

令和7年度



学校給食献立表 9/1~9/5



堀金学校給食センター

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木) 中村屋カレーの日	5日(金)
ごはん / 牛乳 豚肉のしょうが炒め 6 ひまわり油 1 4 しょうが 1 1 豚もも肉 45 酒 1.5 5 三温糖 0.5 4 玉ねぎ 30 4 こんにゃく麺 20 3 赤パプリカ 3 本みりん 1 こいくちしょうゆ 3 天然塩 0.05 粉寒天 0.5	コッパン(切り込み) ★小麦★乳 牛乳 焼きウィンナー 1 ウィンナー 小30g 1本 1 ウィンナー 中40g 1本 フレンチサラダ 4 キャベツ 30 3 にんじん 7 4 きゅうり 5 4 ホールコーン 5 4 レモン果汁 2 白こしょう 0.01 6 ひまわり油 1.5 天然塩 0.3 5 三温糖 0.1 夏野菜のミネストローネ 6 ひまわり油 1 4 にんにく 0.5 4 セロリ 3 1 鶏むね肉 15 赤ワイン 2 4 玉ねぎ 18 3 にんじん 7 4 スキーマ 10 4 なす 10 5 じゃがいも 20 トマトケチャップ 8 トマトピューレ 6.5 コンソメ 1.3 うすくちしょうゆ 0.5 黒こしょう 0.01 天然塩 0.3	ごはん / 牛乳 白身魚のレモンソース 1 たら 小50g 1切 1 たら 中70g 1切 天然塩 0.1 白こしょう 0.01 5 かたくり粉 2.5 5 米粉 2.5 ひまわり油(揚げ油) 6 4 レモン果汁 1.3 酢 1.3 5 三温糖 2.5 うすくちしょうゆ 2.5 のり酢和え 4 キャベツ 20 3 にんじん 3 4 もやし 20 3 こまつな 5 うすくちしょうゆ 2 酢 1 2 きざみのり 0.4 いももち汁 4 かつおだし 2.5 4 ぶなしめじ 5 3 にんじん 8 4 だいこん 25 1 油揚げ 6 5 いももち 30 うすくちしょうゆ 4 天然塩 0.1 2 カットわかめ 0.5	発芽玄米ごはん 牛乳 中村屋カレー 中村屋カレー★乳★小麦 120 6 ひまわり油 0.5 1 鶏むね肉 25 1 鶏もも肉 25 5 じゃがいも 55 堀金福神漬け和え 4 堀金福神漬け 6 4 キャベツ 28 4 きゅうり 8 3 にんじん 7 うすくちしょうゆ 1 安曇野のりんご 4 りんご 小1/6カット 1切 4 りんご 中1/4カット 1切	ごはん / 牛乳 さばのうま煮 1 さば 小50g 1切 1 さば 中70g 1切 4 しょうが 2 酒 2 本みりん 1.5 こいくちしょうゆ 2.5 5 三温糖 5 1 常念みそ 2.5 水 20 納豆サラダ 4 キャベツ 15 4 だいこん 20 4 きゅうり 5 3 にんじん 5 1 ひきわり納豆 10 天然塩 0.05 うすくちしょうゆ 0.6 酢 1 6 ノンエッグマヨネーズ 10 きのこ汁 4 煮干し だし 2.5 4 だいこん 25 4 干し椎茸 0.5 4 しめじ 9 1 木綿豆腐 20 1 常念みそ 7 4 なめこ 4 4 ねぎ 5
じゃこ和え 4 キャベツ 30 4 きゅうり 10 3 にんじん 8 2 乾燥ちりめん 2.4 うすくちしょうゆ 2 6 こま油 0.3 油揚げのみそ汁 4 煮干し だし 2.5 4 えのきたけ 8 4 玉ねぎ 30 3 にんじん 10 1 油揚げ 10 1 常念みそ 7 3 こまつな 6				
行事も盛だくさんの2学期、 しっかり食べて元気に過ごし ましょう！	まだまだ夏野菜がおいしい時 期です。パンにつけてもよく 合うスープに仕上げます。	レモンの酸味には疲れを取る 働きがあります。さっぱりし た風味が夏にぴったりです。	この日は、安曇野市の小中 学校すべてで中村屋カレーの日 を行います。お楽しみに！	Q. さばの漢字は、魚へんに何 と書くでしょう？ ヒントは 背中の色です…
586kcal 28.8g 18.4g 404mg 2.2g 730kcal 35.5g 21.8g 456mg 3.1g	579kcal 24.4g 25.9g 292mg 3.0g 752kcal 31.7g 33.7g 359mg 3.9g	585kcal 23.4g 17.3g 298mg 2.1g 728kcal 29.2g 20.2g 320mg 2.7g	650kcal 26.2g 17.1g 255mg 2.1g 801kcal 31.8g 19.7g 266mg 2.6g	660kcal 27.2g 27.5g 349mg 2.5g 805kcal 32.5g 32.1g 385mg 3.2g



9月



規則正しい
食事をしよう！

朝の光には
パワーがある！?

