

令和7年度



学校給食献立表 12/15~12/19



堀金学校給食センター

15日(月) 中1希望献立	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
牛乳 キムタクごはん 5 精白米 65 5 強化米 0.21 6 ごま油 1 1 豚もも肉 15 酒 1 4 白菜キムチ 15 4 つば漬け 8 うすくちしょうゆ 0.3	ごはん / 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 1 焼きちくわ 小1/6本 2こ 1 焼きちくわ 中1/4本 2こ 5 米粉 2.5 5 かたくり粉 2.5 2 あおのり 0.1 6 ひまわり油 (揚げ油) 5 肉じゃが 6 ひまわり油 1 1 豚もも肉 15 4 玉ねぎ 18 3 にんじん 7 5 じゃがいも 40 5 つきこんにやく 8 4 えだまめ 5 5 三温糖 2 こいくちしょうゆ 2.8 本みりん 1 酒 1 かつおだし 12 えのきのふわふわスープ かつおだし 2.5 えのきたけ 15 3 にんじん 10 酒 1 本みりん 1 天然塩 0.2 うすくちしょうゆ 4 白玉ふ 5 1 ★たまご 20 3 こまつな 5	ごはん / 牛乳 さばのうま煮 1 さば 50g 1切 1 さば 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 三温糖 5 常念みそ 2.5 水 20 のり酢和え 4 キャベツ 20 3 にんじん 5 4 もやし 25 うすくちしょうゆ 2 酢 1 2 きざみのり 0.5 まめまめみそ汁 かつおだし 2.5 玉ねぎ 20 3 にんじん 5 4 ぶなしめじ 5 1 木綿豆腐 15 1 豆乳 10 1 常念みそ 7 4 はくさい 20	細うどん ★小麦 牛乳 じゃがいものチーズ焼き 1 ウインナー 15 5 じゃがいも 25 4 野菜ミックス 10 黒こしょう 0.01 1 ピザ用チーズ ★乳 16 紙カップ 1 おひたし 4 キャベツ 35 4 ぶなしめじ 5 4 きゅうり 8 1 かつお節 1 うすくちしょうゆ 2.5 肉うどん汁 かつおだし 2.5 1 豚もも肉 20 酒 2 4 干し椎茸 1 4 玉ねぎ 20 3 にんじん 8 4 だいこん 25 本みりん 2 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 4 天然塩 0.1 ねぎ 5	ごはん / 牛乳 焼き鳥丼の具 6 ひまわり油 0.5 1 鶏もも肉 45 酒 2.3 5 三温糖 2.7 4 ねぎ 12 4 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 1.5 5 みずあめ 1.8 1 ★いりたまご 25 かおり和え 4 はくさい 28 3 にんじん 7 4 きゅうり 10 4 千切りだいこん漬 8 うすくちしょうゆ 0.5 6 白いりごま 1.1 ごまみそ汁 煮干しだし 2.5 4 玉ねぎ 25 3 にんじん 8 5 じゃがいも 20 本みりん 1 トウバンジャン 0.1 6 ねりごま 4 1 常念みそ 7 3 チンゲンサイ 7
厚焼きたまご 1 ★厚焼きたまご 小1/10カット 1切 1 ★厚焼きたまご 中1/8カット 1切 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 ABCマカロニスープ 1 ベーコン 5 3 にんじん 10 4 玉ねぎ 30 4 ホールコーン 10 5 ABCマカロニ ★小麦 4 チキンブイヨン 5 天然塩 0.15 白こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 3 3 チンゲンサイ 5 米粉のヨーグルトクレープ 5 米粉のクレープ (ヨーグルト味) 1こ	給食の主食は、週に4回ごはん にしています。ごはんを中心と した和食は栄養バランスが整え やすいことや、安曇野市はおい しいお米がとれるからです。	大豆は様々な食材に変身しま す。まめまめみそ汁には大豆か ら作られる食材が3つ入ってい ますよ。同じ材料から作られる だけあって、相性も抜群です。	給食の麺はすべて、穂高にある 赤だすき製麺さんでつくってい だしています。全国的に麺の 業者さんが減っている中、おい しい麺を届けてくれる業者さん があるのはとても恵まれている ことです。	調理員さんのリクエストで、久 しぶりに焼き鳥丼を取り入れま した。みずあめを使って、おい しそうな「照り」を出すのがポ イントです。
683kcal 26.0g 25.9g 296mg 2.7g 802kcal 29.5g 28.4g 312mg 3.6g	620kcal 25.0g 18.6g 287mg 2.3g 789kcal 31.8g 22.2g 308mg 3.2g	609kcal 24.2g 23.3g 289mg 2.3g 740kcal 28.7g 26.9g 309mg 2.9g	572kcal 26.9g 19.6g 384mg 2.5g 733kcal 33.9g 23.4g 431mg 3.2g	579kcal 26.0g 16.5g 355mg 2.2g 714kcal 31.6g 19.1g 394mg 2.9g



