



今日の給食目標		給食のマナーやきまりを守って、おいしく楽しく給食を食べよう																	
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				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)		エネルギー(kcal)							
				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	食塩相当量(g)		食塩相当量(g)									
8水	ごはん	牛乳	マンダイのレモンソース チキンサラダ とんじる 豚汁	マンダイ ささみ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	レモン キャベツ きゅうり ごぼう だいこん たまねぎ えのきたけ ながねぎ	こめ でんぷん こめこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	572 kcal	29.2 g	15.9 g	2.1 g	714 kcal	36.8 g	18.6 g	2.7 g	明南小1年 豊科東小1年 豊科北小1年 明北小1年	給食が始まります。心をこめて作りますので、味わって食べてください。
9木	コッパパン	牛乳	ロングウィンナー フルーツ&ゼリー和え ミネストローネ	ロングウィンナー ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	トマト	いちご パイナップルシロップづけ ももシロップづけ にんにく セロリー たまねぎ はくさい	コッパパン カットゼリー(ブドウ) カットゼリー(リンゴ)	あぶら	629 kcal	25.6 g	26.1 g	3.4 g	787 kcal	31.1 g	31.3 g	4.4 g	明南小1年 豊科東小1年 豊科北小1年 明北小1年	フルーツ&ゼリー和えに、安曇野産のいちごを入れる予定です。いちごには、ビタミンCがたくさん含まれています。
10金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 じゃがいもと枝豆のサラダ もずくスープ	ぶたにく みそ とうふ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にら にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ えだまめ あかたまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	ごまあぶら あぶら	569 kcal	29.0 g	17.5 g	2.4 g	706 kcal	36.1 g	20.3 g	3.0 g	明南小1年 豊科東小1年 豊科北小1年 明北小1年	給食の豆腐や厚揚げは安曇野産の大豆を使用して、堀金の豆腐屋さんで作ってまいります。
13月	ごはん	牛乳	鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ レタススープ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ しょうが きゅうり にんにく たまねぎ しめじ とうもろこし レタス	こめ でんぷん こめこ	あぶら オリーブあぶら	600 kcal	22.8 g	24.4 g	2.5 g	760 kcal	28.6 g	30.3 g	3.1 g	明南小1年	給食のお米は100%安曇野産です。品種はコシヒカリを中心に、月3回ほど風さやかを出す日もあります。
14火	ごはん	牛乳	いなだの照り焼き 切り大根の煮物 油揚げのみそ汁	いなだ とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	きりほしだいこん たまねぎ えのきたけ はくさい だいこん	こめ さとう	あぶら	567 kcal	26.7 g	20.8 g	1.7 g	716 kcal	33.8 g	25.5 g	2.4 g	明南小1年 明科中3年	いなだはぶりの子どもです。ぶりは出世魚といって、成長とともに名前がかわります。
15水	うどん	牛乳	野菜かき揚げ ごまあえ 五目うどん汁	とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん わけぎ	やさいかきあげ もやし はくさい だいこん ほししいたけ たまねぎ	うどん さとう	しろねりごま しろすりごま	573 kcal	24.5 g	19.2 g	2.1 g	722 kcal	30.4 g	23.4 g	2.7 g	明科中3年	給食のうどんやラーメンは、長野県産の小麦粉を使い、豊科の麵屋さんに作ってまいります。
16木	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め なめたけあえ さつまいものみそ汁	ぶたにく みそ こりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	しょうが たまねぎ しめじ なめたけ キャベツ きゅうり だいこん はくさい	こめ さとう さつまいも	あぶら	564 kcal	25.9 g	16.1 g	2.2 g	701 kcal	31.7 g	18.5 g	2.9 g	明科中3年	給食で使うみそは、安曇野産の大豆を使って明科の業者さんが作ったものを使っています。
17金	キムタク ごはん	牛乳	きのこ焼売(2個) ポテトサラダ 野菜スープ いちごゼリー	ぶたにく しゅうまい ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	つぼづけ はくさいキムチ きゅうり にんにく セロリー たまねぎ しめじ キャベツ	こめ じゃがいも いちごゼリー	ノック マヨネーズ	559 kcal	24.2 g	18.4 g	2.4 g	696 kcal	30.1 g	22.3 g	3.1 g	明科中3年	きのこには食物繊維や紫外線に当てるとビタミンDになる成分が多く含まれています。
20月	ごはん	牛乳	ビビンバの具(肉炒め) ビビンバの具(ナムル) 春雨スープ ヨーグルト	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たけのこ もやし だいこん きゅうり たまねぎ とうもろこし はくさい	こめ さとう マロニー	あぶら ごまあぶら しろいりごま	609 kcal	27.7 g	19.2 g	2.2 g	738 kcal	33.0 g	21.7 g	2.9 g	豊科北中3年	ごはんにビビンバの具(肉炒め、ナムル)をのせて、混ぜ合わせて食べましょう。
21火	ごはん	牛乳	かごかますの西京焼き いりたまサラダ 沢煮椀	かごかます たまご ぶたにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	キャベツ きゅうり ごぼう たけのこ えのきたけ	こめ	ノック マヨネーズ	573 kcal	27.8 g	20.3 g	2.2 g	718 kcal	35.0 g	24.3 g	2.9 g	豊科北中3年	沢煮椀にえのきたけを入れます。えのきたけは安曇野産を使っています。

