

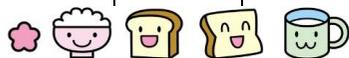


今月の給食目標 規則正しい食事をしよう

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				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			
				たんばく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)		エネルギー(kcal)			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんばく質(g)	たんばく質(g)	脂質(g)	脂質(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	食塩相当量(g)		食塩相当量(g)					
1月	ごはん (かぜ 風さやか)	牛乳	焼き鳥丼の具 おかかあえ みそワントンスープ コヒ-牛乳の素	とりにく たまご かつおぶし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ながねぎ もやし はくさい きゅうり たまねぎ しめじ	こめ さとう ワントン ミルメーク	あぶら	645 kcal 26.8 g 21.4 g 2.0 g	793 kcal 32.7 g 25.6 g 2.6 g		夏休みが終わり、生活リズムが整っているか、ここで再確認しましょう。ポイントは朝ごはんですよ。		
2火	ごはん (かぜ 風さやか)	牛乳	豚肉のりんごみそソース かぼちゃそぼろ煮 豆腐ともずくのスープ	ぶたにく みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	かぼちゃ にんじん	にんにく りんご しょうが えだまめ しめじ ながねぎ	こめ でんがん さとう	あぶら	631 kcal 28.7 g 21.5 g 2.1 g	769 kcal 34.3 g 24.7 g 2.6 g		安曇野はりんごの名産地！りんごのおいしい季節になってきました。今日は甘いりんごとみそをあわせてソースでいただきます。		
3水	ごはん (かぜ 風さやか)	牛乳	ビビンバの具(肉炒め) ビビンバの具(ナムル) たまごスープ	ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく しょうが もやし たけのこ だいこん きゅうり えのきたけ はくさい	こめ さとう でんがん	あぶら ごまあぶら しろいりごま	548 kcal 25.4 g 17.0 g 2.5 g	678 kcal 30.8 g 19.6 g 3.4 g		ごはんが進むビビンバを作ります。肉炒めやナムルをお好みでごはんにのせて、いただきます。		
4木	ごはん	牛乳	福神漬けあえ りんご 中村屋カレー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ふくじんづけ きゅうり キャベツ りんご たまねぎ	こめ じゃがいも		591 kcal 25.6 g 14.3 g 2.2 g	740 kcal 31.2 g 16.0 g 2.6 g	中村屋カレーの日	安曇野の名物給食、中村屋カレーの日です。中村屋オリジナルのカレーソースに給食センターで具を加えて作ります。カレーソースのたまねぎは安曇野産です。		
5金	ごはん	牛乳	シルバーの塩麹焼き 焼きビーフン さつま汁	シルバー ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう えのきたけ はくさい ながねぎ	こめ さとう ビーフン さつまいも	あぶら	592 kcal 30.1 g 16.9 g 2.4 g	738 kcal 37.5 g 20.1 g 3.2 g	豊科東小6年 豊科北中2年	さつまいもは鶏肉や野菜がふんだんに使われています。夕飯に多めに作ったものを翌朝いただく、朝から簡単にたんばく質やビタミンがとれますね。		
