

今月の給食目標				バランスのよい食事をとり、じょうぶな体づくりをしよう											
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		さいろのなかまのたべもの		栄養成分				備考 (変更になる場合 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			
				たんばく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal) たんばく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		エネルギー(kcal) たんばく質(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	とり肉のカレーマヨ焼き おかかあえ ワンタンスープ	とりにく かつおがし なると	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし きゅうり たまねぎ しめじ	こめ ウェーブワンタン	ノンエッグマヨネーズ	570 23.0 21.0 2.2	kcal g g g	683 26.7 23.7 2.8	kcal g g g	さくねんどころひょう 昨年度好評だった「とり肉のカレーマヨ焼き」。 カレーの風味が食欲をそそり、ごはんにもピッタリ の味付けです。	
2 金	ごはん	牛乳	かつおのかりん揚げ 小松菜のごまあえ 若竹汁 よもぎだんご	かつお かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	にんにく もやし たまねぎ たけのこみず ながねぎ	こめ でんぶ さとう よもぎだんご	ひまわりゆ すりごま	651 30.4 15.5 3.0	kcal g g g	769 35.2 17.1 3.5	kcal g g g	★ こどもの日献立 ★ 5月5日はこどもの日。穂高のこどもたちの健や かな成長を願い、考えた献立です。	
7 水	ごはん	牛乳	から揚げ 糸寒天サラダ 五月汁	とりにく ぶたにく いとかんてん さうか みそ	ぎゅうにゅう いとかなてん	にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん さんさいみず	こめ でんぶ だいこん さとう	ひまわりゆ	625 26.6 25.1 2.3	kcal g g g	743 30.7 28.2 2.7	kcal g g g	5月といえば山菜がおいしい季節です。「五月汁」 の具にはわらびや山ウドなどの山菜が入ってい ます。	
8 木	ちゅうかめん 中華麺	牛乳	照り焼き風肉団子(小2こ、中3こ) もやしのあえもの あんかけ中華そば	てんぷら ぶたにく がたにく さうか いかに うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり しょうが たまねぎ ほししいたけ はくさい	ちゅうかめん でんぶ	ごまあぶら いりごま ひまわりゆ	597 30.3 21.0 2.5	kcal g g g	695 35.1 23.9 3.0	kcal g g g	北部給食センターの新メニュー、「あんかけ中華 そば」。とろみのある具だくさんのあんかけを、 中華麺にからめて食べてください。	
9 金	ごはん (風さやか)	牛乳	フルーツ白玉 アスパラサラダ ハッシュドポーク	ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	アスパラ にんじん カットマト	くだものシロップづけ (みかん パイン おうとう) キャベツ とうもろこし にんにく たまねぎ しめじ	こめ カラフルボール さとう じゃがいも カットゼリー	ひまわりゆ	662 22.5 18.6 2.7	kcal g g g	796 26.1 20.8 3.1	kcal g g g	★ 安曇野の日献立 ★ 地元の旬の食材を活かした、地産地消の献立 です。穂高で収穫された「アスパラ」を使いま	
