



8日(水) 小1欠食	9日(木) 小1欠食	10日(金) 小1欠食
ごはん / 牛乳	食パン★乳★小麦	ごはん / 牛乳
ささみのレモンソース	牛乳	わらさの香味焼き
1 鶏ささみ 小50g 1切	ツナマヨオムレツ	1 わらさ 小50g 1切
1 鶏ささみ 中60g 1切	1 ツナマヨオムレツ ★卵 小50g	1 わらさ 中70g 1切
酒 1	1 ツナマヨオムレツ ★卵 中60g	4 おろしにんにく 0.5
天然塩 0.1	ハムサラダ	4 おろししょうが 0.5
白こしょう 0.03	1 ロースハム 8	4 みりん 1
かたくり粉 2.5	3 にんじん 5	5 三温糖 0.5
5 米粉 2.5	4 キャベツ 22	6 こいくちしょうゆ 2.5
6 ひまわり油 (揚げ油) 6	4 きゅうり 8	6 ごま油 1
レモン果汁 1.3	4 ホールコーン 10	チーズ和え
酢 1.3	4 天然塩 0.2	4 きゅうり 10
5 三温糖 2.5	4 白こしょう 0.01	4 キャベツ 27
うすくちしょうゆ 2.5	6 ひまわり油 1.2	3 にんじん 5
酢 1.5	1 プロセスチーズ ★乳 8	1 プロセスチーズ ★乳 8
かおり和え	みだくさんスープ	うすくちしょうゆ 1
4 きゅうり 10	6 ひまわり油 1	天然塩 0.05
3 にんじん 4	4 にんにく 0.5	白こしょう 0.02
4 キャベツ 28	1 鶏むね肉 15	豚汁
4 千切りだいこん漬 8	酒 1	6 ひまわり油 1
うすくちしょうゆ 0.5	4 玉ねぎ 10	1 豚もも肉 15
6 白いりごま 1.1	3 にんじん 8	酒 1
玉ねぎのみそ汁	5 じゃがいも 25	4 ごぼう 5
1 大豆(国産 乾) 6	4 玉ねぎ 15	4 玉ねぎ 15
3 煮干しだし 2.5	1 チキンフィヨン 4	4 だいこん 15
3 にんじん 10	4 天然塩 0.3	3 にんじん 5
4 えのきたけ 5	4 白こしょう 0.01	5 じゃがいも 15
4 玉ねぎ 30	4 うすくちしょうゆ 2.5	5 つきこんにやく 10
1 油揚げ 7	4 はくさい 15	1 常念みそ 6.5
1 常念みそ 6.5	ブルーベリージャム	4 ねぎ 5
2 カットわかめ 0.5	5 ブルーベリージャム 15g 1袋	4 煮干しだし 2.5
令和8年度、堀金学校給食センターでは、小学校約400食、中学校約250食の給食をつくります。おいしく楽しい給食の時間になりますように。今年もよろしくお祈りします。	給食のパンは、松本市にある“アサヒ酵母”というパン屋さんでつくっていただいています。今日はジャムやオムレツと合わせていただきます。	堀金小中学校の給食は、小学校の隣の給食センターで作っています。小学校の廊下から給食づくりの様子を見ることができ、ぜひ見学してください！
583kcal 27.7g 18.4g 313mg 2.0g	579kcal 27.0g 19.8g 311mg 2.3g	616kcal 30.8g 23.4g 381mg 2.0g
716kcal 32.7g 21.6g 338mg 2.5g	706kcal 32.5g 22.8g 337mg 3.0g	780kcal 39.0g 29.0g 429mg 2.6g

# 4月 きまを守って、楽しい給食の時間にしよう

ご入学、ご進級おめでとうございます。いよいよ新年度が始まりました。今年度も給食センター職員全員で協力し、安全・安心・おいしい給食作りを行っていきます。どうぞよろしくお祈りいたします。

## 給食当番の身支度

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう



給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

## 給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話はやめよう</p>	<p>よくかんで楽しく食べよう</p>

朝ごはん 毎日野菜プラスして みんなで食べると 元気がアップ!

赤の食品	<p>魚、肉、卵、豆、豆製品など</p> <p>主に体をつくる (たんぱく質)</p>	1群
緑の食品	<p>牛乳、乳製品、小魚、海藻など</p> <p>主に体をつくる 無機質 (カルシウムなど)</p>	2群

色の濃い野菜		3群
その他の野菜 果物		4群

熱や力になる	<p>米、パン、めん類、いも類など</p> <p>主にエネルギーのもと (炭水化物)</p>	5群
黄の食品	<p>油、バター、マヨネーズなど</p> <p>主にエネルギーのもと、(脂質)</p>	6群



13日(月) 小1欠食

Table with 2 columns: Item name and quantity. Items include ごはん/牛乳, うずらと鶏肉のコトコト煮, ひまわり油, にんにく, 鶏もも肉, etc.