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	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)			
				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										
22水	ラーメン	牛乳	いかナゲット(小2個、中3個) カラフルサラダ みそラーメンスープ	いかナゲット ぶたにく なると みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	レッドキャベツ キャベツ しょうが たまねぎ もやし とうもろこし	ラーメン さとう	あぶら	563 kcal 23.5 g 20.0 g 2.4 g		724 kcal 29.7 g 25.1 g 3.3 g	豊科北中3年	給食当番も、身支度、手洗いを忘れずにきちんと行いましょう。	
23木	ごはん	牛乳	わさびコロッケ 香りびたし すき焼き風汁	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり えのきたけ はくさい ながねぎ	こめ わさびコロッケ さとう しらたき	あぶら ごまあぶら	604 kcal 21.7 g 21.7 g 1.8 g		763 kcal 26.3 g 25.9 g 2.2 g	安曇野の日	毎月1回「安曇野の日」があります。安曇野の食材をできるだけ使った献立になっています。今日は安曇野の味がぎゅーりつまったわさびコロッケです。	
24金	ごはん(風さやか)	牛乳	しらぬい(柑橘類) 福神漬けあえ ポークカレー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しらぬい ふくじんづけ はくさい もやし	こめ じゃがいも	あぶら	580 kcal 22.2 g 16.2 g 1.8 g		727 kcal 27.1 g 18.9 g 2.5 g	豊科北中3年	しらぬいは柑橘類です。清見とぼんかんを掛け合わせてできた品種です。	
27月	ごはん(風さやか)	牛乳	厚揚げ肉みそがけ 糸かまサラダ ワンタンスープ	なまあげ ぶたにく みそ かまぼこ とり	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	しょうが だいこん きゅうり たまねぎ ほししいたけ もやし	こめ さとう でんぷん ワンタン	あぶら	586 kcal 28.5 g 18.0 g 2.4 g		734 kcal 35.2 g 21.3 g 3.1 g		ワンタンスープはふんわりとした白雲の浮いたようなスープです。中国では雲を食べることは縁起のいいものとされています。	
28火	ちらし寿司(風さやか)	牛乳	ハンバーグ のり酢あえ すまし汁 桜もち	あぶらあげ ハンバーグ ちらしかまぼこ	ぎゅうにゅう かんてん のり	にんじん みつば	れんこん たまねぎ はくさい もやし きゅうり だいこん	こめ さとう さくらもち	あぶら	629 kcal 22.0 g 16.5 g 3.3 g		777 kcal 27.9 g 21.0 g 4.3 g	お祝い献立	入学、進級のお祝い献立です。今年も給食をもりもり食べて、元気にすごしてほしいと思います。	
30木	コッパパン	牛乳	真だくさんチーズオムレツ グリーンサラダ ポトフ いちごジャム	アンサンブルエッグ ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	キャベツ しめじ たまねぎ かぶ(ね) はくさい	セロリー コッパパン さとう いちごジャム	あぶら	598 kcal 25.6 g 16.5 g 3.0 g		736 kcal 31.4 g 19.5 g 3.8 g		ポトフはフランスの家庭料理です。フランス語で「火にかけた鍋」という意味で、西洋料理の澄んだスープの1つです。	

- ※ 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。

今月は給食費の口座振替はありません。

給食当番の身支度・準備 6つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



中部学校給食センターです

中部学校給食センターでは、小学校4校、中学校2校の給食を作っています。給食センターでは、安全でおいしい給食の提供ができるよう、給食センター職員一同がんばります。どうぞよろしくお願いたします。



Instagramもやっています！ぜひご覧ください。



安曇野市のホームページへ献立表を掲載しています。



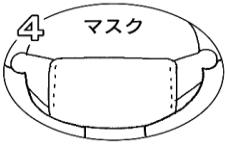
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



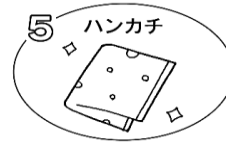
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。



髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。



マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。



給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。



石けんを使って十分な手洗いをしましょう。