



20日(月) 中3欠食	21日(火) 中3欠食	22日(水) お祝い献立	23日(木)	24日(金) 安曇野の日			
ごはん / 牛乳 鶏肉のケチャップ炒め ひまわり油 0.4 にんにく 1 鶏もも肉 30 酒 2 三温糖 5 玉ねぎ 4 じゃがいも 5 トマトケチャップ 15 うすくちしょうゆ 1	ごはん / 牛乳 ホキのみそマヨ焼き ホキ 小50g 1切 ホキ 中70g 1切 天然塩 0.05 白こしょう 0.02 ノンエッグマヨネーズ 10.5 常念みそ 5 三温糖 5 本みりん 0.6	ごはん / 牛乳 山賊焼き 鶏むね肉 小50g 1切 鶏むね肉 中70g 1切 おろしにんにく 4 おろししょうが 4 天然塩 1 常念みそ 5 キムチの素 5 米粉 5 かたくり粉 5 ひまわり油(揚げ油) 6	中華麺 ★小麦 焼きぎょうざ 焼きぎょうざ ★小麦 小2こ 焼きぎょうざ ★小麦 中3こ 中華サラダ にんじん 3 キャベツ 4 カットわかめ 2 きゅうり 3 ささみフレーク 5 三温糖 5 うすくちしょうゆ 5 酢 6 天然塩 0.15 ごま油 6 しょうゆラーメンスープ ごま油 6 豚ひき肉 1 にんにく 4 しょうが 4 玉ねぎ 4 にんじん 3 もやし 4 なた 1 かつおだし 1 チキンフイヨン 7 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 8 酒 4 本みりん 2 天然塩 1 黒こしょう 0.02 ねぎ 4 チンゲンサイ 3	玄米ごはん / 牛乳 ありがとんカレー ひまわり油 0.6 おろししょうが 4 おろしにんにく 4 豚肉あいがとん 1 カレー粉 20 赤ワイン 0.2 赤ワイン 2 玉ねぎ 4 にんじん 3 大豆(国産、乾) 15 じゃがいも 5 びんがいの 45 ぶなしめじ 10 トマトケチャップ 3 こいくちしょうゆ 1 中濃ソース 2 りんごピューレ 10 米粉カレールウ 4 カレールウ ★小麦 5 カレールウ(甘口) ★小麦 5 堀金福神漬け和え 大根(福神漬) 6 キャベツ 30 きゅうり 8 にんじん 5 うすくちしょうゆ 1 清見オレンジ 清見オレンジ 1/4切			
コーンサラダ ホールコーン 4 キャベツ 4 きゅうり 4 にんじん 3 酢 3 うすくちしょうゆ 2 天然塩 1 三温糖 5 ひまわり油 6	切干大根の煮物 ひまわり油 6 鶏ひき肉 1 酒 1 三温糖 5 切干しだいこん 4 にんじん 3 干し椎茸 4 焼き竹輪 1 こいくちしょうゆ 1 本みりん 1 かつおだし 15 むきえだまめ 4	ゆかり和え だいこん 4 キャベツ 4 きゅうり 4 にんじん 3 天然塩 0.3 ゆかりごはんの素 0.2 春のすまし汁 かつおだし 4 玉ねぎ 3 にんじん 3 木綿豆腐 1 焼き抜きかまぼこ 1 本みりん 1 うすくちしょうゆ 1 天然塩 0.15 糸みつば 3	しょうゆラーメンスープ ごま油 6 豚ひき肉 1 にんにく 4 しょうが 4 玉ねぎ 4 にんじん 3 もやし 4 なた 1 かつおだし 1 チキンフイヨン 7 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 8 酒 4 本みりん 2 天然塩 1 黒こしょう 0.02 ねぎ 4 チンゲンサイ 3	大豆みそ汁 煮干しだし 4 ごぼう 4 だいこん 3 にんじん 3 ぶなしめじ 4 油揚げ 1 豆乳 1 常念みそ 1 ねぎ 4	沢煮椀 かつおだし 1 豚もも肉せん切り 1 酒 4 ごぼう 4 たけのこ水煮 4 にんじん 3 えのきたけ 5 しらたき 5 本みりん 1 うすくちしょうゆ 1 天然塩 0.17 こまつな 3	お祝いクレープ 米粉のクレープ(いちご) 5	安曇野の日 ひまわり油 0.6 おろししょうが 4 おろしにんにく 4 豚肉あいがとん 1 カレー粉 20 赤ワイン 0.2 赤ワイン 2 玉ねぎ 4 にんじん 3 大豆(国産、乾) 15 じゃがいも 5 びんがいの 45 ぶなしめじ 10 トマトケチャップ 3 こいくちしょうゆ 1 中濃ソース 2 りんごピューレ 10 米粉カレールウ 4 カレールウ ★小麦 5 カレールウ(甘口) ★小麦 5 堀金福神漬け和え 大根(福神漬) 6 キャベツ 30 きゅうり 8 にんじん 5 うすくちしょうゆ 1 清見オレンジ 清見オレンジ 1/4切
常念みそは、堀金物産センターで、安曇野市の大豆や米を使って作られるみそです。様々な料理に登場しますので、ぜひ献立表で探してみてくださいね。	センター手作りのカップ焼きです。甘めのみそダレが魚によく合います。	入学・進級お祝い献立です。人気メニューを中心に、目で見ても楽しい献立を考えました。楽しく食べてもらえたらうれしいです。	めんのときは、計量をいつもより多めにつけています。野菜もたっぷり入っているので、めんと混ぜながら一緒に食べましょう。	安曇野市の学校給食では、月に一度、安曇野市の食材を特にたくさん使用する「安曇野の日」を実施しています。太字の食材が安曇野市でとれた食材です。			
555kcal 23.0g 14.9g 296mg 2.2g 701kcal 28.0g 17.1g 319mg 2.7g	560kcal 28.2g 15.3g 305mg 2.3g 710kcal 35.4g 17.9g 330mg 3.2g	632kcal 26.9g 20.0g 274mg 1.9g 768kcal 33.6g 22.5g 289mg 2.6g	585kcal 27.2g 20.3g 308mg 3.2g 761kcal 34.4g 25.1g 333mg 4.4g	656kcal 21.4g 16.2g 283mg 2.2g 810kcal 25.6g 19.0g 301mg 2.9g			



