



今日の給食目標		よくかんで食べよう																
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	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)		エネルギー(kcal)						
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	脂質(g)			食塩相当量(g)	食塩相当量(g)	
				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									
2月	ごはん	牛乳	肉どんぶりの具 おかかチーズあえ かきたま汁	ぶたにく かつおぶし なると たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かきな	たまねぎ えだまめ キャベツ もやし えのきたけ ながねぎ	こめ しらたき さとう でんぷん	ひまわりあぶら	572 kcal	27.8 g	18.2 g	2.1 g	727 kcal	34.3 g	21.4 g	3.0 g	今月も安曇野市産のにんじんを使うことができます。この日は肉どんぶりに使います。にんじんはカロテンが豊富に含まれています。
3火	大豆と青菜の ごはん	牛乳	いわし蒲揚げ からしあえ 豚汁	だいず いわし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ひろしまな だいこんのは にんじん こまつな	はくさい もやし ごぼう だいこん たまねぎ ながねぎ	こめ でんぷん こめこ さとう じゃがいも	あぶら	575 kcal	24.0 g	17.9 g	3.1 g	727 kcal	29.5 g	21.1 g	4.1 g	節分は季節がかわる節目の日のことです。節分に豆まきをするのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。
4水	ごはん	牛乳	厚揚げのにんじんみそがけ 千草あえ はくさいのそぼろ汁	なまあげ みそ たまご ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ しめじ はくさい しょうが ながねぎ	こめ さとう		565 kcal	25.6 g	18.9 g	2.2 g	721 kcal	32.0 g	22.8 g	2.9 g	安曇野市産の大豆から作られた厚揚げを焼き、同じく安曇野市産のにんじんと、みそを使って作ったにんじんみそをかけていただきます。
5木	コッパパン	牛乳	丼の肉だんご(小2個:中3個) コールスローサラダ かぼちゃのポターージュ	とりにく にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	コッパパン	和-アぶら あぶら	633 kcal	26.0 g	31.3 g	3.2 g	817 kcal	33.3 g	41.0 g	4.3 g	「本の世界を給食で再現！」 これは豊科北中学校の図書委員会と給食のコラボ企画です。11月の読書月間で、本や絵本に出てくる料理の中から、給食で食べてみたい料理を全校から募集し、図書委員さんがとりまとめてくれました。その中から給食で出せそうなものを考え、取り入れました。今回は雪だるまマークのついている、3つの料理をだします。 1回目は「魔女の宅急便」より「キキの肉だんご」。主人公キキのふるさとでは、大みそかの夕食にトマトで煮た大きな肉だんごを食べる習慣がありました。
6金	ごはん	牛乳	アジナゲツ(小2個:中3個) ほうれん草入りサラダ おでん ぼんかん	かつおぶし ちくわ あげボール アジナゲツ	ぎゅうにゅう こんぶ	ワタほうれんそう にんじん	キャベツ もやし だいこん ぼんかん	こめ さとう こんにやく	あぶら	586 kcal	24.8 g	15.3 g	2.7 g	750 kcal	31.1 g	18.6 g	3.5 g	
9月	さつまいも ごはん	牛乳	たまご焼き 磯マヨネーズあえ 寄せ鍋汁	たまごやき とりにく たら とうふ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん みずな	だいこん キャベツ はくさい えのきたけ ながねぎ	こめ さつまいも しらたき	ノックマヨネーズ	582 kcal	21.5 g	24.4 g	2.4 g	730 kcal	26.3 g	28.7 g	3.2 g	
10火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ナムル 春雨スープ ヨーグルト	ぶたにく みそ とうふ ハム とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にら にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ もやし きゅうり とうもろこし はくさい	こめ さとう でんぷん マロニー	ごまあぶら	630 kcal	28.2 g	20.3 g	2.8 g	777 kcal	33.9 g	23.1 g	3.5 g	白菜は冬が旬の野菜で水分が多く、鍋物や炒め物、煮物などで食べられています。また、白菜漬けやキムチなどの漬物の材料にも多く用いられています。
12木	ごはん	牛乳	バスフィッシュフライ 大根サラダ ごまみそ汁	バスフィッシュ ささみ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ しめじ はくさい ながねぎ	こめ パンこ こむぎこ	あぶら しろすりごま	570 kcal	23.8 g	18.8 g	1.8 g	721 kcal	28.4 g	22.2 g	2.4 g	みそは、地元の業者さんが安曇野市産の大豆を使って作ってくれたものを使っています。みそは日本に古くからあり、大切に食べられています。
13金	ごはん	牛乳	しらぬい キャベツのマリネ ポークカレー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しらぬい キャベツ えだまめ セロリー にんにく しょうが たまねぎ りんご	こめ さとう じゃがいも	あぶら	608 kcal	22.8 g	17.6 g	1.8 g	779 kcal	28.1 g	20.8 g	2.3 g	ポークカレーににんにくを使います。安曇野市産のものです。にんにくは900年代の古書に栽培の記録があり、日本にはそれ以前に伝わったとされています。
16月	ごはん	牛乳	親子どんぶりの具 なめたけあえ 豚白菜汁 ガトーショコラ	とりにく たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ もやし キャベツ なめたけ ごぼう しめじ はくさい	こめ さとう ガトーショコラ	なたねあぶら	648 kcal	27.2 g	20.7 g	2.4 g	797 kcal	32.8 g	23.6 g	3.2 g	「本の世界を給食で再現！」 「和食のえほん」より「親子丼」。 どんぶりで食べる和食を紹介しています。うどんなどもどんぶりで食べる料理ですね。