12 月	たけのこ ごはん	牛乳	厚焼きたまご 昆布和え じゃがいものみそ汁	あつち あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん こまつな	ごぼう たけのこみず ほししいたけ はくさい きゅうり たまねぎ しめじ	こめ さとう じゃがいも		546 22.6 17.7 3.2	kcal g g g	667 26.9 20.4 3.7	kcal g g g	春のおとずれを感じさせるたけのこ。旬のたけの こを油揚げやにんじんなどの具と煮込み、炊き立 てのごはんに混ぜ合わせます。	
13 火	ごはん	牛乳	厚揚げのうま煮 のり酢あえ 根菜汁	あつち あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん	しょうが はくさい キャベツ きゅうり もやし だいこん ごぼう ながねぎ	こめ さつまいも さとう でんぶ つきこん	ひまわりゆ ごまあぶら	556 24.5 17.2 2.1	kcal g g g	669 28.5 19.2 2.4	kcal g g g	厚揚げは、とうふを高温の油で揚げたものです。 今回は、食材のうまみがジュワ〜としみ込んだ 「うま煮」を作ります。	
14 水	ごはん	牛乳	ホキの黄金焼き ふきの煮物 えのきの和風スープ	ホキ さつまあげ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ	ほししいたけ ふきみず たまねぎ はくさい えのきだけ ながねぎ	こめ つきこん さとう	ノンエッグマヨネーズ	563 27.5 18.9 3.3	kcal g g g	674 32.0 21.2 3.9	kcal g g g	すりおろしたにんにくにノンエッグマヨネーズを 混ぜ合わせた黄金色のタレをからめて、ホキを焼 きます。一つ一つ給食センターで手作りです。	
15 木	コッペ パン	牛乳	フランクフルト 花野菜サラダ ジュリエヌスープ ミルメーク(いちご)	フランクフルト	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	カリフラワー もやし きゅうり キャベツ だいこん	コッペパン さとう ミルメーク	ひまわりゆ	661 21.6 28.5 3.2	kcal g g g	705 23.8 31.9 3.7	kcal g g g	「牛乳」しっかり飲んでいきますか？牛乳には成長 に必要なカルシウムやたんばく質などの栄養が 多く含まれます。残さず飲みましょうね。	
16 金	ごはん	牛乳	イカのチリソース ごまドレサラダ かぶのスープ	いか ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが ながねぎ れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい かぶ しめじ	こめ でんぶ さとう	ひまわりゆ ごまドレッシング	592 25.6 19.5 2.5	kcal g g g	708 29.7 21.9 3.0	kcal g g g	揚げたイカに、しょうがやにんにく、長ねぎなど の風味をきかせた、センター特製のチリソースを かけます。ごはんが進む味付けです。	
19 月	ごはん	牛乳	とりすき煮 マヨコーンサラダ もちもちキムチスープ	とり ぶたにく なると	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん	ながねぎ えのきだけ きゅうり とうもろこし キャベツ はくさい はくさいキムチ	こめ しらたき ざらめ おじゃがもちボール	ノンエッグマヨネーズ	623 24.7 21.5 2.3	kcal g g g	746 28.6 24.3 2.7	kcal g g g	★ 郷土料理(福岡県) ★ すき焼きといえば牛肉が一般的ですが、福岡県 ではとり肉のすき焼きが親しまれています。	
20 火	うどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(2こずつ) ゆかりあえ カレー南蛮汁	ちくわ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	はくさい もやし きゅうり たまねぎ しめじ ながねぎ	うどん でんぶ バターミックス	ひまわりゆ	672 32.6 22.7 4.3	kcal g g g	832 40.3 27.5 5.6	kcal g g g	和風のだしから作ったカレー南蛮汁に、うどんを からめていただきます。食べるとき、カレーの汁 が飛び散らないよう気を付けて。	

