



## 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		欠食 お知らせ	給食センターより						
				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								
				1群	2群	3群	4群	5群								
7 水	わかめ ごはん	牛 乳	ヤンニヨムチキン ブロッコリーの中華サラダ 豆腐とねぎのスープ フルーツゼリー	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ アガー	ブロッコリー 人参	キャベツ きゅうり えのき 大根 長ねぎ りんごジュース みかんシロップ漬け パインシロップ漬け	ごはん でんぶん 米粉 さとう	油	683 26.8 23.6 3.1	kcal g g g		豊科南小 豊科南中 三郷中 全校欠食	2026年も体と心があたたまる給食を届けていきます。 手洗い、うがいとしっかり食べてしっかり休んで3学期も元気に過ごしましょう！		
8 木	ごはん (風さやか)	牛 乳	さわらののそぼろ漬け焼き うの花の炒り煮 すずなとすずしろの玄米だんご汁	さわら 豚ひき肉 ちくわ おから 油揚げ	牛乳	人参 水菜	しいたけ 枝豆 しめじ 大根 こかぶ 白菜	ごはん さとう 玄米だんご	油	606 30.9 18.8 2.6	kcal g g g	758 38.0 21.8 3.1	kcal g g g	七草 献立	1月7日は七草の日 七草のすずな(かぶ)とすしろ(大根)の入った汁で健康を願います。 長野県産の玄米だんごはもちもち、チヂチと食感も楽しめます。	
9 金	キムタク ごはん	牛 乳	わさびコロッケ 納豆サラダ 冬野菜のABCスープ ぽんかん	ベーコン ひきわり納豆 鶏肉	牛乳 きざみのり 	人参 かき菜	白菜キムチ漬け つぼ漬け キャベツ 大根 きゅうり たまねぎ しめじ 白菜 ぽんかん	ごはん わさびコロッケ ABCマカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ	634 21.5 24.4 3.3	kcal g g g	786 26.1 29.5 4.2	kcal g g g	三郷小 希望献立	三郷小からのメッセージです 三郷小のみんなが大好きな給食のメニューを取り入れました！みなさんも今日の献立の中にお気に入りのメニューがありますか？	
13 火	ごはん	牛 乳	わらさの塩こうじ漬け焼き ひじきの煮物 さつまいも入り豚汁	わらさ さつま揚げ 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	人参 いんげん	ごぼう たまねぎ 白菜 長ねぎ	ごはん こんにゃく さとう さつまいも	油	624 30.1 22.1 2.4	kcal g g g	779 37.5 26.4 3.1	kcal g g g	マークは旬 やおすすめの 食材を使った 献立です。 	白菜やかぶ、大根、かき 菜、小松菜、れんこん、長 ねぎ、アレッタなどの冬 野菜をたくさん使います	
14 水	絹うどん	牛 乳	白玉ぜんざい 冬野菜サラダ すきやき汁	しらたま 豚肉 焼き豆腐	小豆 豚肉 焼き豆腐	牛乳 	小松菜 人参	キャベツ 大根 れんこん たまねぎ えのき 長ねぎ	細うどん 白玉団子 さとう	ごまだれッシング	643 26.0 16.8 2.0	kcal g g g	825 32.5 19.8 2.6	kcal g g g	鏡開き 献立	1月11日は鏡開き 1年の幸運を願ってお供えした鏡 もちを食べる行事です。木づちや 手で小さくわって、お汁粉やせん ざいで食べられてきました。
15 木	ごはん	牛 乳	ささみのレモンソース★ のりチーズあえ かきたまスープ みかんクレープ	鶏ささみ 豆腐 かまぼこ 卵	牛乳 角チーズ きざみのり わかめ	人参 小松菜	レモン汁 キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	ごはん でんぶん 米粉 さとう みかんクレープ	油	691 32.3 24.6 2.5	kcal g g g	834 38.4 28.3 3.1	kcal g g g	三郷中2年生 家庭科献立 ★先生 おすすめ給食	家庭科授業で作成した献立 「おいしくバランスよく食べられる 献立」をテーマに考えてくれま した。ささみのレモンソースは先 生おすすめ給食です。	
16 金	ごはん	牛 乳	にく肉だんごの甘酢炒め 切干大根のごママヨあえ わんたんスープ	肉だんご 豚ひき肉 鶏ひき肉 なると	牛乳 	ピーマン 赤バブリカ 人参	たまねぎ たけのこ しめじ 切干大根 きゅうり もやし キャベツ 長ねぎ	ごはん さとう わんたん	油 ノンエッグマヨネーズ 白いりごま	635 23.6 22.7 2.8	kcal g g g	792 29.4 27.3 3.4	kcal g g g	豊科南小 2年欠食		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！
19 月	ごはん (風さやか)	牛 乳	豚肉と凍り豆腐の甘辛揚げ かき菜のごまあえ かす汁	豚肉 凍り豆腐 ちくわ みそ	牛乳 粉寒天	人参 かき菜	キャベツ 白菜 長ねぎ	ごはん でんぶん 米粉 さとう じゃがいも こんにゃく	油 白ねりごま 白すりごま	663 26.2 24.1 2.1	kcal g g g	832 32.1 29.1 2.8	kcal g g g	安曇野の日 献立 大寒献立	安曇野の日 安曇野のお米、豚肉、 にんじん、かき菜、白菜、みそを使 います。1月20日の大寒は1年で 一番寒い時期で、この時期に仕込 みそや酒かますも使います。	
20 火	背割り コッペ パン	牛 乳	ワインーソーセージ(小.中2本) チーズサラダ クリームシチュー	ワインナー 鶏肉	牛乳 チーズ	人参	キャベツ きゅうり 大根 たまねぎ とうもろこし 白菜	背割りコッペパン さとう さつまいも	油	687 29.2 27.1 3.2	kcal g g g	865 36.2 33.3 4.4	kcal g g g	豊科南小 希望献立	豊科南小からのメッセージです 給食委員会で話し合い、全校にア ンケートをとって決めました。 温かいシチューを食べて寒い冬を 乗り越えましょう！	

