわもちに願いが込められています。よくかんでいただきます。		
7 水	ごはん	牛乳	さんぞく 山賊焼き なめたけあえ とうふ 豆腐のみそ汁	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	なめたけ しょうが キャベツ だいこん しめじ ながねぎ	こめ でんばん	あぶら	594 kcal 23.9 g 22.5 g 2.1 g	749 kcal 29.8 g 27.5 g 2.8 g		山賊焼きは鶏を揚げることが「とりあげる」つまり山賊という名前の由来になったとも言われます。		
8 木	ごはん	牛乳	ガパオライス(オムレツ) ガパオライス(ガパオ) ABCスープ ココア牛乳の素	プレーンオムレツ がたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン あかパプリカ にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ	こめ さとう でんばん じゃがいも マカロニ ミルメーク	ごまあぶら	619 kcal 29.3 g 18.9 g 2.7 g	764 kcal 35.8 g 21.8 g 3.3 g		ガパオはタイの定番料理で、バジル風味が聞いた炒め物です。ごはんとは一緒に食べましょう。		
9 金	はつがげんまい 発芽玄米 ごはん	牛乳	ハッシュポテト(小1個、中2個) ごぼうサラダ ポークカレー	ツナ がたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ごぼう きゅうり だいこん にんにく しょうが たまねぎ りんご	こめ はつがげんまい あぶら ハッシュポテト じゃがいも	しろすりごま あぶら ノンエッグマヨネーズ	675 kcal 24.0 g 24.7 g 2.0 g	883 kcal 29.6 g 32.7 g 2.9 g		カレールウには安曇野産の米粉を使用しています。じっくりコトコト煮込んでおいしくなあれ♪		
12 月	キムタク ごはん	牛乳	とりにく えだまめ 鶏と枝豆のキャベツ揚げ ブロッコリーサラダ わかめスープ ももゼリー	がたにく とりにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん	つぼづけ はくさい キムチ キャベツ たまねぎ はくさい ながねぎ	こめ ももゼリー	あぶら	568 kcal 22.7 g 19.4 g 2.9 g	687 kcal 27.1 g 22.9 g 3.8 g		長野県発祥の人気給食メニュー、キムタクご飯！ピリ辛キムチと甘いたくあんの相性は抜群です。		
13 火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ポテトサラダ わかめ汁 若竹汁	さば みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ とうもろこし たけのこ えのきたけ	こめ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	624 kcal 28.3 g 23.5 g 2.1 g	781 kcal 35.2 g 28.7 g 3.0 g	豊科北中 1年	給食センターの大きな釜で一度に約500人分のさばを煮付けます。ごはんがすすみます！		
14 水	スパゲティ	牛乳	抹茶と黒豆の煮しパン チーズサラダ ミートソース	とうにゅう くらだいず がたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり にんにく セロリー たまねぎ えのきたけ	スパゲティ はくさい こめ さとう でんばん	あぶら オリーブあぶら	691 kcal 31.4 g 20.3 g 2.7 g	865 kcal 38.8 g 24.1 g 3.5 g	豊科北中 1年	「♪夏も近づく八十八夜～」新茶の季節にちなんで、手作りの抹茶煮しパンを作ります。		
15 木	まる 丸パン	牛乳	ハンバーグ コールスローサラダ たまごスープ	ハンバーグ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	まるパン さとう でんばん	あぶら	614 kcal 28.6 g 24.2 g 3.9 g	740 kcal 34.4 g 28.9 g 4.8 g	豊科北中 1年	丸パンはお好みで切り込みを入れて、ハンバーグやサラダをはさんで食べるのもおすすめです。		
16 金	ごはん	牛乳	しん 新じゃがの肉じゃが ちぐさ 干草あえ とうにゅう 豆乳汁 のり佃煮	がたにく たまご とりにく あぶらあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう のりつくだに	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ もやし はくさい ながねぎ	こめ さとう しらたき じゃがいも	あぶら	566 kcal 25.7 g 16.6 g 2.1 g	703 kcal 31.4 g 19.2 g 2.7 g		新じゃがのおいしい季節になり、スーパーでもよくみかけるようになりました。		

