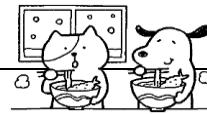


12月学校給食予定献立表



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					
				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)				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)		
1月	ごはん <small>(有機米、特別栽培米)</small>	牛乳	さばのカレー焼き 大根サラダ 豚汁	さば ささみ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん きゅうり ごぼう しめじ ながねぎ	こめ じゃがいも	あぶら	579 29.0 20.2 2.1	kcal g g g	725 34.9 23.4 3.2	kcal g g g	環境にやさしい給食①	環境にやさしい給食 1日、2日、3日、5日は環境にやさしい給食です。お米は市内で作られた有機米、特別栽培米を使います。このほかにも農薬の使用量をへらした地元の食材を使い、環境にも体にもやさしい給食です。
2火	ごはん <small>(有機米、特別栽培米)</small>	牛乳	ひじき入り玉子焼き 五目煮豆 えび団子のすまし汁	ひじきのたまごやき ぶたにく だいす えびだんご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ えのきたけ	こめ こんにゃく さとう	ごまあぶら	570 25.6 17.9 2.3	kcal g g g	719 31.0 20.9 2.9	kcal g g g	環境にやさしい給食②	環境にやさしい給食 食材を選ぶことは、私たちが住んでいる環境を守ることにつながります。
3水	ごはん <small>(有機米、特別栽培米)</small>	牛乳	厚揚げの野菜あんかけ からしマヨあえ さつまいものみそ汁	なまあげ ハム みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ もしや レッドキャベツ えのきたけ ながねぎ	こめ さとう でんぶん さつまいも	ソース マヨネーズ	590 21.5 21.2 2.2	kcal g g g	760 26.7 25.7 2.8	kcal g g g	環境にやさしい給食③	環境にやさしい給食 パンネはパン先状、筒状のパスタです。鶏肉、たまねぎ、マッシュルームなどを使ってクリーム煮にします。
4木	コッペパン	牛乳	パンネのクリーム煮 コーンサラダ 白菜とベーコンのスープ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ はくさい マッシュルーム えだまめ しめじ キャベツ セロリー きゅうり とうもろこし	コッペパン こめこ マカロニ	バター あぶら	586 29.0 21.5 3.5	kcal g g g	732 36.1 25.7 4.7	kcal g g g		この日も環境にやさしい給食になります。地場産物や地域の食文化について、おうちでも話題にしてみてください。
5金	ごはん <small>(有機米、特別栽培米)</small>	牛乳	肉焼壳(小2個、中3個) 春雨サラダ わかめスープ ヨーグルト	にくしゅうまい とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん	きゅうり キャベツ はくさい ながねぎ	こめ マカロニー さとう	ごまあぶら	647 22.9 23.1 2.1	kcal g g g	830 28.4 28.8 3.0	kcal g g g	環境にやさしい給食④	ごぼうと豚肉を使ってどんぶりの具にしました。他にもこんにゃく、にんじん、たまねぎを入れ、よりおいしくしています。ごはんとともに食べてください。
8月	ごはん	牛乳	ごぼ豚丼の具 かぼちゃのさっぱりあえ 豆乳汁	ぶたにく なまあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ チングンサイ	ごぼう たまねぎ とうもろこし えだまめ	こめ さとう こんにゃく	あぶら	590 26.1 18.8 1.9	kcal g g g	756 32.3 22.2 2.7	kcal g g g		ごぼうと豚肉を使ってどんぶりの具にしました。他にもこんにゃく、にんじん、たまねぎを入れ、よりおいしくしています。ごはんとともに食べてください。
9火	ごはん	牛乳	アジフライ おかかチーズあえ 豚白菜汁	あじ かつおぶし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ	チングンサイ にんじん	キャベツ もしや ごぼう たまねぎ はくさい ながねぎ	こめ	あぶら	593 26.1 21.7 1.9	kcal g g g	746 32.2 25.5 2.6	kcal g g g		あじは、「あじは味なり」ということから「あじ」と呼ばれるようになつたほど、どのように料理をしてもおいしい魚です。
10水	うどん	牛乳	えびいかかきあげ ごまあえ 五目汁	えびいかかきあげ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ もしや だいこん ほししいたけ たまねぎ ながねぎ	うどん さとう	しろねりごま しろすりごま	571 24.6 19.2 1.9	kcal g g g	720 30.4 23.3 2.4	kcal g g g		ごまあえにはキャベツ、こまつな、にんじん、もしやを使う予定です。「こまつな」と名づけたのは八代将軍徳川吉宗と伝えられています。
11木	ピラフ	牛乳	オムレツ トマトソース ポテトサラダ コーンクリームスープ	ベーコン ブレンオムレツ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん トマト	たまねぎ えだまめ コーンペースト とうもろこし	こめ さとう じゃがいも こめこ	あぶら オリーブあぶら ソース	589 21.3 22.6 2.5	kcal g g g	742 25.7 26.5 3.3	kcal g g g		朝ごはん 毎日野菜 プラスしてみんなで食べる元気がアップ！
12金	ごはん	牛乳	キャベツ入りつくね やきぶた 焼き豚サラダ オニオンスープ	とりにく やきぶた ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし キャベツ セロリー たまねぎ しめじ とうもろこし	こめ さとう でんぶん	あぶら	572 19.5 19.8 2.3	kcal g g g	718 23.3 22.8 3.0	kcal g g g		キャベツ入りつくねは、キャベツ、鶏肉、豚脂、調味料をまとめてつくられたものです。

