





## 今月の給食目標

## 健康と食事について知ろう

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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)			
				1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 穀類・いも・ 砂糖	6群 油脂・ 種実						
2月	いなり ごはん	牛乳	たまごや 卵焼き ごまネーズサラダ すまし汁	油揚げ 厚焼きたまご 鶏肉 なると	牛乳	人参	しいたけ 枝豆 キャベツ きゅうり 大根 白菜	ごはん さとう さつまいも	ノエッグマヨネーズ 白すりごま	604 25.6 22.9 2.8	kcal g g g	751 31.1 27.3 3.6	kcal g g g	初午献立  三郷小 3年欠食	初午とは2月最初の午の日のことをいいます。初午の日にはキツネの好物である油揚げを食べる風習があります。給食では甘辛く煮た油揚げなどの具を混ぜた「いなりごはん」を出します。
3火 (風さやか)	ごはん	牛乳	いわしのかば揚げ まぜっこサラダ かぼちゃだんごのみそ汁 節分豆	いわし かつおぶし 油揚げ みそ 福豆	牛乳 しらす干し	人参 小松菜	キャベツ きゅうり えのき 白菜	ごはん でんぷん 米粉 さとう かぼちゃいももち	白いりごま油	635 25.0 20.6 2.4	kcal g g g	790 30.3 24.4 2.9	kcal g g g	節分献立	2月3日は節分です。節分に鬼の苦手な豆やいわしを食べることで、鬼(病気や災い)を追い払い、無事と健康を願います。
4水	うどん	牛乳	磯ポテト 千草あえ カレーうどん汁	ウィンナー 卵 豚肉	牛乳 あおのり	人参	白菜 もやし たまねぎ しいたけ 長ねぎ	うどん じゃがいも さとう でんぷん		610 26.6 22.6 3.0	kcal g g g	786 33.5 27.2 3.7	kcal g g g	三郷小 2年欠食	
5木	ごはん	牛乳	チキンソースカツ丼のカツ せんキャベツ もずくのみそ汁 いよかん	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 もずく	人参	キャベツ 大根 えのき 長ねぎ いよかん	ごはん パン粉 薄力粉 ざらめ		611 29.8 17.4 2.5	kcal g g g	765 37.1 20.4 3.1	kcal g g g	受験生応援 献立	9日に行われる高校前期選抜の応援献立です。試験に勝つように「ソースカツ(勝つ)」という予感がするように「いよかん」を出します。がんばれ、受験生！
6金	ターメリック ライス	牛乳	チリコンカン ツナサラダ オニオンポテトスープ	豚ひき肉 大豆 いんげんまめ ツナ ベーコン	牛乳	人参 サラダほうれん草	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん さとう じゃがいも	油	570 24.1 17.7 2.6	kcal g g g	707 29.6 20.5 3.2	kcal g g g	三郷小 4年欠食	チリコンカンは、アメリカ南部やメキシコのチリパウダーを効かせた豆料理です。ごはんにかけてもパンにはさんで食べてもおいしく食べられます。
9月	ごはん	牛乳	銀ひらすの西京みそ漬焼 根菜の炒め煮 かぶのそぼろ汁	銀ひらす 鶏肉 豚ひき肉	牛乳	人参 いんげん かき菜	ごぼう れんこん しいたけ 白菜 こかぶ	ごはん こんにゃく さとう でんぷん	油	571 29.2 18.6 2.3	kcal g g g	711 36.0 21.6 2.8	kcal g g g	三郷小 6年欠食	銀ひらすは、イボダイ科の白身魚です。その名の通り、銀色に輝くうろこが特徴です。別名「シルバー」とも呼ばれています。
10火	米粉パン	牛乳	鶏肉のマーマレードソース ブロッコリーサラダ にんにくクリームスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 パセリ	マーマレード 黄パプリカ キャベツ たまねぎ しめじ レモン汁 マッシュルーム	米粉パン さとう 米粉	油 オリーブ油	614 31.3 24.8 2.9	kcal g g g	765 38.9 30.1 3.7	kcal g g g		安曇野でとれたにんにくを使ってクリームスープを作ります。安曇野は標高が高く、冷涼な気候なので、風味豊かなにんにくが育ちます。
12木	ごはん	牛乳	ちくわのカレー揚げ(2個) 磯マヨネーズあえ 豚白菜汁 おかかふりかけ	ちくわ 豚肉 みそ	牛乳 きざみのり	小松菜 人参	もやし キャベツ ごぼう 白菜 長ねぎ	ごはん 薄力粉 こんにゃく	油 ノエッグマヨネーズ	582 21.8 20.8 2.0	kcal g g g	729 26.9 24.6 2.6	kcal g g g		安曇野市学校給食センターの Instagramに行き食事や調理の様子をアップしています。
13金	ごはん	牛乳	ビビンバの具(肉みそ炒め) ビビンバの具(ナムル) チンゲン菜のスープ デコポン	豚肉 みそ 卵 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	ぜんまい もやし きゅうり たまねぎ デコポン	ごはん さとう	油 ごま油	581 24.5 20.1 2.2	kcal g g g	726 29.7 23.8 2.8	kcal g g g	豊科南小 試食会	ビビンバは韓国の代表的な料理のひとつです。韓国語で「ビビン」は混ぜる、「バ」はごはんの意味です。ごはんの上にビビンバの具をのせ、混ぜて食べましょう。
16月	ごはん (風さやか)	牛乳	和風おろしハンバーグ アレッタのひまわりドレッシングサラダ 安曇野豆乳みそ汁 いちごクレープ	ハンバーグ ツナ 鶏肉 みそ 豆乳	牛乳	アレッタ (茎アロカリ) 人参	大根 キャベツ とうもろこし えのき 白菜 長ねぎ	ごはん さとう でんぷん さつまいも いちごクレープ	ひまわり油	687 27.0 22.5 2.5	kcal g g g	818 31.2 24.5 3.0	kcal g g g	安曇野の日	「JAあづみくらしの助け合いネットワークあんしん」のみなさんからひまわり油となたね油をいただきました。古くからある圧搾法で搾られた美味しい油です。今日はひまわり油のドレッシングとあえたサラダを出します。

