



今日の給食目標		学校給食の目的を知り、きまりを守って楽しい食事にしよう													
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		さいろのなかまのたべもの		栄養成分			備考 (変更になる場合があります)	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)	たんぱく質(g)			たんぱく質(g)
				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)
				魚・肉・卵・豆・豆腐製品	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)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	脂質(g)
8水	ごはん	牛乳	ビビンバ(肉炒め) 大根のナムル マロニースープ	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにくしょうが ながねぎ もやし たけのこ だいこん しめじ たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう マロニー でんぷん	ひまわりゆ ごまあがり いりごま	567 kcal 25.4 g 16.0 g 2.2 g	671 kcal 31.0 g 18.5 g 3.1 g	小1年欠食	いよいよ今年度の給食が始まります。きまりを守って、楽しい給食の時間にしましょう。		
9木	ごはん	牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き おかかマヨあえ 沢煮椀	とりにく ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし はくさい きゅうり ごぼう たけのこ えのきたけ	こめ	ノンエッグマヨ ネーズ	563 kcal 25.1 g 21.0 g 1.9 g	703 kcal 31.3 g 25.7 g 2.5 g	小1年欠食	北部学校給食センターでは、5校分約2500食の給食を21名の調理員さんが心をこめて作っています。		
10金	ごはん	牛乳	豚肉のカレー風味揚げ コーンサラダ わかめスープ	ぶたにく どうぶ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ ながねぎ	こめ でんぷん じゃがいも さとう	ひまわりゆ	616 kcal 22.1 g 21.3 g 1.9 g	764 kcal 26.7 g 25.0 g 2.6 g	小1年欠食	給食センターの大きなフライヤーで豚肉とポテトを揚げ、カレー風味の味付けをします。		
13月	ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース まぜっこサラダ 油揚げのみそ汁	ハンバーグ かつおぶし あがりあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	こめ じゃがいも	いりごま ひまわりゆ	562 kcal 21.4 g 18.8 g 2.1 g	678 kcal 24.8 g 20.6 g 2.6 g		今日から新1年生も給食を開始します。みんなで協力して、楽しい給食の時間になりますように。		
14火	わかめ ごはん	牛乳	鶏のからあげ のり酢あえ お祝いすまし汁 お祝いいちごゼリー(学配)	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう きざみのり わかめ	にんじん かきな みつば	しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	こめ でんぷん さとう いちごゼリー	ひまわりゆ	582 kcal 25.2 g 17.3 g 2.5 g	718 kcal 31.7 g 20.1 g 3.2 g		☆入学進級お祝い献立☆ 新しい学年やクラスでの生活には慣れてきましたか？入学進級お祝い献立を心をこめて作ります。		
15水	ごはん	牛乳	豚肉の生姜炒め まめまめサラダ 春野菜のポトフ	ぶたにく だいず ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリこ	しょうが たまねぎ しめじ えだまめ きゅうり もやし キャベツ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	ひまわりゆ	560 kcal 25.6 g 18.8 g 2.2 g	690 kcal 31.1 g 22.1 g 3.0 g		給食のお米は穂高産のコンヒカリ、または風さやかを使っています。とても大きな炊飯器で炊いています。		
16木	ミルク パン	牛乳	フランクフルト ブロッコリーサラダ ミネストローネ	フランクフルト ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんにく セロリ たまねぎ はくさい	みるくパン さとう	ひまわりゆ オリーブゆ	662 kcal 26.4 g 27.1 g 3.6 g	817 kcal 31.9 g 32.2 g 4.6 g	西中3年欠食	パンは月に1~2回登場します。県内産と国内産の小麦粉を使って作られています。			
17金	ごはん (風さやか)	牛乳	安曇野厚揚げの肉みそかけ ごまネーズあえ レタスの和風汁	あつあげ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし だいこん えのきたけ レタス	こめ さとう でんぷん	ひまわりゆ ノンエッグマヨ ネーズ すりごま	589 kcal 22.6 g 23.5 g 1.9 g	735 kcal 28.2 g 28.7 g 2.3 g	西中3年欠食	☆安曇野の白☆ 安曇野産食材を多く使用した「安曇野の白」は月に一度実施します。		
20月	ごはん	牛乳	豚どんの具 じゃこあえ かきたま汁	ぶたにく あがりあげ なると たまご	ぎゅうにゅう じゃこ	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ えのきたけ	こめ しらたき さとう でんぷん	ひまわりゆ	570 kcal 26.3 g 18.1 g 2.3 g	703 kcal 32.0 g 21.2 g 3.0 g	西中3年欠食	給食センターの大きな釜で豚どんの具を作ります。ごはんと一緒に食べましょう。		
21火	中華麺	牛乳	にらまんじゅう(2個ずつ) 糸かまサラダ ごまみそスープ	かまぼこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり もやし にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ ながねぎ	ちゅうかめん にらまんじゅう さとう	ごまあがり すりごま ねりごま	662 kcal 26.0 g 25.7 g 3.2 g	811 kcal 31.9 g 28.8 g 3.9 g	西中3年欠食	今年度初めての麺の日です。麺は半分くらいずつカップに入れ、まぜながら食べましょう。		
22水	ごはん	牛乳	鶏肉のおいだれ焼き 豆腐のコロコロサラダ きのこ青菜のスープ	とりにく サイコロとうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにくしょうが りんごビュール キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ えのきたけ	こめ さとう	ごまあがり いりごま ひまわりゆ	576 kcal 24.8 g 19.8 g 2.4 g	710 kcal 30.8 g 23.9 g 3.0 g		給食はできるだけいろいろな食材を使うようにしています。よくかんで、味わって食べましょう。		

