









今月の給食目標				寒さに負けない食事をしよう											
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				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)	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月	ごはん	牛乳	シルバーのみそ漬け焼き きんぴらごぼう ふがき汁	シルバーみそ がたにく さつまあげ ゆしとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ	ごめ しらたき さとう さといも	ひまわりゆ ごまあぶら	567 kcal 27.5 g 16.4 g 2.2 g		693 kcal 32.7 g 18.4 g 2.9 g		シルバーは銀ひらすとも呼ばれている魚で、イボダイ科の白身魚です。今日はみそ漬けにしたものをオープンで焼きます。	
2火	ごはん	牛乳	鶏肉のおいだれ焼き かおりあえ 凍り豆腐のみそ汁	とりにく こおりとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが りんごビュレ キャベツ きゅうり だいこんづけ たまねぎ しめじ はくさい	ごめ さとう	いりごま	557 kcal 23.7 g 17.7 g 2.4 g		685 kcal 29.6 g 21.3 g 3.0 g		「おいだれ」は上田市の郷土料理です。にんにく、しょうが、さとう、しょうゆ、酒、すりおろしりんごで作ったたれを鶏肉にかけます。	
3水	キムタク ごはん	牛乳	厚焼きたまご(凍り豆腐入り) マヨキャベツサラダ 鶏ごぼう汁	がたにく たまご こおりとうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさいキムチ つぼづけ キャベツ もやし えだまめ ごぼう たまねぎ	ごめ	ひまわりゆ ノンエッグマヨ ネーズ	560 kcal 24.2 g 20.0 g 2.5 g		692 kcal 29.3 g 23.4 g 3.2 g		キムタクごはんは、油で豚肉、白菜キムチ、つぼづけを炒めておき、しょうゆを入れて炊いたごはんに、具を入れてまぜます。	
4木	きなこ揚げ パン(小のみ) コッパパン (中のみ)	牛乳	ハンバーグケチャップソース フレンチサラダ 野菜スープ	きなこと ハンバーグ ウィンナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ はくさい	コッパパン さとう	ひまわりゆ	687 kcal 25.1 g 30.0 g 3.1 g		727 kcal 27.5 g 26.1 g 4.0 g		小学校は、お楽しみのきなこ揚げパンです。高温の油で1分揚げて、きなことさとうをまぶして作ります。お楽しみに！	
5金	ごはん (有機米・特別栽培米)	牛乳	わさびコロッケ 糸寒大サラダ ABCスープ りんご	いとかんてん	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし はくさい りんご	ごめ わさびコロッケ さとう ABCマカロニ	ひまわりゆ ごまあぶら いりごま	586 kcal 16.5 g 17.1 g 2.1 g		722 kcal 19.8 g 19.8 g 2.8 g		★中学生 家庭科献立★ 穂高東中2年の望月さんが考えた 安曇野の特産物を取り入れた献立です。	
8月	ごはん (有機米・特別栽培米)	牛乳	ありがとん丼の具 チーズサラダ 安曇野豆腐のすまし汁	どんぐり チーズ	ぎゅうにゅう ごなかんてん チーズ	にんじん みつば	ごぼう たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ	ごめ しらたき さとう	ひまわりゆ	561 kcal 24.0 g 17.0 g 1.9 g		687 kcal 29.0 g 19.6 g 2.5 g		★安曇野の日(有機農業の日)★ 今日は、より環境にやさしい栽培方法で作られた有機・特別栽培米を味わいましょう。	
9火	ほろ 細うどん	牛乳	信田煮 野菜のごまあえ カレー南蛮汁	しのだに とりにく がたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	もやし きゅうり たまねぎ しめじ ながねぎ	うどん さとう でんぶん	すりごま ねりごま	580 kcal 23.1 g 21.5 g 2.7 g		755 kcal 29.2 g 26.3 g 3.3 g		寒い季節ですが、ピリッと辛い食材のカレー粉が入ったカレー南蛮汁を食べて、体があたたまりますように。	
10水	ごはん	牛乳	厚揚げのケチャップ炒め かいそう 海藻サラダ マロニースープ かりかりいもけんぴ	がたにく あつあげ かいそう ささみフレーク かまぼこ	ぎゅうにゅう かいそう ござかな	カットマト にんじん チンゲンサイ	にんにく ながねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	ごめ さとう でんぶん マロニー さつまいも	ひまわりゆ	566 kcal 23.2 g 17.0 g 2.3 g		689 kcal 28.0 g 19.6 g 3.0 g		県内産の大豆で作られた厚揚げでケチャップ炒めを作ります。厚揚げは成長期に必要なカルシウムや鉄分などの栄養がたっぷりです。	
11木	ごはん	牛乳	赤魚の塩こうじ焼き 大根のべっこう煮 すいとん汁	あかうお がたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	だいこん たまねぎ ほししいたけ	ごめ つきこんにやく ざらめ すいとん		585 kcal 28.8 g 17.1 g 2.0 g		717 kcal 34.7 g 19.6 g 2.4 g		煮物がおいしい季節ですね。油で豚肉や大根、にんじん、こんにやくを入れていためて味をつけ、べっこう煮を作ります。	
12金	ごはん	牛乳	やきとり丼の具 糸かまサラダ えのきのみそ汁	とりにく いりたまご かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう カットわかめ	にんじん	ながねぎ えだまめ キャベツ もやし だいこん たまねぎ えのきたけ	ごめ ざらめ さとう じゃがいも	ひまわりゆ ごまあぶら	577 kcal 24.3 g 19.6 g 2.5 g		713 kcal 29.1 g 23.1 g 3.1 g	西中石垣欠食	地域産の長ねぎがおいしい季節です。風邪予防の効果も期待されている長ねぎですが、今日はやきとり丼の具に入っています。	
15月	ごはん	牛乳	さばのうま煮 まめまめサラダ 沢煮椀	さば みそ だいず がたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが えだまめ もやし キャベツ ごぼう だいこん えのきたけ	ごめ さとう		572 kcal 28.1 g 19.5 g 2.3 g		697 kcal 33.5 g 22.3 g 2.9 g		給食センターの大きな釜で、さばのうま煮を作ります。おいしくな～れとコトコト煮たさばのうま煮のお味はいかがですか？	
16火	ちゅうかめん 中華麺	牛乳	ショーロンボウ(小2個、中3個) のりマヨサラダ ジャージャー麺汁 ラフランスゼリー	ショーロンボウ がたにく みそ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん	もやし キャベツ しょうが ながねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ	ちゅうかめん さとう でんぶん ラフランスゼリー	ノンエッグマヨ ネーズ ごまあぶら	684 kcal 23.5 g 26.1 g 2.9 g		898 kcal 29.6 g 33.4 g 3.8 g		★南小学校 希望献立★ 皆さんが楽しみにしている希望献立、今日は南小学校で考えてくれました。	