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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)				
				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						
17 火	ごはん	牛乳	厚揚げと長ねぎの煮付け 大根サラダ かきたま汁	豚肉 厚揚げ かまぼこ 卵	牛乳 粉寒天	人参 サラダほうれん草	長ねぎ 大根 きゅうり 枝豆 たまねぎ えのき	ごはん こんにやく さとう でんぷん	なたね油 ノエッグ マヨネーズ	596 25.8 22.9 2.2	kcal g g g	745 31.6 27.5 2.9	kcal g g g		厚揚げは、豆腐を厚めに切り、油で揚げて作ります。中の方が豆腐の状態を保つように十分に揚げないので「生揚げ」とも呼ばれています。
18 水	中華めん	牛乳	しゅうまい(小2個　中3個) 春雨サラダ 中華ラーメンスープ　ハートのチョコプリン	肉しゅうまい 豚肉 なると	牛乳	人参 チンゲン菜	きゅうり　キャベツ にんにく たまねぎ もやし しめじ 長ねぎ	中華めん マロニー さとう チョコプリン	ごま油 油	669 24.6 24.6 3.0	kcal g g g	866 31.7 30.6 4.1	kcal g g g	豊科南中 希望献立 パレンタイン 献立	豊科南中からのメッセージです。 冬で冷えている体にあったまる料理です。中華料理が好きな人やパレンタインを楽しみにしている人はたくさん食べてくださいね。
19 木	大豆と 青菜の ごはん	牛乳	鶏のからあげ なめたけあえ わかめのみそ汁	大豆 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	広島菜 京菜 大根葉 人参 かき菜	もやし 白菜 なめたけ たまねぎ 大根	ごはん でんぷん 米粉	油	579 27.3 19.4 3.0	kcal g g g	716 33.2 22.8 3.8	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。	
20 金	ごはん	牛乳	さけの塩焼き おかかチーズあえ ごまキムチ汁　スイーツスプリング	さけ かつおぶし 豚肉	牛乳 角チーズ	サラダほうれん草 人参	キャベツ きゅうり 白菜 白菜キムチ漬け 長ねぎ スイーツスプリング	ごはん いももち	白ねりごま	614 29.8 20.5 2.8	kcal g g g	777 37.3 24.6 3.7	kcal g g g		スイーツスプリングは、みかんとはっさくをかけ合わせた果物です。苦みや酸味が少なく、すっきりとした甘さが特徴です。
24 火	まる 丸パン	牛乳	チーズ入りスタッドポテト カラフルサラダ あっさりコーンスープ	鶏肉	牛乳	赤パプリカ 人参 チンゲン菜	キャベツ きゅうり 黄パプリカ たまねぎ しめじ とうもろこし	丸パン スタッドポテト	油	597 21.9 21.0 2.9	kcal g g g	721 26.0 23.8 3.7	kcal g g g		スタッドポテトは、じゃがいもをくり抜いて、ベーコンやチーズなどの具材を詰めて焼いた料理です。
25 水	ごはん	牛乳	フヨーハイ 華風サラダ マーボーどうふ汁	フヨーハイ ささみ 豚ひき肉 絞豆腐 みそ	牛乳	人参 にら	枝豆 大根 きゅうり たまねぎ たけのこ	ごはん さとう でんぷん	油 ラー油	595 25.4 19.6 2.5	kcal g g g	740 30.9 22.8 3.3	kcal g g g		フヨーハイ(芙蓉蟹)は、カニの身や野菜などを卵と混ぜてふんわり焼いた中華風オムレツです。給食ではカニ風味かまぼこを使います。
26 木	ごはん (風さやか)	牛乳	いかフライ 枝豆入りおひたし とりだんご汁	いか なると とり団子	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 枝豆 きゅうり ごぼう 白菜	ごはん 薄力粉 パン粉 さとう	油 ごま油	603 28.9 20.2 2.4	kcal g g g	751 34.7 23.8 3.0	kcal g g g		今月の給食費 口座引落日
27 金	ごはん	牛乳	野菜とウィンナーのソテー いちご入りヨーグルトあえ ポークカレー	ウィンナー 豚肉	牛乳 粉寒天 ヨーグルト	人参 ピーマン	とうもろこし　キャベツ もやし みかんシロップ　漬け パインシロップ　漬け いちご たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油	658 23.0 22.9 1.9	kcal g g g	823 27.9 27.4 2.8	kcal g g g	今年度 最終となります。 ご協力をお願い します。	 3月2日(月)

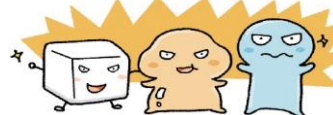
※ 主食のパン製造工場では、同一製造ラインで卵・乳を含む製品を生産しています。

※ 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。

## 1日3食 望ましい食生活を

糖分や脂肪分、塩分をとりすぎる生活を続けていると、生活習慣病になりやすくなります。1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

## とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分



どれも体に必要なものですが、とりすぎは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になります。甘いものや揚げ物などをひかえたり、薄味にしたりして、とりすぎに注意しましょう。

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

※ 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。

## 糖分 をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。



## 脂質 をとりすぎると

肥満になりやすだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。



## 塩分 をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。

