



| 今日の給食目標 |                       | 給食の反省をしよう   |   |   |                    |                        |  |                              |                        |                                       |                                       | 欠食・お知らせ                 | ひとくちメモ  |             |          |
|---------|-----------------------|-------------|---|---|--------------------|------------------------|--|------------------------------|------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|--|-------------|----------|
| 日       | 主食                    | 飲み物         | 主菜<br>副菜<br>汁もの<br>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           |  | さいろのなかまのたべもの                 |                        | 栄養成分                                  |                                       |                         |  |             |          |
|         |                       |             |   | 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         |          |
|         |                       |             |   | たんばく質                                       | 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                     | たんばく質(g)                              | 脂質(g)                                 | たんばく質(g)                | 脂質(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  | エネルギー(kcal)                  | たんばく質(g)               | 脂質(g)                                 | 食塩相当量(g)                              | エネルギー(kcal)             | たんばく質(g)   | 脂質(g)       | 食塩相当量(g) |
| 2月      | ごはん<br>(風さやか)         | 牛乳          | 豚のしょうが炒め<br>スイートスプリング<br>さつまい             | ぶたにく<br>とりにく<br>みそ                          | ぎゅうにゅう             | にんじん<br>いんげん           | しょうが たまねぎ<br>しめじ スイートパプリカ<br>ごぼう えのきたけ<br>はくさい<br>ながねぎ             | こめ<br>さとう<br>さつまいも           | あぶら                    | 583 kcal<br>26.6 g<br>15.5 g<br>1.6 g | 712 kcal<br>32.4 g<br>17.9 g<br>2.2 g |                         | スイーツスプリングは、名前の通り早春の頃に収穫される甘くておいしい柑橘類です。酸味が少なくなくて食べやすいですよ。                                  |             |          |
| 3火      | ちらしずし<br>かぜ<br>(風さやか) | 牛乳          | めだいの塩麹焼き<br>アレッタのごまネーズあえ<br>わかめ汁 ひなあられ    | めだい<br>ちらしかまぼこ                              | ぎゅうにゅう<br>わかめ      | にんじん<br>アレッタ           | れんこん ほししいたけ<br>キャベツ もやし<br>たまねぎ たけのこ<br>えのきたけ<br>ながねぎ              | こめ<br>さとう<br>ひなあられ           | ノイック マネーズ<br>しろすりごま    | 577 kcal<br>24.3 g<br>17.8 g<br>2.6 g | 712 kcal<br>30.3 g<br>21.2 g<br>4.0 g | ひなまつり<br>献立             | アレッタは安曇野産です。わかめやたけのこはこれらが旬の食材です。彩り豊かな旬の食材でひなまつりのお祝いをしましょう。                                 |             |          |
| 4水      | スパゲティ                 | 牛乳          | トマトオムレツ<br>グリーンサラダ<br>ウィンナーときのこのクリームソース   | トマトオムレツ<br>ウィンナー                            | ぎゅうにゅう<br>パンチマルルウ  | にんじん                   | えだまめ きゅうり<br>キャベツ たまねぎ<br>しめじ エリンギ<br>とうもろこし                       | スパゲティ                        | オリーブあぶら<br>バター         | 601 kcal<br>25.9 g<br>21.2 g<br>2.0 g | 737 kcal<br>31.2 g<br>24.9 g<br>2.7 g |                         | 【ふりかえろう】<br>給食当番をする前には、しっかり手を洗うことができましたか？  |             |          |
| 5木      | コッパパン<br>米粉パン         | 牛乳          | チリコンカン<br>ブロッコリーサラダ<br>ジュリエンスープ           | ぶたにく<br>だいず<br>きんときまめ<br>ツナ<br>ベーコン         | ぎゅうにゅう             | ブロッコリー<br>にんじん<br>こまつな | にんにく<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>えのきたけ                                      | コッパパン<br>こめコッパ<br>さとう        | あぶら                    | 614 kcal<br>31.1 g<br>20.8 g<br>3.9 g | 764 kcal<br>38.3 g<br>24.8 g<br>5.1 g |                         | 今年度の米粉パンの提供回数をそろえるため、この日は、明科地区のみ米粉パンを提供します。  |             |          |
