



今日の給食目標		食生活をふりかえろう										欠食 お知らせ	給食センターより 			
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						
				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		欠食 お知らせ
				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)			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
1群 魚・肉・卵・豆・豆制品	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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)							
2月	ちらし寿司	牛乳	えびフライ ノエッグ 外タケノコ(小袋) 青菜とホタテの香りしそ 豆腐のすまし汁 ももゼリー	油揚げ えびフライ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 かき菜 小松菜 水菜	しいたけ かんぴょう れんこん たけのこ もやし 大根 えのき	ごはん さとう ももゼリー	油 ごま油 白いりごま ノエッグ 外タケノコ	586 kcal 27.1 g 20.9 g 2.9 g	718 kcal 34.6 g 24.4 g 3.9 g	ひなまつり 献立	女の子の健やかな成長を願う行事です。安曇野地域では月遅れの4月にひなまつりのお祝いをするもあります。			
3火	メロンパン	牛乳	ポークビーンズ アレッタのサラダ 白菜のスープ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	トマトジュース アレッタ (茎プロコリー) 人参 パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし しめじ 白菜	メロンパン じゃがいも さとう でんぷん	油	652 kcal 26.8 g 23.1 g 2.7 g	807 kcal 32.7 g 27.4 g 3.7 g		今年度の最後のパンはメロンパンです。丸パンの上にメロン味のクッキー生地をのせて焼きます。給食前の手洗いをしっかりして食べましょう。			
4水	ごはん(風さやか)	牛乳	鶏肉のおいだれ焼き じゃがいものそぼろ煮 さわに椀 デコボン	鶏肉 豚ひき肉 こうや豆腐 糸かまぼこ	牛乳	人参 いんげん	りんご たまねぎ ごぼう 大根 たけのこ デコボン	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	油	608 kcal 27.7 g 21.7 g 2.3 g	774 kcal 35.3 g 26.7 g 2.9 g	三郷小 あすなろ 1・2組欠食	「鶏肉のおいだれ焼き」は上田市生まれの料理です。りんごやにんじくを使ったたれが給食でも人気があります。			
5木	野沢菜 ごはん	牛乳	にじますのつばら揚げ 磯香和え 安曇野みそ汁	にじますつばら揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 きざみのり わかめ	野沢菜茶漬 小松菜 人参	白菜 キャベツ しめじ たまねぎ 長ねぎ	ごはん さとう でんぷん	油	606 kcal 25.7 g 22.3 g 3.0 g	749 kcal 31.0 g 26.2 g 3.8 g	安曇野の 白	安曇野のきれいな水で育ったにじます、地元でつくられた小松菜、厚揚げ、みそ、しめじを使う予定です。			
6金	ごはん	牛乳	桜味くハンバーグ れんこんサラダ 安曇野豚の受カレー	ハンバーグ ハム 豚肉	牛乳	プロコリー 人参	キャベツ 黄パプリカ れんこん たまねぎ しめじ	ごはん さとう でんぷん	ごまドレッシング 油	683 kcal 26.2 g 25.8 g 2.5 g	871 kcal 33.0 g 32.2 g 3.6 g	受験 応援 献立 豊科南小 試食会	縁起の良い「さくら」と「れんこん」、安曇野豚の「受カレー」で健闘を祈ります！しっかり食べてしっかり寝て体調を整えましょう。			

給食を通して 身につけたことを ふりかえろう

1年間の給食を通していろいろな食べ物と出会い、体も心も大きく成長したと思います。1年間の給食や食生活をふりかえって、食べることに家族で考えてみましょう。



☆春休み 自分にできるお手伝いをさがそう☆

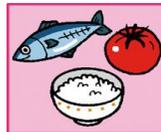
家での食事に関わる仕事はいろいろあります。「献立を考える」、「食材を買う」、「下ごしらえ」、「調理」、「ごはんを盛る」、「食器や箸を並べる」、「食器を洗う」などできることにチャレンジしてみましょう！