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		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)	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・さのこ	5群 穀類・いも・ 砂糖	6群 油脂・ 種実					
17 水	菜めし	牛乳	とりにくしょうがや 鶏肉の生姜焼き おかかあえ おでん(郷土食:東京)	うずらたまごは、よく かんで食べましょう	とりにくかつおがし あげボール うずらたまご ちくわ がんもどき	ぎゅうにゅう こんが	にんじん あおな	しょうが キャベツ きゅうり もやし だいこん	こめ こんにゃく さとう	631 kcal 30.0 g 21.3 g 2.8 g	794 kcal 37.8 g 26.1 g 3.4 g		☆郷土料理の日☆ きょうどりよりりひ こんぱつとうきょうと きょうどりよりり 今月は東京都の郷土料理、おでんを出しま す。いろいろな具材の味を楽しみましょう。	
18 木	コッパ パン	牛乳	かぼちゃグラタン 三色ソテー トマトスープ いちごジャム		ベーコン とりにく だいず	ぎゅうにゅう こなかんてん	にんじん カットマト	キャベツ もやし とうもろこし にんにく たまねぎ	コッパパン かぼちゃグラタン さとう いちごジャム	ひまわりゆ オリーブゆ	669 kcal 22.6 g 23.6 g 3.4 g	845 kcal 27.3 g 29.6 g 4.2 g		コッパパンは、県内産と国内産の小麦粉を使 い、松本市のアサヒ酵母で作られています。 今日はいちごジャムをつけましょう。
19 金	ごはん	牛乳	ビビンバ(肉炒め) 大根のナムル ワントンスープ		ぶたにく みそ とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん トウミョウ	にんにくしょうが ながねぎ もやし たけのこ だいこん きゅうり えだまめ たまねぎ	こめ さとう ワンタン でんがん	ひまわりゆ こまあぶら いりごま	573 kcal 27.4 g 16.6 g 2.3 g	699 kcal 33.4 g 19.1 g 3.1 g		ビビンバは韓国の家庭料理です。ごはんの上 にビビンバとナムルをのせて、お好みでまぜ ながら食べましょう。
22 月	ごはん	牛乳	ほきのレモンソース かぼちゃ団子 みぞれ汁	しらたまだんごは、よく かんで食べましょう	ほき あずき とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	えのきたけ だいこん レモンじり	こめ こめこ でんがん さとう しらたまだんご	ひまわり油	616 kcal 25.6 g 14.8 g 1.7 g	758 kcal 30.4 g 16.6 g 2.2 g		☆冬至献立☆ とうじこんだて とうじこんだて あづきのきょうどりよりり 冬至献立は、安曇野の郷土食「かぼちゃ団子」 を出します。冬至にかぼちゃを食べると風邪 をひかないと言われています。
23 火	ごはん	牛乳	さくさくつくね ひじきの炒め煮 ベーコンと青菜のスープ		さくさくつくね ぶたにく あぶらあげ だいず ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	セロリ しめじ えのきたけ	こめ でんがん こんにゃく さとう じゃがいも	ひまわりゆ	573 kcal 23.5 g 17.7 g 2.4 g	711 kcal 29.0 g 21.0 g 3.2 g		海藻のひじきは、赤、みどり、黄色のどの仲間 の食品でしょうか？答え・・・赤 海藻は主に体 をつくる働きをする赤の仲間です。
24 水	コーン ピラフ	牛乳	タンドリーチキン ツナサラダ 米粉のシチュー クリスマスケーキ		ベーコン とりにく ツナ	ぎゅうにゅう 生クリーム	にんじん パセリこ	たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく キャベツ きゅうり しめじ	こめ さとう じゃがいも こめこ クリスマスケーキ	ひまわりゆ ノンエッグマヨ ネーズ	653 kcal 29.0 g 26.4 g 2.4 g	781 kcal 33.7 g 30.2 g 3.3 g		☆クリスマス献立☆ こんだて がっき おねづき 2学期も大詰めですね。クリスマス献立をおい しく楽しく食べましょう！
25 木	ごはん	牛乳	さごしの照り焼き いりどり 花心のすまし汁		さごし とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	ごぼう ほししいたけ れんこん えだまめ だいこん たまねぎ えのきたけ	こめ さとう こんにゃく さといも はなふ	ひまわりゆ	573 kcal 27.9 g 16.7 g 2.6 g	684 kcal 32.7 g 18.8 g 2.9 g	西小欠食	2学期最終の献立です。冬休みを元気で過ご し、3学期も元気でがんばれますよう願ってい ます。よい年をお迎えください。