8月	キムタク ごはん	牛乳	鶏肉のマーマレード焼き うのはなチーズサラダ ジュリエンヌスープ	ぶたにく とりにく おから ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん みずな	つぼづけ はくさいキムチ キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ えのきたけ	こめ マーマレードジャム	ノエッグマヨネーズ あぶら	606 kcal 27.7 g 26.7 g 2.5 g	759 kcal 34.7 g 33.1 g 3.3 g		うのはなは、おからのことです。豆腐屋さんでは、毎日大量のおからが捨てられています。栄養価が高く、SDGsの観点からも大切にしたい食品のひとつです。		
9火	ごはん	牛乳	ムロアジの梅みそ焼き 菊花風たまごサラダ 吉野汁 のりふりかけ	アジ みそ たまご とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん みつば	キャベツ もやし ごぼう えのきたけ はくさい	こめ さとう でんがん	あぶら	538 kcal 31.1 g 15.3 g 1.9 g	670 kcal 38.9 g 17.7 g 2.3 g		9月9日は重陽(ちょうよう)の節句です。「菊の節句」とも呼ばれ、食用菊の花びらを食べたりお酒に入れたりします。給食では卵で菊の花を見立てました。		
10水	ラーメン	牛乳	煮卵 ジャージャー麺(野菜) ジャージャー麺(肉みそ)	たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ	ラーメン くろごとう さとう でんがん	あぶら	583 kcal 28.3 g 18.3 g 2.3 g	702 kcal 32.6 g 20.0 g 3.0 g	豊科東小4年	ジャージャー麺はテンメンジャンを使った甘辛のあんや野菜、卵をお好みでラーメンにからめていただきます。		
11木	まる 丸パン	牛乳	ハンバーグ クワトザート(キャバツサラダ) グラシュー(オーストリアンチュー)	ハンバーグ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ きゅうり レッドキャベツ たまねぎ	まるパン さとう はちみつ じゃがいも	オリーブあぶら あぶら	772 kcal 35.2 g 31.2 g 3.6 g	973 kcal 43.8 g 38.7 g 4.8 g	大阪万博 献立	万博に芸術の都ならではのパビリオンがあるオーストリア。クラムザッハは安曇野との姉妹都市です。  <a href="https://www.city.azumino.nagano.jp/s/oshiki/6/404.html">https://www.city.azumino.nagano.jp/s/oshiki/6/404.html</a>		
12金	災害対策 カレー	牛乳	納豆サラダ つみれ入りスープ ヨーグルト	なっとう たいつみれ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	キャベツ だいこん きゅうり はくさい えのきたけ	こめ じゃがいも	ノエッグマヨネーズ	573 kcal 17.5 g 31.6 g 3.2 g	703 kcal 20.3 g 38.6 g 4.0 g	防災の日 献立	9月1日の防災の日になんで、災害対策カレーをいただきます。今日のサラダやスープはライフラインに支障があると食べるのが難しくなる可能性があります。		