□食事は元気に活動するために大切なものだとなった



□食べる前には忘れずに手洗いをした



□給食にはいろいろな食べ物が使われていることがわかった  
料理や食べ物の名前を知ることができた



□給食は生産者の方や、調理員などいろいろな人に支えられていることを知ることができた



□自分たちの住む地域に伝わる料理や行事食、食材などの食文化を知ることができた



□給食では配膳やもりつけを丁寧にしたり、食事のマナーに気がついたりすることができた

春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

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			さ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)		エネルギー(kcal)					
				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	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)			
9月	キムタク ごはん	牛乳	鶏のからあげ 春雨サラダ 豚汁 クリーム大福	ベーコン 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参	白菜キムチ漬け つぼ漬け きゅうり キャベツ ごぼう 大根 長ねぎ	ごはん でんぱん 米粉 マロニー さとう こんにゃく じゃがいも クリーム大福	油 ごま油	663 kcal 26.9 g 25.4 g 3.2 g	795 kcal 32.8 g 29.0 g 4.1 g	三郷中 希望献立	三郷中からのメッセージです 寒い日でも、しっかり体を動かすことができるように、楽しんでエネルギー補給ができるメニューを考えました。					
10月	ごはん	牛乳	豆腐田楽 ハリハリ漬け いもだんご汁	絞り豆腐 豚ひき肉 みそ ハム 油揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜	ゆで干し大根 キャベツ きゅうり 白菜 たまねぎ	ごはん さとう でんぱん 白米 いももち	油 ごま油	581 kcal 24.2 g 17.6 g 2.4 g	724 kcal 29.6 g 20.6 g 3.1 g	豊科南全校 三郷中3年 欠食	安曇野の大豆から作られた絞り豆腐に、給食センター特製の肉みそをかけてカップ焼きの豆腐田楽を作ります。					
11月	ほろ 細うどん	牛乳	鶏肉の梅ソース 納豆サラダ きのこうどん汁	鶏肉 ひきわり納豆 豚肉	牛乳 きざみのり	人参	ねり梅 キャベツ 大根 きゅうり たまねぎ しいたけ しめじ えのき 長ねぎ	細うどん でんぱん 米粉 さとう	ノイックマヨネーズ	641 kcal 31.6 g 26.6 g 2.7 g	832 kcal 40.8 g 33.4 g 3.4 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。					
12月	ごはん (風さやか)	牛乳	そばろどんぶりの具 さつまいものさっぱりあえ 豆腐のみそ汁	鶏ひき肉 豚ひき肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	枝豆 きゅうり えのき たまねぎ	ごはん しらたき さとう さつまいも	油	617 kcal 25.4 g 21.7 g 2.4 g	773 kcal 30.9 g 25.9 g 3.1 g		どんぶりものは給食でも毎回人気です。ごはんにのせて「そばろどんぶり」をおいしく食べてください。レシピも紹介します。					
13月	赤飯 &ごま塩 小袋	牛乳	金目鯛の塩こうじ漬け焼き こんぶあえ お祝いすまし汁 お祝いいちごケーキ	金目鯛 桜型かまぼこ 祝いなると	牛乳 塩昆布	小松菜 人参 みつば	キャベツ もやし 白菜	赤飯 米粉のいちごケーキ	ごま塩	597 kcal 26.0 g 16.8 g 2.2 g	706 kcal 31.4 g 18.3 g 2.7 g	お祝い献立	卒業・進級・1年間の成長を お祝いする献立です！ 給食には好きな献立も苦手な献立もあったと思います。安曇野の地場産物や、行事食、希望献立などがみなさんの思い出に一つになっていたらうれしいです。					
16月	ごはん	牛乳	銀だらのみそマヨ焼き こんこんサラダ 肉だんごスープ	銀だら みそ 油揚げ 鶏ひき肉 豚ひき肉	牛乳	小松菜 人参 チンゲン菜	キャベツ たまねぎ たけのこ えのき 白菜	ごはん さとう でんぱん	ノイックマヨネーズ 油	627 kcal 25.0 g 29.1 g 2.0 g	783 kcal 30.7 g 35.4 g 2.3 g	三郷小全校 欠食	今年度も一年間ありがとうございました。 来年度もおいしく安全な給食を 届けるためにがんばります！					
17月	ごはん	牛乳	豚肉とポテトのカレー揚げ 花野菜サラダ 春雨スープ コーヒーゼリー	豚肉	牛乳 ホイップクリーム	ブロッコリー 人参 小松菜	カリフラワー キャベツ とうもろこし しいたけ 白菜 いちご	ごはん でんぱん 米粉 クシ型ポテト さとう マロニー ゼリーの素	油		873 kcal 26.3 g 31.3 g 2.5 g	三郷小 豊科南小 全校欠食						

※ 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。

## 給食レシピ

マヨネーズ入りがポイント！

### 納豆サラダ

材料	4人分
キャベツ	お好みで
大根	合わせて300g
きゅうり	両手1杯くらゐ
ひきわり納豆	1パック
塩	少々
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1/2
きざみのり	お好み
マヨネーズ	大さじ2

作り方

- 1.キャベツ、大根は細切り、きゅうりは輪切りにする。野菜はさっと茹でるか蒸して冷やしておく。
- 2.野菜にひきわり納豆、塩、しょうゆ、酢、マヨネーズ、きざみのりをよく混ぜてできあがり。



マヨネーズとりの風味が納豆とよく合い、野菜がたっぷり食べられる人気献立です。味つけはしょうゆだけでもおいしいのですが、児童生徒のみならず「納豆サラダはマヨネーズ入り！」との声が届きました！

他のレシピもぜひお試しください



南部おすすめレシピ 市栄養士会レシピ

センターでの調理の様子(写真) ※ぜひご覧ください



## 卒業生のみなさんへ ご卒業おめでとうございます

小学生も中学生も今までの給食や学校生活でたくさんのことを学んだり、体験したりしてきたと思います。特に中学生は自分で自分の食べるものを選んだり作ったりする時には給食を思い出して活かせるといいなと思います。体と心、そして食べることを大切に、きらきらした毎日を送れますように。



保護者の皆様へ

お子様は4月に比べて体も心も大きく成長したと思います。給食がその一助となっていましたら幸いです。今年度も1年間、学校給食へのご理解とご協力をいただきありがとうございました。