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			きいろのなかまのたべもの			栄養成分		備考 (変更になる場合 があります)	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 1群	無機質 2群	ビタミン		炭水化物 5群	脂質 6群	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)					
				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							
23 木	ごはん	牛乳	ほさの甘酢あんかけ かおりあえ 豚汁	ほさぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	あかパプリカ にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし だいこんづけ ごぼう だいこん ながねぎ	こめ でんぷん さとう じゃがいも こんにやく	ひまわり油 いりごま	577 kcal 26.4 g 17.0 g 2.2 g	710 kcal 31.7 g 19.7 g 2.7 g		給食のみそは、ピフ穂高の手作りかあ ちゃんみそを使っています。 今日は豚汁に入っていますよ。			
24 金	ごはん	牛乳	ハッシュドポーク 海藻サラダ フルーツポンチ	ぶたにく ささみフレーク	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん カットトマト	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり くだものシロップづけ (みかん、パイ、おうとう)	こめ じゃがいも さとう ゼリー	ひまわりゆ	606 kcal 21.4 g 15.9 g 2.6 g	734 kcal 24.8 g 17.6 g 3.0 g		カレー皿にごはんとハッシュドポークを 盛り付けましょう。スプーンはむきそ ろえて返しましょう。			
27 月	ごはん	牛乳	赤魚の西京漬け焼き 浦上そばろ(長崎県) 豆腐のみそ汁 しらぬい(かんきつ)	あかうお ぶたにく さつまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう もやし たまねぎ えのきたけ はくさい しらぬい	こめ さとう しらたき	ひまわりゆ	559 kcal 29.0 g 13.9 g 2.0 g	671 kcal 34.3 g 15.6 g 2.6 g		☆郷土料理の日☆ 月に一度の郷土料理の日...今月は 長崎県の浦上そばろです。			
28 火	キムタク ごはん	牛乳	厚焼きたまご(凍り豆腐入り) マロニーサラダ 春キャベツのスープ	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさいキムチ つばづけ もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ キャベツ	こめ マロニー	ひまわりゆ ごまあぶら いりごま	545 kcal 24.2 g 17.4 g 2.2 g	674 kcal 29.5 g 20.1 g 2.8 g		豚肉や白菜キムチ、つば漬けを炒め、炊 けたごはんにまぜてキムタクごはんを 作ります。お楽しみに！			
30 木	丸パン 切り込み (10g減量)	牛乳	メンチカツ ポテトサラダ オニオンスープ	メンチカツ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリこ	きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ オニオンソテー	まるパン じゃがいも	ひまわりゆ ノンエッグマヨ ネーズ	641 kcal 22.8 g 26.8 g 3.0 g	797 kcal 27.4 g 32.3 g 3.9 g		この お好みで、パンにメンチカツをたさん で、メンチカツバーガーにして食べま しょう。お味はいかがですか？			

※ 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。

ご入学、ご進級おめでとうございます
今年度も、安心・安全・おいしい給食作り
を給食センター職員一同、協力して行っ
てまいります。しっかり給食を食べて、毎日の
生活を明るく元気に過ごせますようお願い
いたします。

早起き・早寝・朝ごはん



安曇野市北部学校給食
センターホームページ



安曇野市学校給食
インスタグラム



@AZUMINOSI_GAKKOUKYUSHOKU

給食当番の身支度チェック

- ① 髪の毛は全部帽子に入れましょう
- ② マスクはきちんとつけましょう
- ③ つめは短く切っておきましょう
- ④ 手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤ 清潔な白衣を身につけましょう



学校給食の7つの目標

<p>① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>② 日常生活における食生活について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③ 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④ 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 
<p>⑤ 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥ 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	