給食費の口座引落日は
12月25日です。
ご協力よろしく
お願いします。

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 12/22～12/25



堀金学校給食センター

22日(月) 冬至献立	23日(火)	24日(水) お楽しみ献立	25日(木)	《 給食レシピ紹介 》 冬休みにつくってみてね♪
<p>ごはん / 牛乳</p> <p>堀金厚揚げのゆずみそ田楽</p> <p>1 堀金厚揚げ 小55g 1こ 1 堀金厚揚げ 中75g 1こ 4 ゆず(果皮、生) 0.03 4 ゆず(果汁、生) 0.3 5 三温糖 2.5 1 常念みそ 3.5 1 本みりん 1.2 5 かたくり粉 0.2</p> <p>冬至のかぼちゃだんご</p> <p>1 あずき(乾) 9 5 三温糖 6 天然塩 0.1 うすくちしょうゆ 0.25 5 いももち 21 3 かぼちゃ 35</p> <p>鶏肉のすまし汁</p> <p>1 かつおだし 2.5 1 鶏もも肉 15 1 酒 1 4 玉ねぎ 25 3 にんじん 8 4 ぶなしめじ 5 1 本みりん 1 うすくちしょうゆ 4 天然塩 0.1 4 ねぎ 5</p> <p>おかかふりかけ</p> <p>1 おかかふりかけ 1袋</p> <p>かぼちゃと小豆の煮物は全国的に食べられますが、さらにお団子を加えるかぼちゃ団子は松本平の郷土料理です。ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べて、冬も元気に過ごしましょう！</p>	<p>ごはん / 牛乳</p> <p>わらさのねぎソースがけ</p> <p>1 わらさ 小50g 1切 1 わらさ 中70g 1切 黒こしょう 0.02 酒 1 5 米粉 2 5 かたくり粉 3 6 ひまわり油 (揚げ油) 5 6 ごま油 0.8 4 しょうが 0.4 4 にんにく 0.4 4 ねぎ 3 酢 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 5 三温糖 2.5 水 2.5</p> <p>パンバンジーサラダ</p> <p>1 ささみフレーク 10 4 キャベツ 25 3 にんじん 5 4 きゅうり 8 6 白いりごま 1.1 6 ねりごま 3.3 1 みそ 1 6 ごま油 0.5 三温糖 0.8 こいくちしょうゆ 0.8 酢 1.2</p> <p>わかめスープ</p> <p>4 えのきたけ 10 3 にんじん 8 4 玉ねぎ 25 1 木綿豆腐 15 チキンブイヨン 4 うすくちしょうゆ 4 2 カットわかめ 0.5</p> <p>お魚をおいしく食べよう！献立です。今回はぶりの子ども、わらさに、甘酸っぱいねぎのソースをかけます。</p>	<p>牛乳</p> <p>ピタパン</p> <p>5 ピタパン 小60g ★小麦 1枚 5 ピタパン 中80g ★小麦 1枚</p> <p>スパイシーチキン</p> <p>1 鶏もも肉 小50g 1切 1 鶏もも肉 中70g 1切 天然塩 0.35 黒こしょう 0.02 カレー粉 0.02 チリパウダー 0.02 白ワイン 1</p> <p>マカロニツナサラダ</p> <p>5 マカロニ ★小麦 4 4 きゅうり 10 1 ツナフレーク 10 4 キャベツ 15 3 にんじん 5 天然塩 0.1 白こしょう 0.01 6 ノンエッグマヨネーズ 10 5 三温糖 0.1</p> <p>米粉のしあわせシチュー</p> <p>6 有塩バター ★乳 0.9 1 ウィンナー 8 白ワイン 1 4 玉ねぎ 30 3 にんじん 10 5 じゃがいも 30 4 ホールコーン 12 コンソメ 1 オイスターソース 1.8 5 米粉 3.5 2 ★牛乳 40 天然塩 0.4 白こしょう 0.03 パセリ(乾) 0.02</p> <p>いちごケーキ</p> <p>5 いちごケーキ 1こ ※たまご・乳・小麦不使用</p>	<p>ごはん / 