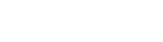
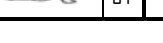
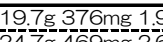
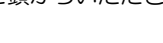
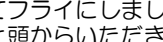
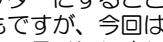
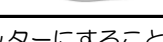




19日(月) 安曇野の日	20日(火)	21日(水)	22日(木) 小3欠食	23日(金)	～給食レシピ紹介～
ごはん / 牛乳 堀金厚揚げのにんじんみそ 堀金厚揚げ 小55g 1こ 堀金厚揚げ 中75g 1こ ひまわり油 0.5 豚ひき肉 8 にんじん 12 三温糖 0.72 常念みそ 3.5 本みりん 1.2 水 4 かたくり粉 0.2	ごはん / 牛乳 豚肉とポテトのチリソース 豚もも肉 30 おろしにんにく 0.6 おろししょうが 0.6 ごま油 2 ねぎ 6 酒 1.5 三温糖 1 玉ねぎ 20 じゃがいも 30 チリパウダー 0.08 トマトケチャップ 15 うすくちしょうゆ 1 かたくり粉 0.5	ごはん / 牛乳 ししゃもフライ ししゃもフライ★小麦 小2本 ししゃもフライ★小麦 中3本 ひまわり油(揚げ油) 5 おかか和え キャベツ 25 だいこん 20 きゅうり 5 かつお節 0.5 うすくちしょうゆ 2.2 豚汁 ひまわり油 0.5 豚もも肉 15 酒 1 ごぼう 5 玉ねぎ 20 にんじん 10 つきこんにゃく 10 じゃがいも 20 常念みそ 6.5 煮干しだし 2.5 ねぎ 5	細うどん ★小麦 牛乳 かいそうサラダ キャベツ 25 にんじん 4 だいこん 15 海藻ミックス 0.4 白こしょう 0.01 ごま油 0.5 酢 2 うすくちしょうゆ 2 カレーうどん汁 かつおだし 2.5 ひまわり油 0.8 にんにく 0.3 豚もも肉 20 カレー粉 0.2 玉ねぎ 15 にんじん 10 ぶなしめじ 8 油揚げ 5 はくさい 12 本みりん 2 こいくちしょうゆ 5 米粉カレールー 10 米粉 1 ねぎ 8 ◇チョコチップマフィン◇ 薄力粉 ★小麦 16 ベーキングパウダー 0.4 ピュアココア 1.5 無塩バター ★乳 7 三温糖 9 ★たまご 8 ★牛乳 9 チョコチップ ★乳 3 紙カップ 1枚 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。	ごはん / 牛乳 鶏の照り焼き 鶏もも肉 小50g 1切 鶏もも肉 中70g 1切 おろししょうが 0.5 こいくちしょうゆ 3 本みりん 2.5 酒 1 三温糖 1 豆腐のコロコロサラダ キャベツ 24 きゅうり 6 にんじん 3 豆腐 20 ごま油 0.8 うすくちしょうゆ 2 酢 1.5 三温糖 0.4 白いりごま 1 沢煮碗 かつおだし 2.5 豚もも肉 10 たけのこ水煮 5 だいこん 20 にんじん 10 えのきたけ 7 しらたき 10 天然塩 0.17 うすくちしょうゆ 4 酒 1 本みりん 1 糸みつば 1.5 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。	◇豚肉とポテトのチリソース 《材料(4人分)》 ・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 ・じゃがいも 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 《作り方》 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！
季節野菜のマヨサラダ きゅうり 8 キャベツ 22 にんじん 5 アレッタ 8 ささみフレーク 6 ノンエッグマヨネーズ 10 天然塩 0.05 白こしょう 0.01 常念みそ汁 煮干しだし 2.5 ごぼう 5 だいこん 25 ぶなしめじ 5 凍り豆腐 4 常念みそ 7 ねぎ 5	◇はるさめサラダ◇ キャベツ 20 にんじん 5 きゅうり 8 はるさめ(マロニー) 4.5 ホールコーン 5 三温糖 0.8 酢 2 うすくちしょうゆ 2.8 ごま油 0.5 五目スープ 干し椎茸 0.4 にんじん 8 玉ねぎ 30 かまぼこ細切り 10 チキンブイヨン 5 酒 1 うすくちしょうゆ 4 天然塩 0.1 チンゲンサイ 8	ふだんはフリッターにすることが多いししゃもですが、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ただきましょう。	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

血肉、骨をつくる
魚、肉、卵、豆、豆製品、など
主に体をつくる(たんぱく質)

牛乳、乳製品、小魚、海藻、など
主に体をつくる(カルシウムなど)

緑の食品

体の調子を整える

色の濃い野菜

その他の野菜、果物

黄の食品

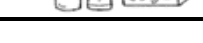
熱や力になる

米、パン、めん類、いも類など
主にエネルギーのもと(炭水化物)

油、バター、マヨネーズ、など
主にエネルギーのもと(脂質)