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					
				たんぱく質	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	たんぱく質(g)	脂質(g)				
15 月	ごはん	牛乳	棒餃子(小1個、中2個) ナムル ごまキムチ汁 りんご	ハム ぶたにく なると とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん かぼちゃだんご チンゲンサイ にら	もやし ながねぎ ほくさい かぼちゃだんご りんご キヤベツ たまねぎ	こめ さとう	ごまあぶら しきねりごま ラー油	590 22.3 16.5 2.0	kcal g g g	812 29.9 21.6 3.1	kcal g g g		りんごは世界で古くから栽培されていて、紀元前数千年頃から食べられているといいます。りんごには疲労回復に役立フリンゴ酸が含まれています。
16 火	ごはん	牛乳	カゴマスの塩麹焼き 野菜炒め かきたま汁 ミレアーズ(イコゴ)	かごます ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ レアチーズケーキ	ピーマン にんじん	たまねぎ もしや キヤベツ ほししいたけ ほくさい ながねぎ	こめ でんぶん	あぶら	602 32.9 20.8 2.1	kcal g g g	756 41.2 24.2 2.9	kcal g g g		ねぎの辛みは硫化アリルという抗酸化作用の強い成分で、ビタミンB1と一緒にすると疲労回復に効果があると言われています。
17 水	ごはん	牛乳	わさびコロッケ アレツタとハムのサラダ 肉だんご汁	ハム ミートボール	ぎゅうにゅう	アレツタ にんじん かきな こまつな	ほくさい ごぼう だいこん ながねぎ	こめ わさびコロッケ さとう マロニー	あぶら	616 19.5 20.6 1.6	kcal g g g	793 24.0 25.2 2.0	kcal g g g	安曇野の日	わさびコロッケや、アレツタ、にんじんはほくさい、だいこん、かきな、こまつな、安曇野産の食材が満載です。たっぷり味わってください。
18 木	米粉パン	牛乳	タンドリーチキン ツナサラダ 野菜スープ	とりにく ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく キヤベツ だいこん セロリー たまねぎ ほくさい	こめこパン	オリーブあぶら	611 32.0 23.9 3.3	kcal g g g	767 40.6 29.5 4.2	kcal g g g		タンドリーチキンはヨーグルトやカレー粉で漬け込んだ鶏肉を焼いた料理です。
19 金	ごはん	牛乳	豚のチリソース煮 さつまいもサラダ 大根のみぞ汁	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	にんにく たまねぎ キヤベツ どうもろこし だいこん ながねぎ	こめ さとう さつまいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	585 21.3 17.7 1.5	kcal g g g	745 25.6 20.9 2.0	kcal g g g		さつまいもは地下にはった根が太くなったものです。じゃがいもは地下の茎が太くなつた部分を食べます。
22 月	ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(2個) かぼちゃだんご とりごぼう汁	ちくわ あずき とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	かぼちゃ にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ	こめ こめこ はりきこ さとう いももち こんにゃく	あぶら	609 23.2 15.2 2.0	kcal g g g	761 29.0 17.6 2.8	kcal g g g	冬至献立	今年の冬至は22日です。それにちなんで郷土のかぼちゃだんごをいただきます。あずきは安曇野産のものを使います。
23 火	ごはん (風さやか)	牛乳	大根のべっこう煮 ごまネーズサラダ 油揚げのみぞ汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや こまつな	だいこん キヤベツ もしや たまねぎ ほくさい しめじ ながねぎ	こめ こんにゃく さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ しろすりごま	579 22.8 21.6 1.8	kcal g g g	737 27.9 26.0 2.4	kcal g g g		大根は大昔から食べられていて、日本各地に色や大きさ、形が違うさまざまな品種が栽培されています。
24 水	スパゲティ	牛乳	ハンバーグ 星のチーズサラダ ミートソース ケーキ	ハンバーグ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キヤベツ きゅうり にんにく セロリー たまねぎ えのきだけ	スペゲティ さとう でんぶん チョコケーキ	あぶら	709 33.9 25.3 2.7	kcal g g g	880 42.8 30.4 3.6	kcal g g g	豊科東小 希望献立 &お楽しみ献立	児童会でバランスを考え、全校投票して決めました。テーマは「クリスマスを意識したメニュー」
25 木	ごはん (風さやか)	牛乳	ブリの照り焼き 炒めなます おとしとり汁 みかん	ぶり とりにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん れんこん ごぼう ほししいたけ ほくさい ながねぎ みかん	こめ さとう さといも	あぶら	596 26.3 18.5 1.7	kcal g g g	753 33.2 22.7 2.3	kcal g g g	お年取り献立	お年取り献立です。年取り魚でブリを出します。お年取りのごちそうは地方によって少しづつ違いますね。
26 金	ごはん (風さやか)	牛乳	ハッシュポテト(小1個、中2個) 福神漬けあえ チキンカレー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ぶくじんづけ キヤベツ きゅうり にんにく しょうが だいこん	こめ ハッシュポテト	あぶら	596 20.6 17.7 1.9	kcal g g g	831 26.1 23.4 2.8	kcal g g g	豊科北小全	「牛飲馬食(ぎゅういんばしょく)」とは牛や馬のように、たくさん食べる事で、大量の飲食物を猛烈な勢いで食べる事の例です。冬休み、食べすぎには注意しましょう。

※ 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。

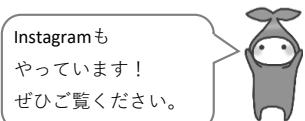
※ 主食の麺製造工場では、同一製造ラインでそばを含む製品を生産しています。

※ 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。



Instagramも
やってます！
ぜひご覧ください。



今月分の給食費の口座振替は、
12月25日(木)です。