

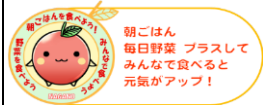
令和7年度



5月学校給食予定献立表

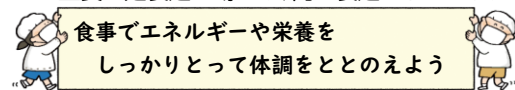
安曇野市南部学校給食センター

今月の給食目標												丈夫な体をつくろう											
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	給食センターより								
				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)	エネルギー(kcal)	たんばく質(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	脂質(g)	食塩相当量(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)										
1 木	ごはん	牛乳	シイラのたまねぎソース だいこん大根サラダ とんじろ豚汁 「シイラ」は「マヒマヒ」にもよばれる白身魚です	シイラ豚肉みそ	牛乳粉寒天	人参小松菜	たまねぎ大根きゅうりごぼう白菜	ごはんでんぶん米粉さとうじゃがいもこんにゃく	油	607 kcal 29.6 g 20.7 g 2.2 g	759 kcal 36.3 g 24.4 g 2.8 g		大根 中学1年生の国語では大根のお話が登場します。食べる部分で味が違う大根。給食でもたくさん使います。注目してみてください。										
2 金	ごはん	牛乳	鶏肉のおいだれ焼き きりぼしだいこん切干大根のごまマヨあえ キムチ汁 甘夏	鶏肉豚肉豆腐	牛乳	人参	りんごピューレ切干大根きゅうりもやしえのき白菜白菜キムチ漬け長ねぎ甘夏	ごはんさとう	ノエッグ マヨネーズ白すりごま	630 kcal 28.3 g 26.6 g 2.2 g	792 kcal 35.1 g 32.2 g 2.7 g	豊科南小 2年欠食	「おいだれ焼き」 上田市で生まれたご当地メニューです。給食ではりんごやニンニクを使ったたれをかけます。ごはんがすすみます。										
7 水	たけのこごはん	牛乳	かつおとポテの甘辛揚げ 梅あえ すまし汁 かしわもち かしわもちをよくかんでたべましょう	油揚げかつおかぶと型かまぼこ	牛乳わかめ	人参小松菜	しいたけたけのこ枝豆キャベツきゅうりねり梅大根	ごはんさとうでんぶん米粉クシ型ポテトかしわもち	油	653 kcal 27.4 g 19.4 g 3.1 g	792 kcal 33.4 g 22.7 g 4.0 g	こどもの日 献立	みなさんの健やかな成長を願った献立です。たけのこのようにぐんぐん成長する体を毎日の食事で丈夫にしていきたいと思います。										
8 木	ごはん	牛乳	さくさくつくね 小松菜の変わりびたし たまねぎのみそ汁	さくさくつくね油揚げみそ	牛乳しらす干し角チーズ	人参小松菜きぬさや	キャベツたまねぎしめじ	ごはんさとうでんぶんじゃがいも		563 kcal 24.5 g 17.8 g 2.2 g	708 kcal 30.5 g 21.0 g 3.0 g		たけのこマーク は旬やおすめの食材を使った献立です。										
9 金	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め かんてん寒天サラダ かきたま汁	豚肉豆腐なると卵	牛乳こんにゃく寒天	赤パプリカピーマン人参チンゲン菜	たまねぎたけのこキャベツきゅうりとうもろこし	ごはんさとうでんぶん	油	604 kcal 30.4 g 21.8 g 2.3 g	757 kcal 37.7 g 26.0 g 2.8 g	豊科南小 1年欠食	豚肉としょうが しょうがは豚肉を柔らかくしたり消化を助けたりします。しょうがのポリフェノール効果と豚肉のビタミンB1は疲労回復にも役立ちます。										