※ 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。

安曇野市北部学校給食
センターホームページ



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◇12月25日(木)◇
ご協力をよろしくお願いいたします



◇風邪や病気に負けないように、好き嫌いをなく何でも食べよう！◇

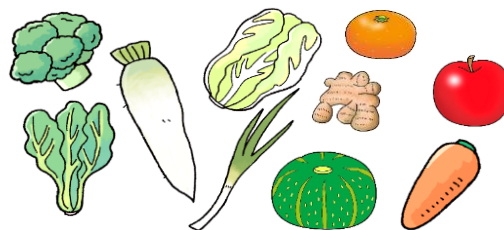
大切なのは 栄養バランス



- ①主菜
- ②主菜
- ③副菜
- ④汁物
- ⑤牛乳・乳製品
- ⑥果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主菜、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえたら栄養バランスがととのいます。

～季節の野菜やくだものを食べて、ビタミン類をしっかりと、体の調子を整え、免疫力を高めよう～



にんじんやかぼちゃ、ブロッコリーなどの色の濃い野菜やねぎやしょうがなどの香味野菜は特におすすめですよ



中学生が家庭科で考えた献立(5日)

～望月 瞳さんの学習カードより～

「テーマ:安曇野の特産物をいかそう」
安曇野の特産物の、わさび(わさびコロッケ)やりんごなどを使って、いろいろのよい献立になるように考えました。
安曇野の特産物でこんな料理が作れるということを広げたいです。

→給食センターより
安曇野の特産物を取り入れた、素敵な献立を立ててくれました。安曇野産の食材をおいしく食べられそうですね！