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期
にはずれがあります。これを調節するには
朝の光を浴びることが大切です。
体内時計を正常に機能させるためにも、
まずは、早起きをしてカーテンを開けて、
朝の光を浴びるようにしましょう。



朝ごはんを
食べてから
登校しよう



朝ごはん 毎日野菜プラスして
みんなで食べると
元気がアップ！



赤の食品	血肉骨をつくる	魚、肉、卵、豆、豆製品など	主に体をつくる(たんぱく質)	1群	緑の食品	体の調子を整える	色の濃い野菜	3群	黄の食品	熱や力になる	米、パン、めん類、いも類など	主にエネルギーのもと(炭水化物)	5群
		牛乳・乳製品、小魚・海藻など	主に体をつくる(無機質、カルシウムなど)	2群			その他の野菜、果物	4群			油、バター、マヨネーズなど	主にエネルギーのもと(脂質)	6群

令和7年度

学校給食献立表 9/8~9/12

堀金学校給食センター

8日(月)	9日(火)	10日(水) 6年欠	11日(木) 6年欠	12日(金) 6年欠
ごはん / 牛乳	黒糖パン★小麦★乳	ごはん / 牛乳	中華めん★小麦	ごはん / 牛乳
肉しゅうまい	牛乳	鶏の美味ダレ焼き	牛乳	ししゃもフリッター
1 肉しゅうまい ★小麦 小2こ	ボークビーンズ	1 鶏もも肉 小50g 1切	煮たまご	2 ししゃもフリッター ★小麦 小2本
1 肉しゅうまい ★小麦 中3こ	6 ひまわり油 1	1 鶏もも肉 中70g 1切	5 黒砂糖 2.5	2 ししゃもフリッター ★小麦 中3本
春雨サラダ	5 三温糖 1	4 おろしにんにく 1.5	本みりん 1	6 ひまわり油(揚げ油) 5
4 キャベツ 20	5 赤ワイン 2	4 トウバンジャン 0.05	こいくちしょうゆ 2.5	ひじきの煮物
3 にんじん 5	4 玉ねぎ 35	酒 1	水 20	6 ひまわり油 0.6
4 きゅうり 10	5 じゃがいも 45	こいくちしょうゆ 1.5	切り干し大根のサラダ	3 にんじん 6
2 カットわかめ 0.5	3 にんじん 10	三温糖 0.4	4 切り干しだいこん 3	1 鶏むね肉 8
5 はるさめ(マロニー) 4.5	1 大豆(国産・乾) 7	本みりん 1	3 きゅうり 6	2 干しひじき 2.5
5 三温糖 0.4	こいくちしょうゆ 1	酒 0.5	4 キャベツ 20	1 油揚げ 6
酢 2	トマト水煮レトルト 12	りんごピューレ 6	1 ロースハム 10	4 つきこんやく 7
うすくちしょうゆ 2	トマトケチャップ 18	さつまいもと枝豆のサラダ	5 三温糖 1	5 三温糖 2
6 ごま油 0.8	天然塩 0.05	5 さつまいも カット 40	こいくちしょうゆ 2.5	3 いんげん 3
なす入り麻婆豆腐	黒こしょう 0.01	4 むきえだまめ 6	酢 2	豆乳みそ汁
6 ひまわり油 0.5	パセリ(乾) 0.02	4 玉ねぎ 4	6 ごま油 0.5	1 木綿豆腐 20
4 にんにく 0.5	ツナサラダ	4 きゅうり 6	6 白すりごま 1	5 じゃがいも 15
1 豚ひき肉 20	1 ツナフレーク(かつお) 8	天然塩 0.05	みそラーメンスープ	4 はくさい 20
酒 1.5	4 キャベツ 24	白こしょう 0.01	6 ひまわり油 0.5	3 にんじん 7
5 三温糖 0.7	4 きゅうり 7	6 ノンエッグマヨネーズ 8	4 にんにく 0.4	4 ぶなしめじ 8
3 にんじん 6	3 にんじん 4	おぼろ豆腐汁	1 豚ひき肉 20	4 ねぎ 5
4 玉ねぎ 35	4 ホールコーン 6	4 かつおだし 2.5	酒 1	1 豆乳 13
4 なす 18	酢 2	4 玉ねぎ 25	5 三温糖 0.5	1 常念みそ 7
4 干し椎茸細切り 0.6	うすくちしょうゆ 1	3 にんじん 10	4 玉ねぎ 20	1 かつおだし 2.5
1 絞豆腐 45	天然塩 0.1	4 えのきたけ 10	4 もやし 25	
4 ねぎ 5	白こしょう 0.01	1 ゆし豆腐 25	4 ホールコーン 10	
トウバンジャン 0.1	安曇野アールスメロン	うすくちしょうゆ 4	1 なたと 5	
チキンピリオン 3	4 アールスメロン 1/16切 1切	天然塩 0.15	5 チキンピリオン 5	
1 常念みそ 3		ごま油 0.5	4 本みりん 1	
こいくちしょうゆ 3		3 こまつな 6	1 常念みそ 11.5	
6 ごま油 0.8			トウバンジャン 0.1	
5 かたくり粉 1			こいくちしょうゆ 1	
			4 ねぎ 5	
			4 チンゲンサイ 8	
じっくり炒めてもらうので、 なすが苦手な人もぜひ挑戦し てみてね。	北林さんが手間ひまかけて大 切に育てたアールスメロン が、給食に初登場です！	ゆし豆腐は、豆乳ににがりを 加えてそのまま固めるふわ わのお豆腐です。		ししゃもフリッターは、頭か らしっぽまですべて食べられ ます！よく噛んで食べてね。
638kcal 26.7g 20.5g 350mg 1.8g	625kcal 27.5g 17.8g 324mg 2.0g	608kcal 23.3g 19.5g 283mg 1.9g	600kcal 30.9g 21.0g 360mg 3.5g	647kcal 24.2g 26.9g 445mg 2.2g
814kcal 34.3g 25.0g 390mg 2.6g	812kcal 32.2g 19.9g 340mg 2.3g	767kcal 29.0g 23.8g 301mg 2.5g	729kcal 37.6g 24.3g 398mg 4.5g	829kcal 30.6g 34.5g 531mg 3.1g