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				備考 (変更になる場合 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) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	kcal	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	kcal		
				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 水	ごはん	牛乳	豚肉のアップルソース イタリアンサラダ コンソメスープ	ぶたにくウィンナー	ぎゅうにゅうチーズ	あかパプリカ にんじん パセリ	りんごビューレ レモンじる たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しめじ はくさい しょうが	こめ さとう でんぷん	オリーブ油	592 24.8 23.9 2.1	kcal g g g	710 29.0 27.6 2.9	kcal g g g		きゅうしょくにんぎ 給食で人気のアップルソースです。今回は豚肉に かけますが、とり肉や魚にもよく合いますよ。
22 木	ごはん	牛乳	赤魚の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 キャベツのみそ汁 紅甘夏	あかうお ぶたにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ べにあまなつ	こめ さとう	ひまわり油	541 25.5 12.2 2.3	kcal g g g	654 29.9 13.3 2.6	kcal g g g		きりぼしだいこん なま だいこん 切干大根は、生の大根よりも栄養価が高く、うま みも凝縮されています。特にカルシウムは大根の 約20倍も多く含まれています。
23 金	わかめ ごはん	牛乳	きのこシユウマイ(小2こ、中3こ) はるさめサラダ 鶏ごぼうスープ	きのこシユウマイ ロースハム とりこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ えのきたけ	こめ マロニー	ごまあぶら いりごま ひまわり油	564 20.6 17.0 3.1	kcal g g g	718 25.5 21.0 4.2	kcal g g g	南小ひまわり欠食 東中1、2年生欠食	「はるさめサラダ」は給食センター特製のさっぱりしたドレッシングがよく合います。つるつると食感もよく、人気のサラダです。
26 月	ごはん	牛乳	和風おろしハンバーグ まめまめサラダ 油揚げのみそ汁	ハンバーグ だいた ロースハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ しめじ	こめ さとう	ひまわり油	620 25.3 23.5 2.6	kcal g g g	769 31.0 28.4 3.3	kcal g g g		いつものケチャップソースとはひと味違った、和風のハンバーグです。大根おろしに三溫糖、みりん、しょうゆを煮立ててソースを作ります。
27 火	キムタク ごはん	牛乳	野菜春巻き 海藻サラダ チンゲンサイのスープ	やさい はるまき かいそう 海藻	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん チンゲンサイ	はくさいキムチ つぼづけ もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ ほししいたけ	こめ マロニー はるまき	ひまわり油	540 17.5 18.1 3.4	kcal g g g	617 19.8 20.0 4.3	kcal g g g	南小1年欠食	しおじり 塩尻市の学校給食から生まれた長野県自慢の給食メニュー「キムタクごはん」です。キムチとたくあんをごはんに混ぜ合わせます。
28 水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 まぜっこサラダ 花魁のすまし汁 ブルバリータ	さばみそに かつおがし	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい えのきたけ	こめ はなふ ブルバリータ	ひまわり油	626 22.4 21.8 2.1	kcal g g g	765 27.6 25.9 2.8	kcal g g g		さばには脳のはたらきをよくする「DHA」や「EPA」という栄養素が多く含まれます。記憶力アップに効果的です。
29 木	胚芽 食パン	牛乳	鶏肉のマーマレード焼き アスパラベーコン炒め コーンポタージュ いちごジャム	とりこ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	アスパラ パセリこ	にんにく たまねぎ とうもろこし	はいがしよくパン じゃがいも こめこ いちごジャム	ひまわり油	699 31.6 26.5 3.0	kcal g g g	860 37.9 31.2 3.8	kcal g g g		「胚芽」を混ぜ込んだ食パンです。胚芽とは小麦の芽になる部分で、香りがよいだけでなくビタミンやミネラルなどが多いのが特徴です。
30 金	ごはん	牛乳	豚肉の生姜炒め 梅香あえ ニラじゃがスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ もやし きゅうり カリカリうめ	こめ さとう じゃがいも	ひまわり油 いりごま	531 24.6 16.2 1.3	kcal g g g	651 29.7 18.5 1.8	kcal g g g	北小わかさ欠食	旬の食材、にらを使った「にらじゃがスープ」です。にらは年間を通して出回りますが、旬のにはやわらかくておいしく、おすすめです。

- ※ 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。

成長期に大切なカルシウム！

カルシウムは骨や歯のおもな構成成分です。不足すると骨粗しょう症などの原因になります。骨粗しょう症予防には10代のうちに骨量を多くしておくことが大切で、それには子どもの頃から栄養バランスがよく、カルシウムの多い食事をとることが重要です。牛乳や小魚、青菜など、カルシウムの多い食品を積極的に食べましょう。

給食時間の約束

茶わんや汁わんは手に持って食べよう	好ききらいをしないで食べよう	口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう
食べている途中で立ち歩かないようにしましょう	食事中にきたない話はやめよう	よくかんで楽しく食べよう

安曇野市北部学校給食センターホームページ

@AZUMINGSI_GAKKOUKYUSHOKU
安曇野市学校給食Instagram

保護者の方へ

【給食費納付のお願い】
口座引き落とし日
6月2日(月)

今年度初回の口座振替となります。よろしくお願いします。