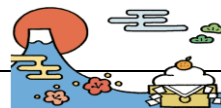


令和7年度







## 1月学校給食予定献立表





安曇野市北部学校給食センター

## 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	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				
7 水	ごはん	牛乳	あつあ にく 厚揚げの肉みそがけ からしマヨあえ 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 刺身 クリーム	こまつな にんじん	しょうが ながねぎ はくさい きゅうり ごぼう たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぱん カップゼリーの素 チョコレート	ひまわりゆ ノイック マネーズ		911 kcal 30.8 g 38.9 g 2.8 g	北小欠食 西小欠食 南小欠食	あ 明けましておめでとうございます がっさ 3学期もよろしくお願ひします てづく 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 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 えのきたけ	こめ でんぱん さとう	ひまわりゆ	535 kcal 23.9 g 15.4 g 3.4 g	656 kcal 28.3 g 17.9 g 4.3 g		☆西中 家庭科レシピ☆ 西中2年生の中村くるみさんが考えた 安曇野食材を使ったレシピです。
9 金	ごはん	牛乳	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	キャベツ 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 でんぱん いももち		556 kcal 22.6 g 16.6 g 2.2 g	673 kcal 26.5 g 18.5 g 2.9 g		☆鏡開き献立☆ 1月11日の鏡開きの行事にちな 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	にく 肉じゃが じゃこあえ 凍り豆腐のみそ汁	ツナ ぶたにく こおりとうふ みそ	ぎゅうにゅう しおこんが かちり	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ 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 kcal 24.9 g 16.5 g 3.0 g	674 kcal 30.2 g 19.0 g 3.9 g		きょう ます はん づく かた こめ 今日の混ぜご飯の作り方は、米に しょ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	ヤンニウムチキン 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 チンゲンサイ	にんにく もやし きゅうり たまねぎ とうもろこし	こめ でんぱん さとう	ひまわりゆ ごまあぶら いりごま	618 kcal 26.5 g 19.6 g 2.9 g	768 kcal 32.4 g 23.2 g 3.5 g		コチュジャン入りの調味料から作 る、甘辛いソースで味付けした 韓国のフライドチキンです。
15 木	コッパ 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	ひよこめ ぶたにく ぶたの 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 キャベツ しめじ	コッパパン さとう	ひまわりゆ バター	641 kcal 28.2 g 23.2 g 3.3 g	793 kcal 34.3 g 28.0 g 4.1 g	南小 3.4年欠食	スラッピージョーは、ミートソース をパンにはさんだアメリカ料理。給 食のミートソースは栄養 満点！
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 しょうが はくさい	こめ さとう じゃがいも	ひまわりゆ	556 kcal 23.9 g 18.8 g 1.9 g	812 kcal 41.4 g 32.1 g 2.9 g	西小1年欠食 南小1年欠食	さむ 寒くなると白菜が甘くなります。さむ さで凍らないように、白菜の水分 を糖に変化させるからです。
19 月	ごはん	牛乳	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 たら やきどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ はくさい ながねぎ	こめ さとう しらたき	ひまわりゆ	567 kcal 26.6 g 19.6 g 2.5 g	657 kcal 29.4 g 20.7 g 3.0 g		☆大寒の献立☆ 1年で一番寒い時期です。多くの具 材入り寄せ鍋で温まってね。
20 火	うどん	牛乳	この や お好み焼き ごまドレサラダ 肉うどん汁	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	キャベツ 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 kcal 22.3 g 19.6 g 3.1 g	734 kcal 28.3 g 23.3 g 3.9 g	西小 2.4年欠食 南小 5.6年欠食	この や センよう この や お好み焼きには、専用のお好み焼 きソースと、あおのり、かつおぶし をかけます。お楽しみに。
21 水	ごはん	牛乳	大豆入りキーマカレー 大根とアレッタのサラダ りんご	ツナ ぶたにく ぶたの だいいず	ぎゅうにゅう	アレッタ にんじん カットトマト	りんご オニオンソテー だいこん リンゴピューレ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	こめ	ひまわりゆ	594 kcal 20.1 g 19.4 g 2.4 g	725 kcal 24.0 g 22.7 g 2.9 g		あづみの ひこんだて ☆安曇野の日献立☆ 冬の安曇野食材は何か？カレーの 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		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			
				たんばく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal) たんばく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		エネルギー(kcal) たんばく質(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						
22木	キムタクごはん	牛乳	とりに鶏のからあげ 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 つぼつけ きゅうり しょうが もやし にんにく たまねぎ キャベツ セロリ	こめ でんぷん 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		にしよきほうこんだて ☆西小希望献立☆ にんき 人気メニューが勢ぞろいの献立です。お楽しみに！
23金	ごはん	牛乳	タラのホイル焼き 豆腐のコロコロサラダ 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	キャベツ 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	ぜんこくごっこきゅうしよくしゅうか ★全国学校給食週間★ がつ 1月24日からの1週間は、全国学 こうきゅうしよくかん 校給食週間です。
26月	ごはん	牛乳	ホッケの塩焼き 卵の花の炒り煮 具だくさんみそ汁	ほっけ 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 のぎわなづけ	ほししいたけ だいこん しめじ はくさい 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		ぜんこくごっこきゅうしよくしゅうか ★全国学校給食週間の献立①★ がつ 学校給食の始まりとなった、明治 めいじ 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 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	キャベツ もやし きゅうり はくさい たまねぎ ながねぎ	こめ でんぷん 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		ぜんこくごっこきゅうしよくしゅうか ★全国学校給食週間の献立②★ しょうわ 昭和の時代には、安くて栄養価の たか 高い鰯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 ツナ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	キャベツ たまねぎ 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		きょうどりより おおいせん ☆郷土料理!大分県☆ こんげつ 今日は、大分県の郷土料理です。鶏 にく やさい 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	キャベツ きゅうり とうもろこし 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		グラシューは、あづみのし 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 チーズ昆布あえ じゃがいものみそ汁	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 ピーマン こまつな	にんにく たまねぎ しょうが だいこん ほししいたけ キャベツ 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。



## 受け継ごう 日本の食文化

2013年に「和食;日本人の伝統的な食文化ー正月を例としてー」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す。

【おせち料理】

【七草がゆ】

【鏡開き】

【お雑煮】












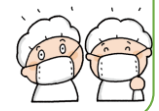
1月の  
ぎょうしよく  
行事食

  
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。



☆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作ります。お楽しみに！

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。