



19日(月) 安曇野の日	20日(火)	21日(水)	22日(木) 小3欠食	23日(金)	～給食レシピ紹介～
ごはん / 牛乳	ごはん / 牛乳	ごはん / 牛乳	ほそ 細うどん ★小麦牛乳	ごはん / 牛乳	◇豚肉とポテトのチリソース
堀金厚揚げのにんじんみそ	あたにく 豚肉とポテトのチリソース	ししやもフライ	かいそうサラダ	とりの照り焼き	《材料(4人分)》
1 堀金厚揚げ 小55g 1 堀金厚揚げ 中75g 6 ひまわり油 1 豚ひき肉 3 にんじん 5 三温糖 1 常念みそ 本みりん 水 5 かたくり粉	1 豚もも肉 4 おろしにんにく 4 おろししょうが 6 ごま油 4 ねぎ 酒 5 三温糖 4 玉ねぎ 5 ジャガイモ チリパウダー トマトケチャップ うすくちしょうゆ 5 かたくり粉	1 ししやもフライ ★小麦 小2本 1 ししやもフライ ★小麦 中3本 6 ひまわり油(揚げ油) 5	1 鶏もも肉 小50g 1 鶏もも肉 中70g 4 キャベツ 3 にんじん 4 だいこん 2 海藻ミックス 白こしょう 6 ごま油 酢 うすくちしょうゆ	1 鶏もも肉 小50g 1 鶏もも肉 中70g 4 おろししょうが 3 こいくちしょうゆ 本みりん 1 酒 5 三温糖	・豚もも肉 ◆おろしにんにく 少々 ◆おろししょうが 少々 ◆酒 小さじ1 ・ごま油 大さじ1 ・ねぎ 25g ・三温糖 小さじ1 ・玉ねぎ 80g ・ジャガイモ 120g ◇チリパウダー 少々 ◇ケチャップ 大さじ4 ◇しょうゆ 小さじ1/2 ・かたくり粉 小さじ1/2
季節野菜のマヨサラダ	◇はるさめサラダ	かづおだし	力レーうどん汁	豆腐のコロコロサラダ	《作り方》
4 きゅうり 4 キャベツ 3 にんじん 3 アレッタ 1 ささみフレーク 6 ノンエッグマヨネーズ 天然塩 白こしょう	4 キャベツ 3 にんじん 4 きゅうり 5 はるさめ(マロニー) 4 ホールコーン 5 三温糖 酢 うすくちしょうゆ 6 ごま油	6 ひまわり油 1 豚もも肉 1 にんにく 4 ごぼう 4 玉ねぎ 3 にんじん 5 つきこんにゃく 1 ホールコーン 5 三温糖 2 うすくちしょうゆ 1 ごま油	6 ひまわり油 4 にんにく 1 豚もも肉 4 カレー粉 3 にんじん 4 ぶなしめじ 1 油揚げ 4 はくさい 1 本みりん 5 こいくちしょうゆ 5 米粉カレールウ 5 米粉 4 ねぎ	4 キャベツ 4 きゅうり 3 にんじん 6 ひまわり油 1 豚もも肉 20 うすくちしょうゆ 6 白いりごま	①豚肉に◆の調味料で下味をつける。 ②じゃがいもをひと口大に切り、火を通す。 (レンジでもOKです) ③ねぎ→小口切り 玉ねぎ→5mmのスライスに切る。 ④フライパンにごま油をひき、下味をつけた豚肉を炒める。 ⑤色が変わったら、三温糖、ねぎ、玉ねぎを加えてさらに炒める。 ⑥玉ねぎがしんなりしてきたら、◇の調味料を加えて煮る。 ⑦火を通したじゃがいもを加える。 ⑧水溶き片栗粉でとろみをつければできあがり！