| 6金      | ごはん<br>(風さやか)         | 牛乳          | 花咲くハンバーグ<br>レモンのフレッシュサガ 吉野汁<br>フレフレチーズケーキ | ハンバーグ<br>ハム<br>とりにく                         | ぎゅうにゅう             | にんじん                   | キャベツ きゅうり<br>レモンじり ごぼう<br>えのきたけ<br>はくさい<br>ながねぎ                    | こめ<br>さとう<br>でんぷん<br>チーズケーキ  | あぶら                    | 632 kcal<br>22.8 g<br>22.0 g<br>2.2 g | 767 kcal<br>27.8 g<br>25.2 g<br>2.9 g | 受験応援<br>献立              | 今までの成果が花開きますように、時にはリフレッシュしながら、吉報が届くようフレーフレーと応援しています！                                       |             |          |
| 9月      | キムタク<br>ごはん           | 牛乳          | フーヨーハイ<br>大根のナムル わかめスープ<br>ミニシュークリーム      | ぶたにく<br>フーヨーハイ<br>とりにく<br>とうふ               | ぎゅうにゅう<br>わかめ      | にんじん                   | つぼづけ<br>はくさいキムチ<br>しょうが えのきたけ<br>だいこん きゅうり<br>たまねぎ<br>はくさい<br>ながねぎ | こめ<br>さとう<br>でんぷん<br>シュークリーム | あぶら<br>ごまあぶら<br>しろいりごま | 593 kcal<br>24.4 g<br>20.2 g<br>3.0 g | 704 kcal<br>28.6 g<br>22.7 g<br>4.2 g |                         | 中学校3年生はこれでキムタクごはんも食べ納めです。今月はそんな給食の人気メニューをたくさん取り入れています。                                     |             |          |
| 10火     | ごはん                   | 牛乳          | 鶏のチーズパン粉焼き<br>コーンサラダ<br>ミネストローネ           | とりにく<br>ウィンナー<br>だいず                        | ぎゅうにゅう<br>パルメザンチーズ | にんじん                   | とうもろこし キャベツ<br>きゅうり にんにく<br>セロリー<br>たまねぎ<br>はくさい                   | こめ<br>パンこ                    | あぶら                    | 554 kcal<br>26.6 g<br>16.8 g<br>2.1 g | 703 kcal<br>35.3 g<br>20.5 g<br>2.9 g | 豊科北中<br>3年<br>明科中<br>3年 | 【ふりかえろう】<br>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは、心を込めて言うことができましたか？                                       |             |          |
| 11水     | ラーメン                  | 牛乳          | 野菜餃子(小2個、中3個)<br>にんじんしりしり<br>塩ラーメンスープ     | ツナ<br>たまご<br>ぶたにく<br>なると<br>ぎょうざ            | ぎゅうにゅう             | にんじん<br>チンゲンサイ         | たまねぎ<br>もやし<br>にんにく<br>しょうが<br>きくらげ                                | ラーメン                         | あぶら                    | 569 kcal<br>25.1 g<br>18.0 g<br>3.7 g | 742 kcal<br>31.6 g<br>21.6 g<br>4.7 g |                         | 【ふりかえろう】<br>ラーメンやうどんの日は、噛まずにさっと食べてしまいがちですが、しっかり噛んで食べることはできていますか？                           |             |          |
| 12木     | ごはん                   | 牛乳          | 豚と厚揚げのごまみそ炒め<br>赤しそあえ<br>かきたま汁            | ぶたにく<br>なまあげ<br>みそ<br>とりにく<br>こおりとうふ<br>たまご | ぎゅうにゅう<br>かんてん     | にんじん                   | しょうが しめじ<br>キャベツ きゅうり<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>ながねぎ                     | こめ<br>さとう<br>でんぷん            | あぶら<br>しろすりごま          | 608 kcal<br>32.2 g<br>21.6 g<br>2.0 g | 755 kcal<br>39.8 g<br>25.8 g<br>2.7 g |                         | 【ふりかえろう】<br>ごはんは左側、汁は右側、主菜は右奥、副菜は左奥に置きます。身につけることはできましたか？                                   |             |          |
| 13金     | ごはん                   | 牛乳          | うのはなチーズサラダ<br>安曇野いちご(小2個、中3個)<br>ポークカレー   | おから<br>ぶたにく                                 | ぎゅうにゅう<br>チーズ      | にんじん                   | キャベツ きゅうり<br>いちご にんにく<br>しょうが たまねぎ<br>オニオンソー<br>りんご                | こめ<br>じゃがいも                  | ノイック マネーズ<br>あぶら       | 644 kcal<br>24.9 g<br>22.6 g<br>2.0 g | 804 kcal<br>30.4 g<br>27.1 g<br>2.6 g | 安曇野の日                   | 安曇野産のいちご、個づけて出せるよう複数の農家さんにご協力いただき、実現することができました。安曇野のおいしい恵みをいただきます！                          |             |          |