牛乳</p> <p>ますの塩こうじ焼き</p> <p>1 ます 小50g 1切 1 ます 中70g 1切 塩麹 3.8</p> <p>炒り鶏</p> <p>1 鶏もも肉 20 酒 2 こいくちしょうゆ 0.5 6 ひまわり油 1 5 三温糖 2 4 干し椎茸 0.5 4 ごぼう 5 4 たけのこ水煮 12 5 こんにゃく(角) 15 4 れんこん 15 3 にんじん 10 かつおだし 14 こいくちしょうゆ 2 本みりん 2 天然塩 0.1 4 きぬさや 3</p> <p>お麴のすまし汁</p> <p>1 かつおだし 2.5 4 だいこん 20 3 にんじん 10 4 えのきたけ 8 5 白玉ふ ★小麦 3 酒 1 本みりん 1 うすくちしょうゆ 4 天然塩 0.15 3 糸みつば 2</p> <p>コーヒー牛乳のもと</p> <p>5 コーヒー牛乳のもと 1袋</p> <p>2025年最後の給食は、お年取りをイメージしました。冬休みあけ、元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています！よいお年を～！🐶</p>	<p>《 給食レシピ紹介 》 冬休みにつくってみてね♪</p> <p>◇白身魚のみそマヨ焼き = 11日(木)登場 =</p> <p>《材料(4人分)》 たら 4切 (他のお魚でもOK！) 塩こしょう 少々</p> <p>《作り方》 ①たらに塩こしょうをふる。 ②◆の調味料を合わせてよく混ぜる。 ③紙カップにたらをのせ、②のソースをかける。 ④180℃に予熱しておいたオーブンで18分焼いたらできあがり！</p> <p>◆マヨネーズ 40g ◆みそ 12g ◆砂糖 小さじ1 ◆酒 小さじ1 紙カップ 4枚 (魚が乗る大きさ)</p> <p>👉紙カップの代わりに、鉄板にクッキングシートをひいたり、アルミホイルで包んでホイル焼きにしてもおいしく食べられます！</p> <p>◇キムタクごはん = 15日(月)登場 =</p> <p>《材料(4人分)》 ごはん お茶碗4杯分</p> <p>《作り方》 ①たくあんを薄いいちょう切りにする。 ②フライパンにごま油をひき、豚肉を加え、色が変わるまで炒める。 ③酒を加え、さらにキムチ・たくあん・しょうゆを加えて炒める。 ④ごはん③の具材を混ぜればできあがり！</p> <p>◇小学校で試食会が行われました◇</p> <p>11/11(火)、小4年生の保護者の皆様を対象に、給食試食会が行われました。お忙しい中、ご参加いただきありがとうございました。以下、いただいたご意見を紹介します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちの様子、食べている給食について、実際に知ることができてよかったです。 ・子どもとの会話のきっかけにもなるので、給食の献立表を見ながら家での献立も考えてみようかなと思いました。 ・作りやすい＆人気メニューのレシピがほしいです。
<p>634kcal 24.2g 17.2g 400mg 1.9g 789kcal 29.4g 20.5g 458mg 2.3g</p>	<p>590kcal 26.8g 19.0g 336mg 1.8g 734kcal 33.8g 22.5g 372mg 2.7g</p>	<p>678kcal 27.7g 31.8g 363mg 2.9g 830kcal 34.7g 38.2g 388mg 3.8g</p>	<p>590kcal 29.0g 13.8g 373mg 1.9g 732kcal 36.6g 16.0g 384mg 2.6g</p>	

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

主に体をつくる無機質(カルシウムなど)

1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

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

6群