常念みそ汁	五目スープ	かづおだし	沢煮椀	鶏の照り焼きは、給食室で味をつけています。もう少し甘めがいい? しょうがは少なめがいい? と、調理員さんと相談しながら味を決めています。	
4 煮干しだし 4 ごぼう 4 だいこん 4 ぶなしめじ 1 凍り豆腐 1 常念みそ 4 ねぎ	4 干し椎茸 3 にんじん 4 玉ねぎ 1 かまぼこ細切り チキンブイヨン 酒 うすくちしょうゆ 天然塩 3 チンゲンサイ	6 ひまわり油 1 豚もも肉 1 にんにく 4 ごぼう 4 玉ねぎ 3 にんじん 5 つきこんにゃく 1 ホールコーン 5 三温糖 2 うすくちしょうゆ 1 ごま油	4 薄力粉 ★小麦 4 ベーキングパウダー ピュアココア 6 無塩バター ★乳 5 三温糖 1 ★たまご 1 ★牛乳 5 チョコチップ ★乳 紙カップ	1 鶏もも肉 1 たけのこ水煮 10 米粉カレールウ 10 米粉 8 ねぎ	①豚肉に◆の調味料で下味をつける。 ②じゃがいもをひと口大に切り、火を通す。 (レンジでもOKです) ③ねぎ→小口切り 玉ねぎ→5mmのスライスに切る。 ④フライパンにごま油をひき、下味をつけた豚肉を炒める。 ⑤色が変わったら、三温糖、ねぎ、玉ねぎを加えてさらに炒める。 ⑥玉ねぎがしんなりしてきたら、◇の調味料を加えて煮る。 ⑦火を通したじゃがいもを加える。 ⑧水溶き片栗粉でとろみをつければできあがり！
1月の安曇野の日です アレッタは、ブロッコリーとケールをかけ合わせた日本生まれの野菜です。どんな味がするのでしょうか? お楽しみに!	チリパウダーは、唐辛子をベースに、オレガノ・クミン・パプリカなどを数種類配合して作られるスパイスです。少し加えただけで味の雰囲気が変わります。	ふだんはフリッターにすることが多いししやもですが、今回はパン粉をつけてフライにしました。サクサクと頭からいいただけましょう。	北部給食センターで好評だったということで、チョコチップマフィンに初挑戦です。給食センターもドキドキの一日です。	鶏の照り焼きは、給食室で味をつけています。もう少し甘めがいい? しょうがは少なめがいい? と、調理員さんと相談しながら味を決めています。	
613kcal 27.2g 23.8g 479mg 1.9g 766kcal 33.7g 29.0g 563mg 2.6g	624kcal 27.4g 17.5g 276mg 2.3g 771kcal 33.7g 20.5g 294mg 2.9g	615kcal 25.3g 19.7g 376mg 1.9g 791kcal 33.8g 24.7g 469mg 2.6g	697kcal 23.9g 24.2g 336mg 2.0g 901kcal 29.5g 29.7g 368mg 2.5g	554kcal 24.2g 17.7g 296mg 1.8g 697kcal 30.2g 21.5g 316mg 2.3g	