Q. どうして給食には毎日牛乳がでるの？

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食がある日のほうがカルシウムの摂取量が多いという研究結果がでています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウムの摂取に役立っています。



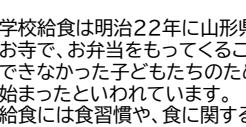
休み中も牛乳や乳製品をとろう！

今がチャンス!!毎日 こつ こつ



骨骨

貯金をしよう

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	きいろのなかまのたべもの	栄養成分		欠食 お知らせ	給食センターより 					
				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						
				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						
21	水	牛乳	えびしゅうまい(小2個・中3個) チキンサラダ あんかけスープ	えびしゅうまい 鶏ささみ 豚肉 かまぼこ	牛乳	プロッコリー 人参 チングン菜	大根 白菜 たけのこ しいたけ 長ねぎ	中華めん でんぶん	油	588 27.5 18.3 3.2	kcal g g g	779 35.5 22.5 4.2	kcal g g g	 安曇野市ホームページに 献立表や栄養士おすすめ レシピを掲載しています。	
22	木	牛乳	厚揚げのチリソース 小松菜サラダ サンラータン	厚揚げ 豚ひき肉 鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳	トマト 小松菜 人参 サラダほうれん草	キャベツ とうもろこし たまねぎ しいたけ	ごはん さとう でんぶん	油 ノンエッグマヨネーズ	602 27.8 23.1 2.2	kcal g g g	756 34.3 28.1 2.9	kcal g g g	 堀金の竹内商事さんの厚揚げ 給食で使う豆腐や厚揚げなどの大 豆製品は安曇野産の大豆を使って 堀金の竹内商事さんが作ってくだ さっています。	
23	金	牛乳	いよかん かぼちゃのさっぱりあえ チキンカレー	鶏肉	牛乳	かぼちゃ 人参	いよかん きゅうり 枝豆 たまねぎ	ごはん じやがいも	油	595 21.9 17.3 1.6	kcal g g g	744 26.6 20.2 2.2	kcal g g g	 「朝ベジ」で おてきな一日をスタート!	
26	月	牛乳	南かごまますの幽庵焼き 大根と豚肉の煮物 じゃがいもと油揚げのみぞ汁 わかめふりかけ	「みなみかごまます」 は「ぎんわら」 ともよばれる しうみさかなです	豚肉 厚揚げ 油揚げ みぞ 南かごまます	牛乳 人参 カットいんげん 小松菜	大根 たまねぎ えのき	ごはん こんにゃく さとう じやがいも	油	605 31.0 20.6 2.3	kcal g g g	752 38.3 24.3 2.9	kcal g g g	 インスタグラムご覧ください 行事献立や、安曇野の日 献立などを紹介 しています。	
