



## 1月学校給食予定献立表



## 今月の給食目標

## 郷土の食べ物を知ろう

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	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 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	炭水化物 4群	脂質 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			
7 水	ごはん	牛 乳	あつあげの肉みそがけ からしマヨえ とり鶏ごぼうスープ コーヒーゼリー	あつあげ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう ハイブリーム	こまつな にんじん	しうが ながねぎ はくさい きゅうり ごぼう たまねぎ えのきだけ	こめ さとう でんぶん カッペゼリーの素 チョコレート	ひまわりゆ ノエッグヨネーズ	911 30.8 38.9 2.8 kcal g g g g	北小欠食 西小欠食 南小欠食	あけましておめでとうございます がつき 3学期もよろしくお願ひします てづくり 手作りデザート、お楽しみに♡
8 木	わかめ ごはん	牛 乳	ホキのわさびダレ ゆずなます ななくじる 七草汁	ホキ とうふ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ななくさ こまつな	たまねぎ だいこん はくさい かぶ きゅうり もやし ゆず ゆずかじゅう えのきだけ	こめ でんぶん さとう	ひまわりゆ	535 23.9 15.4 3.4 kcal g g g g	656 28.3 17.9 4.3 kcal g g g g	☆西中 家庭科レシピ☆ 西中2年生の中村くるみさんが考案した あづみのしょくせいつか 安曇野食材を使ったレシピです。
9 金	ごはん	牛 乳	とりにく や 鶏肉の照り焼きソース ゆかりあえ いももち雑煮	とりにく あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう	にんじん	キヤベツ ながねぎ きゅうり もやし だいこん はくさい しめじ	こめ さとう でんぶん いももち		556 22.6 16.6 2.2 kcal g g g g	673 26.5 18.5 2.9 kcal g g g g	かがみびらこなで ☆鏡開き献立☆ がつ にち かがみびら きょうじ 1月11日の鏡開きの行事にちなんで いももち入りの雑煮です。
13 火	ツナと 昆布の 混ぜご飯	牛 乳	肉じゃが じやこあえ 凍り豆腐のみそ汁	ツナ ぶたにく こおりどうふ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ かぢり	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ きゅうり キヤベツ もやし しめじ	こめ しらたき じゃがいも さとう	いりごま ひまわりゆ	550 24.9 16.5 3.0 kcal g g g g	674 30.2 19.0 3.9 kcal g g g g	きょう 今日の混ぜご飯の作り方は、米に しようゆと酒を入れて炊き、後から ツナと塩昆布を混ぜます。
14 水	ごはん	牛 乳	ヤンニヨムチキン もやしのナムル 中華風コーンスープ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ	にんにく もやし きゅうり たまねぎ とうもろこし	こめ でんぶん さとう	ひまわりゆ ごまあぶら いりごま	618 26.5 19.6 2.9 kcal g g g g	768 32.4 23.2 3.5 kcal g g g g	コチュジャン入りの調味料から作 あまから あじつ る、甘辛いソースで味付けした かんく 韓国風のフライドチキンです。
15 木	コッペ パン	牛 乳	スラッピージョー わかめフレンチ ミルクスープ	ひよこまめ ぶたにく ぶたのチップ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり もやし とうもろこし キヤベツ しめじ	コッペパン さとう	ひまわりゆ バター	641 28.2 23.2 3.3 kcal g g g g	793 34.3 28.0 4.1 kcal g g g g	南小 3.4年欠食
16 金	ごはん	牛 乳	サバの韓国煮 あっさりポテトサラダ 白菜そぼろスープ	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく ながねぎ きゅうり たまねぎ しようが はくさい	こめ さとう じゃがいも	ひまわりゆ	556 23.9 18.8 1.9 kcal g g g g	812 41.4 32.1 2.9 kcal g g g g	さむ 寒くなると白菜が甘くなります。 おで凍らないように、白菜の水分 どう へんか を糖に変化させるからです。
19 月	ごはん	牛 乳	あつや 厚焼き玉子 コンコンサラダ 寄せ鍋 わかめふりかけ	あつや たまご あぶらあげ とりにく タラ やきどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり キヤベツ たまねぎ えのきだけ はくさい ながねぎ	こめ さとう しらたき	ひまわりゆ	567 26.6 19.6 2.5 kcal g g g g	657 29.4 20.7 3.0 kcal g g g g	だいさん こんだて ☆大寒の献立☆ ねん いちばんのじ 1年で一番寒い時期です。多くの真 新しいよ 材入り寄せ鍋で温まってね。
20 火	うどん	牛 乳	この お好み焼き ごまドレサラダ にくうどん汁	かつおぶし ロースハム ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	キヤベツ きゅうり ながねぎ とうもろこし ほししいたけ たまねぎ しめじ	うどん おこのみやき じゃがいも	ごまクリーミー ドレッシング	573 22.3 19.6 3.1 kcal g g g g	734 28.3 23.3 3.9 kcal g g g g	西小 2.4年欠食 南小 5.6年欠食
21 水	ごはん	牛 乳	だいすい 大豆入りキーマカレー たいこん 大根とアレツタのサラダ りんご	ツナ ぶたにく ぶたのチップ だいすい	ぎゅうにゅう	アレツタ にんじん カットトマト	りんご オニオソティー だいこん リンゴピューレ きゅうり にんにく しようが たまねぎ	こめ	ひまわりゆ	594 20.1 19.4 2.4 kcal g g g g	725 24.0 22.7 2.9 kcal g g g g	あづみの ひこんだて ☆安曇野の日献立☆ ふゆ あづみのしょくせいなに 冬の安曇野食材は何か?カレーの からだあたた スパイスは体を温めてくれます。