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		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	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										
16火	ごはん	牛乳	わさびコロッケ 鉄火炒め すまし汁	とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン みつば	たまねぎ なす だいこん ほししいたけ	こめ わさびコロッケ さとう	あぶら	570 kcal 20.0 g 17.5 g 2.0 g	713 kcal 24.0 g 20.6 g 2.5 g	安曇野の日	「鉄火炒め」は安曇野の郷土食です。食べやすいように、ほんのり甘めの味付けで、ごはんの進む味です。お家でもいただくことはありますか？		
17水	ごはん	牛乳	厚揚げのおろしソース ポテトサラダ 豚白菜汁	なまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん きゅうり たまねぎ ごぼう はくさい ながねぎ	こめ さとう でんがん じゃがいも こんにやく	ノエッグマヨネーズ	580 kcal 22.4 g 21.1 g 1.7 g	721 kcal 27.2 g 25.4 g 2.4 g	豊科北小5年	安曇野産大豆でできた豆乳はとろっと濃くておいしいです。その豆乳で作った厚揚げは、おいしいこと間違いなし！さっぱりおろしソースでいただきます。		
18木	メロンパン	牛乳	貝だくさんチーズオムレツ グリーンサラダ かぼちゃのポタージュ	アンサンブルエッグ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ	まるパン メロンビス	あぶら	747 kcal 27.6 g 22.0 g 3.6 g	856 kcal 31.7 g 24.7 g 4.3 g	明北小4年 豊科北小5年	リクエストの多いメロンパンの登場です。パン屋さんはメロンビスをのせて焼くのに大忙しだったと思います。感謝していただきますよう。		
19金	ごはん	牛乳	カゴカマスのごまマヨ焼き わかめサラダ 凍り豆腐のみそ汁	かごかます みそ こおりとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ しめじ ながねぎ	こめ じゃがいも	ノエッグマヨネーズ しろすりごま あぶら	592 kcal 26.4 g 21.7 g 2.1 g	739 kcal 32.8 g 26.1 g 2.7 g	明南小4年 豊科北小5年 豊科北小特支 豊科東小特支	9月15日の敬老の日にちなんで、今日は「まごは(わ)やさしい」メニューをいただきます。食材の頭文字をとった言葉です。何かわかりますか？		
22月	ごはん	牛乳	鶏肉のくわ焼き さつまいもサラダ 春雨スープ	とりにく ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり えのきたけ キャベツ ながねぎ しょうが にんにく	こめ こめこ でんがん さつまいも マロニー	ノエッグマヨネーズ	635 kcal 26.4 g 23.4 g 2.1 g	794 kcal 32.2 g 28.4 g 2.7 g		給食で使われるえのきたけは、堀金のえのきボーヤさんが作ってくださっています。長野県はきのこの生産量が全国第一位です。		
24水	きしめん	牛乳	野菜かきあげ なめたけあえ 五目きしめん汁 ミニおはぎ	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	やさいかきあげ なめたけ だいこん ほししいたけ はくさい ながねぎ	きしめん おはぎ		668 kcal 25.4 g 19.6 g 2.8 g	813 kcal 30.4 g 23.8 g 3.5 g	お彼岸 献立	9月20日から26日まで秋のお彼岸です。お彼岸には天がらやおはぎを作ってお供えします。おはぎはとくによくかんで食べましょう。		
25木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ごぼうサラダ いもだんご汁	ぶたにく みそ とうふ ツナ	ぎゅうにゅう かんてん	にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり しめじ はくさい ながねぎ	こめ さとう おじゃがもちボール	ごまあぶら ノエッグマヨネーズ しろすりごま	601 kcal 25.1 g 19.8 g 2.6 g	746 kcal 30.2 g 23.3 g 3.5 g	豊科東小5年	ごぼうサラダのような噛みごたえがある料理は、あごを丈夫にすることができ、おすすめです。いもだんごはとくによくかんで食べましょう。		
26金	ごはん	牛乳	手作りしゅうまい チーズ昆布あえ みそキムチ汁	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ しおこんぶ	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり えのきたけ はくさい キムチ ながねぎ	こめ さとう でんがん しゅうまいのかわ	ごまあぶら	560 kcal 28.2 g 17.1 g 2.1 g	693 kcal 34.3 g 19.9 g 2.9 g	豊科東小5年 豊科北中全 明科中全	「おいしくなあれ」と心を込めて、手作りのしゅうまいを作ります。しゅうまいの皮をひき肉の上のせて作れば、家でも簡単に作れます。		
29月	ごはん	牛乳	鶏肉のチーズパン粉焼き りんごと大根のマヨサラダ オニオンスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	だいこん りんご きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし	こめ パンこ	ノエッグマヨネーズ あぶら	604 kcal 27.7 g 22.1 g 2.2 g	732 kcal 30.4 g 25.5 g 2.9 g	豊科東小5年 豊科北中全 明科中全	地元の生産者の方に教えていただいたりんごのサラダをいただきます。大根とりんごの歯ごたえの相性がとてもよく、おいしいです。		
30火	ごはん	牛乳	さんまのかばあげ 梅しそあえ 沢煮椀	さんま ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう えのきたけ	こめ でんがん さとう	あぶら	673 kcal 24.1 g 29.2 g 2.4 g	834 kcal 28.8 g 35.2 g 3.2 g	明北小3年	今年は大ぶりのさんまがとれているようです。近年、さんまの不漁が続いていましたが、昨年、今年はやや増加傾向にあります。秋の味覚を楽しみましょう。		

※ 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。



安曇野市のホームページへ  
献立表を掲載しています。



<https://www.city.azumino.nagano.jp/site/kosodate/80944.html>

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、  
9月 1日(月)  
9月30日(火)です。