5群

6群



令和7年度



学校給食献立表 1/26 ~ 1/30



堀金学校給食センター

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	牛乳	◇学校給食の歴史◇
くじらとポテトのなかよし揚げ	牛乳	うすらと鶏肉のコトコト煮	ビビンバ	五目ごはん	明治22年 おにぎり 焼き魚 つけもの
1 くじら肉 30	◇焼きウインナー◇	6 ひまわり油 0.6	1 豚もも肉 50	5 精白米 60	
4 おろししょうが 1.3	1 ロングウインナー 小30g 1本	4 にんにく 0.4	こいくちしょうゆ 2.5	5 強化米 0.2	↓
こいくちしょうゆ 1.2	1 ロングウインナー 中40g 1本	1 豚もも肉 30	酒 2	6 ひまわり油 0.8	昭和22年 しるもの スキムミルク(脱脂粉乳)
酒 2		4 だいこん 20	4 おろししょうが 1	4 ぶなしめじ 4	
5 かたくり粉 5	カラフルサラダ	5 板こんにゃく 20	6 ごま油 1	3 にんじん 4	↓
5 米粉 10	4 キャベツ 30	1 ★うすら卵(水煮) 30	4 にんにく 0.5	1 油揚げ 2.5	昭和25年 コッペパンの登場
5 皮つきポテト 35	3 にんじん 6	4 ねぎ 2.4	5 三温糖 3	4 むきえだまめ 4	
6 ひまわり油(揚げ油) 7	4 きゅうり 8	こいくちしょうゆ 3.6	4 たけのこ水煮 15	こいくちしょうゆ 3.5	↓
トマトケチャップ 12	3 赤パプリカ 4	酒 1.5	4 本みりん 1.5	本みりん 1	昭和40年 ソフトめんの登場
中濃ソース 1.8	4 レモン果汁 2	酢 1.5	1 常念みそ 2	酒 1	
5 三温糖 2.5	6 ひまわり油 1.5	4 むきえだまめ 5	こいくちしょうゆ 1	5 三温糖 0.5	↓
なめたけ和え	天然塩 0.2	ゆかり和え	トウバンジャン 0.13	ほっけの塩こうじ焼き	昭和52年～ 米飯給食の開始
4 キャベツ 30	5 三温糖 0.1	4 キャベツ 30	1 ★炒りたまご 20	1 ほっけ 小50g 1切	
4 きゅうり 10	◇コーンポタージュ◇	4 きゅうり 8	◇もやしのナムル◇	1 ほっけ 中60g 1切	↓
3 にんじん 3	6 有塩バター ★乳 1	3 にんじん 10	4 もやし 35	塩麴 3.8	昭和52年～ 米飯給食の開始
4 なめたけ 10	4 玉ねぎ 25	天然塩 0.15	4 きゅうり 10	磯マヨサラダ	
うすくちしょうゆ 0.8	3 にんじん 10	ゆかりごはんの素 0.6	3 にんじん 5	4 もやし 35	↓
玉ねぎのみそ汁	4 ホールコーン 15	厚揚げのみそ汁	6 白いりごま 1.2	4 きゅうり 5	昭和52年～ 米飯給食の開始
煮干しだし 2.5	4 コーンペースト 25	煮干しだし 2.5	6 酢 1	3 にんじん 7	
4 玉ねぎ 35	4 チキンフイヨン 3	3 にんじん 7	5 三温糖 0.2	2 きざみのり 0.5	↓
3 にんじん 5	4 コンソメ 1	4 ぶなしめじ 5	うすくちしょうゆ 2.2	6 ノンエッグマヨネーズ 10	昭和52年～ 米飯給食の開始
1 凍り豆腐 5	5 米粉 4	1 堀金厚揚げ 20	こんにくめんスープ	うすくちしょうゆ 1	
1 常念みそ 6.5	1 ★牛乳 40	1 常念みそ 6.5	1 鶏むね肉 15	いも団子汁	↓
2 カットわかめ 0.4	天然塩 0.4	4 はくさい 30	酒 1	かつおだし 2.5	昭和52年～ 米飯給食の開始
	白こしょう 0.02		3 にんじん 5	4 干し椎茸 0.25	
	4 パセリ(乾) 0.03		4 玉ねぎ 15	4 だいこん 15	↓
	ぽんかん		5 こんにゃくめん 20	4 玉ねぎ 20	昭和52年～ 米飯給食の開始
	4 ぽんかん 1こ		チキンフイヨン 3	5 いももち 30	
			うすくちしょうゆ 4	天然塩 0.1	↓
			天然塩 0.15	うすくちしょうゆ 4	昭和52年～ 米飯給食の開始
			3 黒こしょう 0.01	4 ねぎ 5	
			チンゲンサイ 7		↓
1月24～30日は 全国学校給食週間です！	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。	うす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 ぜていただきます。	味付きごはんは、混ぜる工程が 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～ れの気持ちで大変な調理も作っ てくださる調理員さんに感謝で す。	
660kcal 24.9g 18.6g 306mg 2.5g	651kcal 25.7g 26.6g 345mg 2.4g	570kcal 26.4g 17.8g 357mg 2.1g	595kcal 29.7g 18.8g 294mg 2.5g	580kcal 26.6g 19.7g 349mg 2.4g	
824kcal 30.3g 22.0g 327mg 3.2g	797kcal 30.9g 32.0g 376mg 3.2g	702kcal 32.2g 20.8g 395mg 2.7g	737kcal 36.6g 22.2g 311mg 3.2g	725kcal 33.6g 23.6g 394mg 3.2g	

お知らせ
給食費の口座引落日は
2月2日です。
ご協力よろしく
お願いします。

赤の食品

魚、肉、卵、豆、豆製品など
主につくづく(たんぱく質)

牛乳・乳製品、小魚・海藻など
主につくづく(無機質、カルシウムなど)

1群

2群

緑の食品

色の濃い野菜

その他の野菜、果物

3群

4群

黄の食品

米、パン、めん類、いも類など
主にエネルギーのもと(炭水化物)

油、バター、マヨネーズなど
主にエネルギーのもと(脂質)

5群

6群