12 月	ごはん (風さやか)	牛乳	あじのかば揚げ つば漬けあえ 凍り豆腐のみそ汁	あじ凍り豆腐みそ	牛乳	人参小松菜	つば漬け白菜きゅうりたまねぎ大根長ねぎ	ごはんでんぶん米粉さとう	油 白いりごま	600 kcal 26.2 g 18.8 g 2.8 g	746 kcal 31.6 g 21.8 g 3.3 g		あじ 5月からの初夏が旬です。カラッと揚げてたれとからめます。よくかんでたべましょう。										
13 火	コッペパン	牛乳	ミートソースオムレツ まめまめツナサラダ とうもろこし豆乳スープ	オムレツ豚ひき肉ツナ大豆いんげん豆鶏肉豆乳	牛乳	トマト人参チンゲン菜	キャベツきゅうり黄パプリカたまねぎしめじ白菜とうもろこし	コッペパンさとうでんぶん	油	602 kcal 27.2 g 22.4 g 2.9 g	747 kcal 33.3 g 26.8 g 4.0 g		朝ごはんをたべよう 朝、なにを食べますか？主食、主菜、副菜があるとよいですが、豆乳スープのように野菜とたんばく質がとれる料理もおすすです。										
14 水	細うどん	牛乳	野菜かきあげ からしマヨあえ 山菜きつねうどん汁	ハム豚肉油揚げ	牛乳	アスパラ人参	もやしきゅうり大根しいたけ山菜水煮たまねぎ長ねぎ	細うどんさつまいも入りかき揚げ	ノエッグ マヨネーズ	642 kcal 25.5 g 27.9 g 2.2 g	815 kcal 31.7 g 33.7 g 2.6 g		アスパラガス 安曇野市で作られたアスパラをあえものに使う予定です。5月が旬の食材で、疲れを回復させる「アスパラギン酸」が豊富です。										
15 木	ごはん	牛乳	とうふのカレーそばろ煮 のりチーズあえ チンゲン菜のスープ さくらゼリー	豚ひき肉絞豆腐ウィンナー	牛乳角チーズきざみのり	人参にらチンゲン菜	たまねぎキャベツもやしきゅうり白菜しめじ	ごはんさとうでんぶんさくらゼリー	油	600 kcal 25.1 g 21.6 g 2.6 g	736 kcal 31.1 g 25.8 g 3.6 g		「朝ベジ」で まてきな一日をスタート！										
16 金	ピラフ	牛乳	鶏肉のフレーク焼き あっさりポテトサラダ かぶのスープ	ベーコン鶏肉豚肉	牛乳粉チーズ	人参いんげん	たまねぎとうもろこし枝豆紫たまねぎきゅうりセロリこかぶ	ごはんコーンフレークじゃがいも	油 ノエッグ マヨネーズ	602 kcal 30.9 g 21.3 g 2.5 g	745 kcal 38.4 g 25.1 g 3.1 g	豊科南小 1.2年欠食	鶏肉のフレーク焼き 鶏肉に粉チーズとマヨネーズをからめ、コーンフレークをまぶして焼いて作ります。おうちでも試してみてください。										
19 月	ごはん (風さやか)	牛乳	さごしの幽庵焼き きりぼしだいこん切干大根の炒り煮 さわに 味噌 ミニトマト(2個)	さごし鶏ひき肉さつ揚げ豚肉糸かまぼこ	牛乳	人参いんげんこねぎミニトマト	切干大根しいたけごぼう大根えのき	ごはんさとう	油	600 kcal 32.2 g 17.8 g 2.3 g	747 kcal 40.2 g 20.7 g 2.8 g		大根～その2～ 切干大根は大根を細く切り、お日様の力で乾燥させたものです。生の大根とはまた違った食感でうまみもあります。										