27	火	牛乳 ロールパン	トマトソースオムレツ アレッタのサラダ 白菜とウインナーのスープ	オムレツ ツナフレーク 大豆 いんげん豆 ウインナー	牛乳	ダイストマト アレッタ (茎)ロッコリー 人参 サラダほうれん草	キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ 白菜 しめじ	ミルクロールパン さとう	オリーブ油 油	611 24.2 26.0 2.9	kcal g g g	757 29.5 31.5 3.8	kcal g g g	三郷小 5年欠食	アレッタ 毎年、堀金の 鳥川体験農場のみなさんが作って くださっています。プロッコリーと ケールをかけ合せた野菜で、茎 プロッコリーともいわれています。
28	水	牛乳 (風さやか)	くじらとポテトのオーロラ揚げ こんぶあえ すいとん汁	くじら肉 みぞ 豚肉 油揚げ	牛乳 塩昆布	人参	たまねぎ キャベツ 白菜 きゅうり 大根 長ねぎ	ごはん でんぶん 米粉 クシ型ポテト さとう すいとん	油	661 27.1 20.6 2.0	kcal g g g	828 33.2 24.6 2.6	kcal g g g	全国学校 給食週間 献立	 1月24日から30日は 全国学校給食週間
29	木	牛乳	親子どんぶりの具 じゃがいもとしらすのサラダ けんちん汁	鶏肉 卵 ゆし豆腐	牛乳 しらす干し	人参 小松菜	たまねぎ しいたけ 紫たまねぎ きゅうり 大根 ごぼう 長ねぎ	ごはん さとう じやがいも こんにゃく	油 ごま油	569 25.0 18.6 2.7	kcal g g g	711 30.4 21.9 3.7	kcal g g g	 学校給食は明治22年に山形県の お寺で、お弁当をもってくことが できなかった子どもたちのために 始まったといわれています。 給食には食習慣や、食に関する知 識を身につける役割も果たして います。この機会に給食について家 族で話してみませんか？	
30	金	とり ごぼう ごはん	えのきメンチカツ かみかみサラダ キムチ鍋	鶏肉 えのきメンチカツ いかくんせい 豚肉 焼き豆腐	牛乳	人参	ごぼう たまねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり 大根 白菜 白菜キムチ漬け 長ねぎ	ごはん さとう	油	616 28.3 27.3 3.5	kcal g g g	782 34.7 32.9 4.4	kcal g g g	豊科南小 3年4年 欠食	

※ 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。

あづみの でんとうしょく じ ば さんぶつ し  
安曇野の伝統食や、地場産物を知ろう！

土地の恵みを生かし、暮らしや行事と結びつきの深い食事を「伝統食」といいます。

給食でも、伝統食の「鉄火なす」や「かぼちゃ団子」、特産品のわさびを使った

コロッケや、地場産物のお米に、じます、いろいろな種類の野菜、果物など

地域の食材がたくさん登場しています。どんな給食が思い浮かびますか？

給食以外でも「おやき」や「そば」も地域の大好きな食文化ですね。

※ 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。



しない しないうちうさがっこ  
市内の小中学校では「お弁当の日」に地場産物を提供  
してもらったり、栽培について学習したりしています。  
たなばた 「七夕まんじゅう」や「かぼちゃ団子」を農村生活マイ  
スターさんなどと一緒に作っている学校もあります。  
おみの でんとうしょく ひ じ ば さんぶつ でいきよ  
安曇野の伝統食についてご家庭でも話題にしてみて  
くださいね。

おすすめレシピ  
冬休みにつくってみてね！



今月の給食費  
口座引落日

2月2日  
(月)

ご協力を  
お願いします