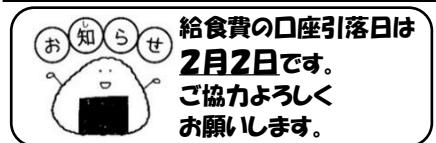
朝ごはん 毎日野菜プラスして  
みんなで食べると  
元気がアップ!



赤の食品	魚、肉、卵、豆製品など	主に体をつくる(たんぱく質)	1群	緑の食品	色の濃い野菜	3群	黄の食品	米、パン、めん類、いも類など	5群
赤の食品	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	緑の食品	その他の野菜 果物	4群	黄の食品	油、バター マヨネーズなど	6群



26日(月) 給食記念日献立	27日(火)	28日(水)	29日(木) 1・4年欠	30日(金)	◇学校給食の歴史◇
ごはん / 牛乳	◇コッペパン◇ ★小麦★乳	ごはん / 牛乳	ごはん / 牛乳	ごはん / 牛乳	明治22年 おにぎり 焼き魚 つけもの
くじらとポテトのなかよし揚げ	牛乳	うずらと鶏肉のコトコト煮	ビビンバ	五目ごはん	昭和22年 しるもの スキムミルク(脱脂粉乳)
1くじら肉 30 4おろししょうが 1.3 こいくちしょうゆ 1.2 酒 2 5かたくり粉 5 5米粉 10 5皮つきポテト 35 6ひまわり油(揚げ油) 7 トマトケチャップ 12 中濃ソース 1.8 5三温糖 2.5	◇焼きウインナー◇ 1ロングウインナー 小30g 1本 1ロングウインナー 中40g 1本	6ひまわり油 0.6 4にんにく 0.4 1豚もも肉 30 4だいこん 20 5板こんにゃく 20 1★うずら卵(水煮) 30 5三温糖 2.4 こいくちしょうゆ 3.6 3にんじん 6 4きゅうり 8 3赤パプリカ 4 4レモン果汁 2 白こしょう 0.01 6ひまわり油 1.5 天然塩 0.2 5三温糖 0.1	1豚もも肉 50 4にんにく 2.5 4おろししょうが 1 6ごま油 1 4にんにく 0.5 5三温糖 3 4たけのこ水煮 15 本みりん 1.5 1常念みそ 2 1常念みそ 2 1トウバンジャン 0.13	5精白米 60 5強化米 0.2 6ひまわり油 0.8 4ぬなしめじ 4 1豚ひき肉 10 3にんじん 4 1油揚げ 2.5 4むきえだまめ 4 4たけのこ水煮 3.5 本みりん 1 1酒 1 1三温糖 0.5	1905年 おにぎり 焼き魚 つけもの
なめたけ和え	△コーンポタージュ△	ゆかり和え	△もやしのナムル△	ほっけの塩こうじ焼き	昭和25年 コッペパンの登場
4キャベツ 30 4きゅうり 10 3にんじん 3 4なめたけ 10 うすくちしょうゆ 0.8	6有塩バター ★乳 1 4玉ねぎ 25 3にんじん 10 4ホールコーン 15 4コーンペースト 25 チキンブイヨン 3 コンソメ 1 5米粉 4 1★牛乳 40 天然塩 0.4 4カットわかめ 0.4	4キャベツ 30 4きゅうり 8 3にんじん 10 天然塩 0.15 ゆかりごはんの素 0.6	4もやし 35 4きゅうり 10 3にんじん 5 6白いりごま 1.2 6酢 1 6ごま油 1 5三温糖 0.2 うすくちしょうゆ 2.2	1ほっけ 小50g 1切 1ほっけ 中60g 1切 塩麹 3.8	1930年 コッペパンの登場
たま玉ねぎのみそ汁	△厚揚げのみそ汁△	△こんにゃくめんスープ△	△いも団子汁△	△	昭和40年 ソフトめんの登場
煮干だし 2.5 4玉ねぎ 35 3にんじん 5 1凍り豆腐 5 1常念みそ 6.5 2カットわかめ 0.4	3煮干だし 2.5 3にんじん 7 4ぶなしめじ 5 1堀金厚揚げ 20 1常念みそ 6.5 4はくさい 30	1鶏むね肉 15 酒 1 3にんじん 5 4玉ねぎ 15 5こんにゃくめん 20 チキンブイヨン 3 うすくちしょうゆ 4 天然塩 0.15 3黒こしょう 0.01 チングンサイ 7	1かつおだし 2.5 4干し椎茸 0.25 4だいこん 15 4玉ねぎ 20 5いももち 30 天然塩 0.1 うすくちしょうゆ 4 4ねぎ 5	1975年 ソフトめんの登場	
1月24～30日は 全国学校給食週間です！	ぽんかん	4ぽんかん 1c	4ぽんかん 1c	4ぽんかん 1c	昭和52年～ 米飯給食の開始
日本の学校給食は、明治22年、山形県の小学校で始まったと言われています。給食の歴史についても考える一週間にしましょう。	戦後、給食が再開された当初の給食は、主食が全てパンでした。その後、だんだんとごはん給食が広がっていったそうです。	うずらと鶏肉のコトコト煮は、希望献立でもあがってくる人気メニューですが、実は冬場のみ大根が入っています。旬の食材が食べられる工夫です。	Qビビンバはどこの国の料理でしょう？…正解は、日本のおとなり、韓国です。韓国語で「混ぜごはん」の意味なので、ビビンバ、ナムルをごはんに混ぜていただきましょう。	味付きごはんは、混せる工程がひとつ加わるのでいつもよりも手がかかります。おいしくなれる気持ちは大変な調理も作ってくださる調理員さんに感謝です。	1970年 米飯給食の開始
660kcal 24.9g 18.6g 306mg 2.5g 824kcal 30.3g 22.0g 327mg 3.2g	651kcal 25.7g 26.6g 345mg 2.4g 797kcal 30.9g 32.0g 376mg 3.2g	570kcal 26.4g 17.8g 357mg 2.1g 702kcal 32.2g 20.8g 395mg 2.7g	595kcal 29.7g 18.8g 294mg 2.5g 737kcal 36.6g 22.2g 311mg 3.2g	580kcal 26.6g 19.7g 349mg 2.4g 725kcal 33.6g 23.6g 394mg 3.2g	1970年 米飯給食の開始



赤の食品	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	色の濃い野菜	3群	黄の食品	熱や力になる	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	6群