

令和7年度

1月学校給食予定献立表

安曇野はおいしいもので
あふれています！

(安曇野農産物パンフレット)

安曇野市中部学校給食センター

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	中学校							
8木	牛乳 <small>七草入り 野沢菜キーパン (風さやか)</small>	牛乳	くろまめ 黒豆とさつまいもの甘煮 <small>あまに ごま酢あえ とり鶏ごぼう汁</small>	たまご くろだいす かまほこ とりにく	ぎゅうにゅう	のざわなづけ なくさ にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり ごぼう だいこん えのきだけ ながねぎ	こめ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら しろすりごま	547 20.8 14.3 2.3	kcal g g g	695 25.1 16.4 3.1	kcal g g g	七草献立	1月7日の七草にちなんだ献立です。食べられない食材を人気のチャーハンと組み合わせました。おせち料理に登場する黒豆は安曇野産を使用しています。	
9金	ごはん <small>(風さやか)</small>	牛乳	かつおのおかか煮 <small>に うの花サラダ いもだんご汁</small>	かつお おから ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	キャベツ きゅうり しめじ はくさい	こめ いももち	ソーセージ マヨネーズ	561 23.0 48.3 1.8	kcal g g g	705 27.6 58.7 2.4	kcal g g g	鏡開き献立	鏡開きはお正月にお供えた鏡もちをおろし、手や木づちで割ってお雑煮やおしるこします。今日はおもちの代わりいももち入りの汁をいただきます。	
13火	ごはん	牛乳	特製わさびハンバーグ <small>はるめ 春雨サラダ 安曇野産たっぷりみそ汁</small>	ハンバーグ ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ どうもろこし きゅうり だいこん しめじ ながねぎ	こめ さとう マロニー さつまいも	あぶら	601 21.7 18.2 2.3	kcal g g g	771 26.6 21.9 3.1	kcal g g g	明北小6年の 家庭科献立 安曇野の日	地産地消コーディネーターの三石さんのアドバイスをもとに地元食材をふんだんに使用した栄養バランスのよい献立を明北小6年生が考えました。	
14水	ラーメン	牛乳	にたまご 煮卵 ごまレンコンサラダ みそラーメンスープ	たまご ツナ ぶたにく なると みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	れんこん キャベツ きゅうり しょうが にんにく もやし	たまねぎ	ラーメン くろさとう しろすりごま あぶら	639 29.9 24.6 2.7	kcal g g g	791 35.4 28.5 3.6	kcal g g g		れんこんのおいしい季節です。れんこんは蓮(はす)の地下茎が肥大したもので、なぜ穴を開けてどうしよう?せひ調べてみてくださいね。	
15木	ごはん	牛乳	シルバーの西京焼き <small>さきょうや 聖護院大根と豚肉の煮物 吉野汁</small>	シルバー ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん みつば	だいこん ごぼう えのきだけ はくさい	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら	560 30.5 16.4 2.0	kcal g g g	713 38.3 19.6 2.8	kcal g g g	豊科東小 1.2年 明北小 1.2年	豊科の小口さんが作ってくださった柔らかくおいしい聖護院大根を煮物にしています。聖護院大根は丸い形をした大根で、京野菜のひとつです。	
16金	発芽玄米 ごはん	牛乳	赤大根のマリネ キーマカレー フルーツヨーグルト	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	ヨーグルト	にんじん	だいこん にんにく たまねぎ あかだいこん りんご パイナップルシロップづけ ももシロップづけ いちご	オリーブあぶら あぶら	620 22.0 17.0 1.8	kcal g g g	805 27.0 20.1 2.3	kcal g g g		赤大根はアントシアニンという色の色素があるため赤色をしています。酢などの酸性のものを加えると鮮やかな赤色になります。それをいかしたマリネです。	
19月	ごはん	牛乳	焼き鳥丼の具 <small>やきとりどんぐ 糸かまサラダ 根菜のみぞ汁</small>	とりにく たまご かまぼこ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ながねぎ キャベツ もやし きゅうり ごぼう だいこん しめじ れんこん	こめ さとう	あぶら	608 25.8 22.2 2.2	kcal g g g	770 31.5 26.6 2.9	kcal g g g	明科中 1.2年	みぞ汁はその季節に応じいろいろな具を楽しむことができます。みなさんはどんな具が好きですか?	
20火	ごはん	牛乳	野菜肉団子(小2個、中3個) <small>やさいのくだんご おかか昆布あえ かきたま汁 千し柿</small>	にくだんご かつおぶし とりにく こおりどうふ たまご	ぎゅうにゅう	しおこんぶ	にんじん みずな	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ ほしかき	こめ	576 22.7 15.2 1.7	kcal g g g	712 27.9 18.2 2.2	kcal g g g		「かきたま汁大好きー!」そんな声が学校で聞こえてきました。長野県産の卵を使用したかきたま汁、今日も心を込めて作ります。	
21水	ごはん	牛乳	肉じゃが <small>にく 機マヨあえ かす汁</small>	ぶたにく ささみ さけ くわ みそ	ぎゅうにゅう	のり	にんじん かきな	たまねぎ えだまめ もやし	こめ さとう しらたき じゃがいも	あぶら ソーセージ マヨネーズ	608 29.3 20.4 2.3	kcal g g g	773 36.5 24.2 3.0	kcal g g g		寒い季節、温かい汁物で体をぽかぽかにあたためたいですね。かす汁は体を芯から温めることができ、おすすめです。アルコール分はしっかりとばすでご安心を!
22木	ココア 揚げパン	牛乳	チーズサラダ ABCスープ みかんゼリー	ウインナー	ぎゅうにゅう	チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい	コッペパン さとう マカロニ みかんゼリー	あぶら オリーブあぶら	688 21.2 27.5 3.5	kcal g g g	760 23.0 32.0 4.2	kcal g g g	明北小 希望献立	明北小学校の希望献立は、人気の揚げパンが入りました。今年度2回目の登場で今回はココア味です。食べ終わつたあと、口の周りのチェックをお忘れなく。
23金	ごはん	牛乳	鶏肉のくわ焼き <small>とりにく わかめサラダ ごまみそキムチ汁</small>	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい はくさい ながねぎ	こめ こめこ でんぷん	あぶら しろすりごま	582 27.2 20.8 2.2	kcal g g g	726 32.0 23.8 3.1	kcal g g g		鶏のくわ焼きは畠仕事で使う「くわ」の上に鶏の肉を乗せて焼いて食べたことが名前の由来とされています。