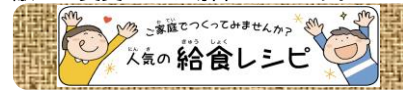
日	主食	飲み物	主菜 副菜 汁もの その他	あかのなかまのたべもの		みどりのなかまのたべもの		さいろのなかまのたべもの		栄養成分				欠食 お知らせ	給食センターより
				主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		小学校		中学校			
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン		炭水化物 5群	脂質 6群	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)			
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実						
20 火	黒砂糖 パン	牛乳	肉だんごのケチャップ煮 グリーンサラダ レタスのスープ	肉だんご 鶏肉	牛乳	ピーマン ブロッコリー 人参	たまねぎ たけのこ水煮 しめじ キャベツ きゅうり セロリー とうもろこし レタス	黒砂糖バン さとう でんぶん	油	613 32.4 20.7 2.8	kcal g g g	767 40.8 24.8 3.9	kcal g g g		
21 水	黒豆 ごはん	牛乳	わさびコロッケ アスパラと大根のサラダ 安曇野みそけんちん汁	黒豆 ささみ 豚肉 絞豆腐 みそ	牛乳	アスパラ 人参 小松菜	大根 ごぼう れんこん たまねぎ えのき 長ねぎ	ごはん わさびコロッケ	油 ごま油	609 23.8 21.4 2.3	kcal g g g	775 29.4 25.7 2.9	kcal g g g	安曇野の日 献立	安曇野の日 地元のコシヒカリ、黒豆、わさびコロッケ(じゃがいも、わさび、たまねぎ)アスパラ、豚肉、豆腐、みそ、えのきを使用する予定です。
22 木	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ 根菜サラダ ABCスープ	ハンバーグ 豚肉	牛乳	人参	ごぼう れんこん とうもろこし きゅうり たまねぎ セロリー しめじ キャベツ	ごはん さとう でんぶん ABCマカロニ	ごまドレッシング	602 22.8 19.6 2.1	kcal g g g	735 25.9 22.4 2.5	kcal g g g		ハンバーグ 給食でも人気の献立「ハンバーグ」にはケチャップソースや、照り焼きソース、玉ねぎソースなど給食センター手作りのソースをかけます。
23 金	ごはん	牛乳	野菜とウィンナーのソテー フルーツゼリー チキンカレー	ウィンナー 鶏肉	牛乳 粉寒天	人参 ピーマン	もやし、とうもろこし キャベツ みかんシロップ漬け バインシロップ漬け たまねぎ	ごはん ゼリー(レモン) ゼリー(いちご) じゃがいも	油	677 24.2 21.7 1.8	kcal g g g	845 29.7 25.9 2.5	kcal g g g	三郷小 あすなろ 欠食	給食のカレー 給食センターの大きなお釜で煮込んで作るカレーはいろいろな食材のうまみが出ておいしくなります。
26 月	ごはん	牛乳	さばのカレー焼き こんこんサラダ 若竹汁	さば 油揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	キャベツ たまねぎ 白菜 たけのこ	ごはん さとう	油	600 25.6 24.8 2.0	kcal g g g	750 31.4 29.9 2.6	kcal g g g		たけのこ 土から出て10日で竹に成長するそうです。みなさんの体もまさに「成長中」!だから「毎日バランスよく食べること」が大切なのです。
27 火	米粉パン	牛乳	バックヘンデル(ウィーン風フライドチキン) クラウトザラート クノブラオホズツペ(ニンニククリームスープ)	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参	キャベツ 紫キャベツ きゅうり レモン汁 たまねぎ しめじ マッシュルーム	米粉パン 薄力粉 パン粉 さとう 米粉	油 オリーブ油	694 31.5 29.6 2.9	kcal g g g	859 38.4 35.5 3.7	kcal g g g	オーストリア 献立	
28 水	中華めん	牛乳	小籠包(小2個、中3個) ひじきとささみのサラダ あんかけスープ	小籠包 ささみ 豚肉 なると	牛乳 ひじき	人参 チンゲン菜	大根 きゅうり 白菜 たけのこ しいたけ 長ねぎ	中華めん でんぶん	油 ラー油	587 24.2 20.5 2.9	kcal g g g	778 30.8 26.2 3.8	kcal g g g	三郷中 2年欠食	安曇野市はオーストリアのクラムザツハと姉妹都市です。ドイツ語ではスープを「ズッペ」、サラダを「ザラート」といいます。給食を食べてオーストリアを知りましょう!
29 木	ごはん (風さやか)	牛乳	そばろどんがりの具 じゃがいものごまみそサラダ はるさめすまし汁	鶏ひき肉 豚ひき肉 卵 みそ	牛乳	人参 チンゲン菜	枝豆 キャベツ きゅうり たまねぎ 白菜	ごはん しらたき さとう じゃがいも マロニー	油 白いりごま 白すりごま	587 24.8 20.0 2.1	kcal g g g	731 30.0 23.6 2.8	kcal g g g	三郷中 2年欠食	給食センターホームページ ご覧ください 安曇野市南部学校給食センター と検索してください。
30 金	ごはん	牛乳	赤魚の塩こうじ焼き れんこんのきんぴら とり団子みそ汁	赤魚 豚肉 さつまいも とり団子 みそ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	れんこん ごぼう しめじ 大根 白菜	ごはん こんにやく さとう	油 白いりごま	576 29.7 16.8 2.8	kcal g g g	722 37.5 19.6 3.5	kcal g g g	三郷中 2年欠食	

※ 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。
※ 都合により献立が変更になる場合があります。



新年度がはじまって1か月。遠足などの行事や、部活動も本格的にはじまります。
小中学生は、大切な場面で力を発揮するためだけでなく、成長するためのエネルギーや栄養素がたくさん必要です。
特に、朝食でたんぱく質をとると、一日落ち着いて過ごすことができ、夜もよく眠れることにつながります。



鶏肉のフレーク焼き 簡単なので親子でぜひ作ってみてください!

材料	分量(4人分)
鶏肉切り身	50gくらい×4切少々
塩・こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ3
粉チーズ	大さじ1
コーンフレーク	30g

作り方
1. ポウルやビニール袋に鶏肉、塩、こしょう、マヨネーズ、粉チーズを入れてよく混ぜる。
2. 1の周りにコーンフレークをまぶしてオープンシートなどを敷いた鉄板に並べる。
3. 200度で予熱したオーブンで20分くらい焼く。
※ 焦げてしまう時はアルミホイルをかぶせるとよいです。