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		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							
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質						
				1群	2群	3群	4群	5群	6群						
22 木	キムタク ごはん	牛 乳	とり鶏のからあげ かみかみサラダ ABCスープ ブルーベリータルト	ぶたにく とりにく いかくんせい	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさいキムチ はくさい つぼづけ きゅうり しょウガ もやし にんにく たまねぎ キバツ セロリ	こめ でんぶん さとう マカロニ ブルーベリータルト	ひまわりゆ ごまあぶら	651 26.3 21.0 3.4	kcal g g g	781 31.8 23.6 4.5	kcal g g g		にしょまほうこんだて ☆西小希望献立☆ にんき 人気メニューが勢ぞろいの献立で たの す。お楽しみに！
23 金	ごはん	牛 乳	タラのホイル焼き とうふ 豆腐のコロコロサラダ とんじる 豚汁	タラ とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キバツ きゅうり だいこん ごぼう はくさい ながねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら いりごま	553 27.1 17.1 2.1	kcal g g g	677 32.5 19.7 2.7	kcal g g g	南小2年欠食	ぜんこくじゆうこうじゆうこうかん ★全国学校給食週間★ がつ か 1月24日からの1週間は、全国学 こうきゅうしゅうかん 校給食週間です。
26 月	ごはん	牛 乳	しおや ホツケの塩焼き うはな 卯の花の炒り煮 くじだくさんみそ汁	ほつけ ぶたにく ちくわ おから みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん のざわなづけ	ほししいたけ だいこん しめじ はくさい たまねぎ ながねぎ	こめ つきこん さとう	ひまわりゆ	521 26.6 15.4 2.5	kcal g g g	632 31.6 17.5 3.2	kcal g g g		ぜんこくじゆうこうじゆうこうかん ★全国学校給食週間の献立①★ がくこうきゅうしゅうかん 学校給食の始まりとなった、明治 ねん きゅうしょく 22年の給食をイメージした献立。
27 火	ごはん	牛 乳	くじらとポテトのオーロラあえ いそか 磯香あえ わかめスープ	くじらにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん	キバツ もやし きゅうり はくさい たまねぎ ながねぎ	こめ でんぶん じゃがいも さとう	ひまわりゆ	570 20.5 16.5 2.2	kcal g g g	703 24.4 19.2 2.7	kcal g g g		ぜんこくじゆうこうじゆうこうかん ★全国学校給食週間の献立②★ じゅうわ じだい 昭和の時代には、安くて栄養価の たか くじゆく 高い鯨肉の献立がありました。
28 水	ごはん	牛 乳	ソースインハンバーグ ひじきのサラダ かしわ汁(大分県)	ソースインハンバーグ ひじき とうりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	キバツ きゅうり もやし ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さとう	ひまわりゆ	578 23.6 21.4 1.6	kcal g g g	701 27.8 24.8 1.9	kcal g g g		きょうどうりうり ☆郷土料理「大分県」☆ こけつ おおいたけん きょうどうりうり 今月は大分県の郷土料理です。鶏 に やさしい 肉と野菜を煮込んだ汁です。
29 木	黒糖 コッペ パン	牛 乳	スペイン風オムレツ コールスロー グラシュー(オーストリアシチュー)	ぶたにく スペインふうオ ムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん	キバツ きゅうり どうもろこし たまねぎ オニオンソテー	こくとうパン さとう じゃがいも	ひまわりゆ	674 27.4 24.6 2.9	kcal g g g	831 33.2 29.3 3.7	kcal g g g		あづみのし しまと グラーシュは、安曇野市と姉妹都 市(クラムザッハ)のあるオーストリ アのシチューです。
30 金	ごはん	牛 乳	マロニー炒め こんぶ チーズ昆布あえ じやがいものみそ汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ しおこんぶ	にんじん ビーマン こまつな	にんにく たまねぎ しょウガ だいこん ほししいたけ キバツ ながねぎ もやし きゅうり	こめ さとう マロニー じゃがいも	ごまあぶら	538 21.8 14.7 2.6	kcal g g g	661 26.1 16.7 3.3	kcal g g g	西小6年欠食	ぶたにく やさしい 豚肉や野菜から出た汁をマロニー が吸って、ごはんが進むおいしい いたもの 炒め物になります。

※ 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。



2013年に「和食:日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。  
無形文化とは、目に見える形では残らないため、私たちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていく  
ことが重要です。1月は特に行事とそれにまつわる行事食が多い月です。地域や家庭に伝わる料理を知り、  
作ったり、家族そろっていただきましょう。

【おせち料理】

【七草のゆ】

【鏡開き】



【お雑煮】

1月の  
行事食



安曇野市北部学校給食  
センターホームページ



@AZUMINOSI\_GAKKOUKYUSHOKU  
安曇野市学校給食インスタグラム



安曇野市学校給食  
Instagram

センターで揚げパンを  
作っている様子です。  
ぜひ見てください。



保護者の方へ  
【給食費納付の  
おねがい】

口座引き落とし日  
◇2月2日(月)◇

ご協力をよろしく  
おねがいします。

☆1月8日は穂高西中家庭科レシピ☆

穂高西中では「安曇野食材を使ったレシピを考えよう」という題材で家庭科の  
授業を行いました。どのレシピも安曇野食材の良さを詳しく調べ、その食材の  
特徴をうまく活かした素敵なレシピでした。

今月は2年生の中村くるみさんが考案したレシピ「信州サーモンのわさびダレ」  
です。安曇野産の信州サーモン、玉ねぎ、わさびを取り入れています。給食では  
高価な信州サーモンの代用でホキであります。お楽しみに！