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) 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 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 穀類・いも・ 砂糖	6群 油脂・ 種実						
19 月	ごはん	牛乳	カゴカマスの西京焼き ごまあえ かぼちゃだんご汁　日向夏(柑橘類)	かごかます かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ みつば	キャベツ もやし きゅうり しめじ はくさい ひゅうがなつ	こめ さとう	しろすりごま	563 26.1 14.3 2.2	kcal g g g	726 32.5 16.5 3.0	kcal g g g	明科中 3年	かぼちゃ色のお団子が入った汁です。 ゆっくりよくかんでいただきますしよう。
20 火	ごはん	牛乳	きくいものしぐれ煮 うの花サラダ さばとたけのこのみそ汁	ぶたにく おから ささみ さば みそ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	ごぼう　ながねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ えのきたけ	こめ さとう きくいも こんにやく	あぶら ノンエッグマヨネーズ	586 27.3 20.2 2.1	kcal g g g	733 33.5 24.0 2.7	kcal g g g	安曇野の日	安曇野産のきくいも、安曇野産のおから(卵の花)を長野の春の定番みそ汁と一緒にいただきます。
21 水	ほろ細うどん	牛乳	ちくわの磯部揚げ(2個) じゃこサラダ 山菜うどん汁	ちくわ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり ミニチリン	にんじん みずな	もやし　わらび きゅうり　えのきたけ たまねぎ　うどめ ほししいたけ　なめこ はくさい　たけのこ ながねぎ	ほそうどん こめこ はくきこ さとう	あぶら	579 27.1 18.2 3.3	kcal g g g	720 33.7 21.3 4.4	kcal g g g		春は山菜の季節。苦みやあくが強いことが多いですが今日の山菜は食べやすいですよ。
22 木	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい(小2個、中3個) 大根サラダ 八宝菜	コーンしゅうまい ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん きゅうり しょうが たまねぎ ほししいたけ はくさい	こめ でんぱん	あぶら ごまあぶら	548 22.5 14.7 1.7	kcal g g g	702 28.0 17.3 2.3	kcal g g g	豊科東小 1, 2年	たんぼぼの花のようなかわいらしい見た目のコーンしゅうまいです。料理は見た目も大切です。
23 金	わかめごはん	牛乳	たまごやき ふきとツナの煮物 豚汁	たまごやき こおりどうふ ツナ ちくわ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ふき だいこん しめじ ながねぎ	こめ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら	565 25.3 17.9 2.6	kcal g g g	709 33.6 21.0 3.6	kcal g g g	豊科東小 6年	毎年、5月下旬ごろ、安曇野産のふきを給食に使わせていただいています。ツナ入りで食べやすいです。
26 月	ごはん	牛乳	ホキフライ ひじきの煮物 凍り豆腐のみそ汁	ホキフライ さつまあげ みそ こおりどうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	えだまめ だいこん まいたけ はくさい ながねぎ	こめ こんにやく さとう	あぶら	556 22.9 17.4 2.2	kcal g g g	704 28.9 20.3 3.2	kcal g g g	明南小 全校	和食の定番のお惣菜、ひじきの煮物。おいしくできるように心を込めて煮付けます。
27 火	ごはん (風さやか)	牛乳	鶏と厚揚げのカレー炒め 切りほしだいこん 切干大根のごまネーズ 沢煮椀	とり なまあげ ハム ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん みつば	しょうが　ごぼう たまねぎ　たけのこ しめじ　えのきだけ きりほしだいこん キャベツ きゅうり	こめ さとう	あぶら しろすりごま ノンエッグマヨネーズ	618 26.7 24.2 2.2	kcal g g g	771 32.7 29.3 3.1	kcal g g g	豊科北小 4年	体をつくる栄養素のたんぱく質、肉や魚だけでなく、厚揚げなどの大豆製品からもとることができます。
28 水	ごはん (風さやか)	牛乳	豚肉の新玉バターソース おかかチーズあえ なめこのみそ汁　味付けのり	ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう かんてん チーズ のり	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい なめこ	こめ さとう	バター	591 28.0 22.8 2.0	kcal g g g	727 33.2 26.3 2.7	kcal g g g	豊科東小 1, 2年	安曇野は、玉ねぎの名産地！新玉ねぎのおいしい季節になりました。特製ソースでいただきます。
29 木	こめこ 米粉 パン	牛乳	アンサンブルエッグ グリーンサラダ ミネストローネスープ	アンサンブルエッグ とり だいず	ぎゅうにゅう	アスパラガス ブロッコリー トマト	キャベツ にんにく セロリー たまねぎ はくさい	こめこパン さとう	あぶら	609 29.0 16.2 3.4	kcal g g g	753 35.4 18.8 4.3	kcal g g g		給食では、年に数回、米粉を使ったもちもちのパンが出ます。お楽しみに☆
30 金	ごはん (風さやか)	牛乳	ホイコウロウ フルーツヨーグルト もずくスープ	ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう かんてん ヨーグルト もずく	にんじん にら	にんにく しめじ キャベツ パインアップルシロップづけ ももシロップづけ たまねぎ　えのきだけ	こめ さとう	あぶら	565 24.7 14.9 2.0	kcal g g g	700 30.2 17.0 2.5	kcal g g g	明南小3年 明北小3年	もずくは食物繊維が豊富な春の味覚です。沖縄産のものがほとんどです。

※ 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。



今月の給食費の口座振替は、
6月 2日(月)と
6月30日(月)です。

ひとくちメモ

給食の食器には
ぼくたちがいるよ♪