上段小学生下段中学生の平均値です。
左から、エネルギー・たんぱく質
脂質・カルシウム・食塩相当量です。
食品の左側の数字は食品を6群に分類
したものです。食品の右側の数字は
小学生1人分の分量です。

献
立
表
の
見
方

赤
の
食
品

血
肉
骨
を
つ
く
る

魚・肉・卵
豆・豆製品
など

主
に
体
を
つ
く
る
(たんぱく質)

牛・乳・乳製品
小魚・海藻
など

主
に
体
を
つ
く
る
(カルシウムなど)

1
群

2
群

緑
の
食
品

体
の
調
子
を
整
え
る

色
の
濃
い
野
菜

そ
の
他
の
野
菜
果
物

3
群

4
群

黄
の
食
品

熱
や
力
に
な
る

米・パン
めん類
いも類など

主
に
エ
ネ
ル
ギ
ー
の
も
と
(炭水化物)

油・バター
マヨネーズ
など

主
に
エ
ネ
ル
ギ
ー
の
も
と
(脂質)

5
群

6
群

自分でコントロールしよう
体内時計

人は、「体内時計」という機能が
あり、太陽が昇っている間は活動的
になり、太陽が沈むと休息に入るよう
になっています。体内時計を正常に
働かせるには、朝、決まった時間に
起きて太陽の光を浴びること、規則
正しく1日3食の
食事をとること、
昼間は外で活動す
ることなどがよい
とされています。



睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかに
大切な役割があります。睡眠時に分
泌される成長ホルモンは、骨や筋肉
をつくったり免疫力を高めます。ほ
かに、
重要な働きがあります。ほかに、
記憶の整理や、学んだ知識を定着さ
せるそうです。体や心のためによい
睡眠をとみましょう。

スマホやゲームは、
ほどほどに。睡眠
時間をしっかりと
確保しましょう！