| 日           | 主食           | 飲み物   | 主菜<br>副菜<br>汁もの<br>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)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>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           |                      |   |                             |                                |  |  |             |   |         |        |
| 16月         | お赤飯          | 牛乳    | えびフライ よろこんぶあえ<br>お祝いすまし汁 お祝いクレープ<br>ごま塩 ノエッグ 外タリソース | あずき<br>えびフライ<br>いわいなると         | ぎゅうにゅう<br>しおこんぶ | にんじん<br>みつば<br>なののはな | キャベツ<br>きゅうり<br>だいこん<br>ほししいたけ                  | こめ<br>むらさきまい<br>さとう<br>クレープ | あぶら<br>ノエッグ 外タリ<br>ソース<br>ごましお | 600 kcal<br>17.2 g<br>20.5 g<br>2.2 g        | 705 kcal<br>19.8 g<br>22.4 g<br>2.9 g        | 卒業お祝い<br>献立 | もち米は堀金の平倉さんより提供していただきました。1年間のがんばりをみんなで祝いましょう。                       |         |        |
| 17火         | わかめごはん       | 牛乳    | うずら入カップミートローフ 納豆サラダ<br>きのこ青菜のスープ<br>トマトケチャップ小袋      | がたにく<br>うずらたまご<br>なっとう<br>ベーコン | ぎゅうにゅう<br>わかめ   | にんじん<br>こまつな         | たまねぎ どうもろこし<br>キャベツ だいこん<br>きゅうり<br>しめじ<br>はくさい | こめ<br>パンこ                   | ノエッグ マヨネーズ                     | 604 kcal<br>28.0 g<br>21.5 g<br>3.2 g        | 742 kcal<br>34.1 g<br>25.6 g<br>4.2 g        | 小学校<br>全校   | 今年度最後の給食です。1年間ありがとうございました！給食ノートのメッセージもとっても嬉しかったです。来年度もどうぞよろしくお願います！ |         |        |

- ※ 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。



今月の給食費の口座振替は、ありません。  
1年間ご協力いただき、ありがとうございました。

明細献立表には、食材の分量も載っています。お家で作る際も参考にすることができます！

## 1年間の食生活を振り返ろう！

この1年を振り返ってみて、できていたところに色をぬりましょう。

朝ごはんを毎日食べた

好き嫌いをせずに何でも食べた

「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいざつがきちんとできた

苦手な食べ物にもチャレンジした

食事の前に、手をきれいに洗った

よくかんで食べた

朝・昼・夕と、1日3食決まった時間に食べた

家族や友達と一緒に、楽しく食事の時間を過ごせた

家でも食事のお手伝いできた

給食当番の仕事に協力できた

食器の置き方や、はしの持ち方が正しくできた

おやつを食べるときは、時間と量を決めて食べた

1年間よくがんばりました♪

## You are what you eat!

【あなたの身体は、あなたの食べたものでできている】

9年間で食べた給食の回数は約1800回。  
それは、「生きた教材」として、みなさんの身体の一部となりました。

毎日体感して学んできた給食が、将来のみなさんの毎日の食事の参考となりますように♪

健康でおいしく食べられるというのは、本当に幸せなことです。  
これから先も、食事を作ったり、選んだりする場で、ぜひ給食のことを思い出して、健康な体づくりを目指していきましょう！

サラダといえばレタス？ほかにいろいろな食材があるよ。

どんな切り方？

副菜

主菜

いろいろな切り方

だしは何？

めんの日にもサラダがほしいな

季節にあった食材や料理♪

主食

汁もの

みそ汁の具といえば？

パンに合うおかずは？

汁のしょっぱさはどのくらい？

旬の地場産物は？

ご卒業おめでとう  
ごぞいます！