梅ドレサラダ

Table with 2 columns: Item name and quantity. Items include だいこん, きゅうり, キャベツ, にんじん, etc.

堀金豆腐のすまし汁

Table with 2 columns: Item name and quantity. Items include かつおだし, 玉ねぎ, にんじん, etc.

コトコト煮は、ふだんより早く調理を始めて、コトコト煮込んで作る人気メニューです。※うずらの卵は、必ずよく噛んで、焦らず食べましょう。

582kcal 27.4g 17.7g 315mg 2.0g 716kcal 33.4g 20.8g 341mg 2.7g

14日(火)

Table with 2 columns: Item name and quantity. Items include ごはん/牛乳, ミートローフ, 鶏ひき肉, 豚ひき肉, etc.

ツナサラダ

Table with 2 columns: Item name and quantity. Items include ツナフレーク, キャベツ, きゅうり, etc.

ABCスープ

Table with 2 columns: Item name and quantity. Items include ウィンナー, 酒, にんじん, etc.

小学校1年生の給食が始まります。はじめての給食は、給食センター特製のミートローフです。お味はいかがですか。楽しい給食の時間にしましょう！

629kcal 28.0g 21.7g 290mg 2.2g 785kcal 34.7g 26.0g 307mg 2.8g

15日(水)

Table with 2 columns: Item name and quantity. Items include ごはん/牛乳, ちくわのかば揚げ, 焼き竹輪, etc.

磯マヨ和え

Table with 2 columns: Item name and quantity. Items include キャベツ, きゅうり, にんじん, etc.

おぼろ豆腐汁

Table with 2 columns: Item name and quantity. Items include かつおだし, 鶏むね肉, 酒, etc.

給食のお米は、安曇野市でとれたコシヒカリや風さやかを使っています。地元のお米を、感謝して味わっていただきましょう。

579kcal 21.2g 18.0g 303mg 2.7g 730kcal 26.8g 21.2g 331mg 3.7g

16日(木) 中3欠食

Table with 2 columns: Item name and quantity. Items include ごはん/牛乳, 鶏肉の塩こうじ焼き, 鶏もも肉, etc.

肉じゃが

Table with 2 columns: Item name and quantity. Items include ひまわり油, 豚もも肉, 玉ねぎ, etc.

もやしのみそ汁

Table with 2 columns: Item name and quantity. Items include かつおだし, にんじん, だいこん, etc.

給食の時間には、給食当番の人もそれ以外の人も、全員石けんで手を洗いましょう。清潔なハンカチで手を拭くことも忘れずに！

602kcal 26.7g 19.2g 281mg 2.1g 760kcal 33.3g 23.6g 298mg 2.6g

17日(金) 中3欠食

Table with 2 columns: Item name and quantity. Items include 牛乳, 菜飯, 精白米, etc.

赤魚の西京漬け焼き

Table with 2 columns: Item name and quantity. Items include あかうお, あかうお, 西京みそ, etc.

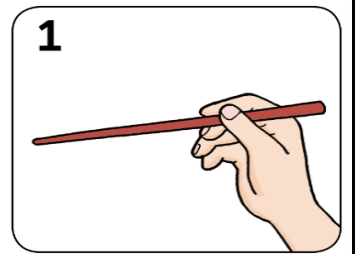
鶏団子汁

Table with 2 columns: Item name and quantity. Items include かつおだし, ごぼう, えのきだけ, etc.

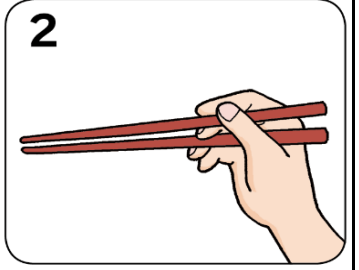
赤魚は、皮目が赤い白身魚です。クセがなく食べやすいので、魚が苦手、というひととぜひ一口食べてみてくださいね。

551kcal 26.4g 16.2g 316mg 2.4g 699kcal 33.1g 18.8g 343mg 3.3g

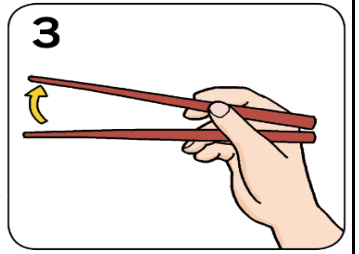
はしの持ち方 レッスン!



1 上のはしは、えんぴつの持ち方で軽く持ちます



2 下のはしは、親指のつけ根から中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

上段小学生下段中学生の平均値です。左から、エネルギー・たんぱく質・脂質・カルシウム・食塩相当量です。食品の左側の数字は食品を6群に分類したものです。食品の右側の数字は小学生1人分の分量です。

Food group classification table with 6 columns: 赤の食品, 緑の食品, 色の濃い野菜, その他の野菜果物, 黄の食品, 白の食品. Includes icons and descriptions for each group.