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							
				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)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)			脂質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
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	食塩相当量(g)	食塩相当量(g)	食塩相当量(g)	食塩相当量(g)	食塩相当量(g)	食塩相当量(g)	食塩相当量(g)	食塩相当量(g)						
17火	ごはん	牛乳	モウカザメのみそ漬け焼き なっとう 納豆サラダ いもだんご汁	モウカザメ なっとう とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	キャベツ だいこん きゅうり はくさい たまねぎ	こめ いもち さとう	ノイック マヨネーズ	557 kcal 26.9 g 14.9 g 2.1 g	719 kcal 34.2 g 17.2 g 3.3 g			いもだんご汁に、安曇野市産のこまつなを使う予定です。こまつなは、カルシウムやカロテンがとても多く含まれていて、体の調子をととのえてくれる野菜です。					
18水	ラーメン	牛乳	ハムラーメンのハム きゃべつの香味漬け しょうゆラーメンスープ	ポロアステーキ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ	ラーメン	ごまあぶら あぶら	559 kcal 26.9 g 19.2 g 3.1 g	703 kcal 33.0 g 22.5 g 4.1 g			「本の世界を給食で再現！」 「崖の上のポニョ」より「ハムラーメン」。宗介とポニョが、お母さんのリサにつくってもらったハム入りラーメン。					
19木	ごはん	牛乳	わさびコロツケ ツナサラダ だいこん 大根のみそ汁	ツナ こおり豆腐 みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん ながねぎ	こめ わさびコロツケ	あぶら ひまわりあぶら	581 kcal 19.7 g 19.3 g 2.0 g	749 kcal 24.1 g 23.3 g 2.6 g	安曇野の日		安曇野の日の献立。おなじみのわさびコロツケをだします。安曇野市産のにんじんやこまつななどを使います。					
20金	ごはん	牛乳	ブルコギ炒め かぼちゃとツナのサラダ わかめスープ	ぶたにく ツナ とりにく 豆腐	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん いら かぼちゃ	にんにく たまねぎ えだまめ えのきたけ はくさい ながねぎ	こめ さとう	ごまあぶら あぶら	566 kcal 27.0 g 16.8 g 2.3 g	717 kcal 33.1 g 19.7 g 3.3 g			えのきたけは、うまみと適度の粘り気、歯切れの良さが持ち味で、鍋もの、汁の具、和え物、炊き込みごはんなど、幅広くもちいられます。安曇野市産を使います。					
24火	ごはん (風さやか)	牛乳	いなだの照り焼き からしマヨあえ じゃがいものみそ汁	いなだ こおり豆腐 みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし キャベツ しめじ たまねぎ ながねぎ	こめ じゃがいも さとう	ノイック マヨネーズ	591 kcal 25.6 g 23.2 g 1.5 g	759 kcal 32.7 g 28.7 g 1.8 g			いなだはぶりの子どもです。ぶりは出世魚といって成長とともに名前が変わります。					
25水	うどん	牛乳	ほうぎょうざ しょうこ 棒餃子(小1個:中2個) ごもく 五目きんぴら きつねうどん汁	ぶたにく さつまあげ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん いら	ごぼう はくさい たまねぎ ながねぎ きゃべつ しょうが	うどん こんにやく さとう こむぎこ	ひまわりあぶら	574 kcal 25.6 g 17.5 g 2.4 g	765 kcal 33.9 g 22.8 g 3.6 g			NPO法人 JAあづみくらしのネットワークあんしんさんから、菜種油、ヒマワリ油をいただきました。ヒマワリ油は2日の肉とんぶりの具、19日のツナサラダ、25日の五目きんぴら、27日のうの花の炒り煮で使います。菜種油は、16日の親子とんぶりの具、26日の豆腐のカレーそばろ煮で使います。楽しみにしてくださいね。					
26木	ごはん (風さやか)	牛乳	豆腐のカレーそばろ煮 じゃがいものごまみそサラダ えびだんご汁	ぶたにく 豆腐 みそ えびだんご	ぎゅうにゅう	いら にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし はくさい	こめ さとう でんぱん じゃがいも	なたねあぶら しろいりごま しろすりごま あぶら	581 kcal 26.2 g 18.2 g 2.5 g	737 kcal 32.5 g 21.2 g 3.5 g								
27金	ごはん (風さやか)	牛乳	とりにく あます 鶏肉の甘酢あんかけ うの花の炒り煮 すいとんのみそ汁	とりにく ぶたにく ちくわ おから なると あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ながねぎ えだまめ たまねぎ はくさい	こめ さとう でんぱん すいとん	ひまわりあぶら	588 kcal 27.7 g 14.6 g 2.0 g	754 kcal 35.3 g 17.1 g 2.5 g			うの花はおからのことです。おからは豆腐を作る途中にできるものです。うの花の咲く様子に似ているところからうの花と呼んだり、きらずと呼んだりします。					

- ※ 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。

安曇野市のホームページへ
献立表を掲載しています。



Instagramも
やっています！
ぜひご覧ください。



今月分の給食費の口座振替は、
2月2日(月)です。



だ液の働き



Q. かむ力をつけるにはどうすればよいの？

A. かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。