みんなで食べると
おいしいね

朝ごはん 毎日野菜プラスして
みんなで食べると
元気がアツ!

赤の食品	血肉骨をつくる	魚、肉、卵、豆、豆製品など	主に体をつくる(たんぱく質)	1群	緑の食品	色の濃い野菜	体の調子を整える	3群	黄の食品	熱や力になる	米、パン、めん類、いも類など	主にエネルギーのもと(炭水化物)	5群
	牛乳、乳製品、小魚、海藻など	主に体をつくる無機質(カルシウムなど)	2群	その他の野菜、果物		4群	油、バター、マヨネーズなど	主にエネルギーのもと(脂質)		6群			



27日(月)	28日(火)	30日(木)	5月1日(金)
ごはん / 牛乳	背割りのコッパン★小麦★乳	ごはん / 牛乳	牛乳
マンダイの竜田揚げ	牛乳	豚キムチ	ツナこんぶごはん
1 マンダイ 小50g 1切	焼きウインナー	6 ひまわり油 1.5	5 精白米 65
1 マンダイ 中70g 1切	1 ロングウインナー 小40g 1本	1 豚もも肉 50	5 強化米 0.21
3 にんにく 0.2	1 ロングウインナー 中50g 1本	酒 1	1 ツナフレーク 11
3 しょうが 0.2		4 はくさい 25	4 むきえだまめ 7
酒 1	ポテトサラダ	4 白菜キムチ 15	みりん 2.5
こいくちしょうゆ 2	5 ジャがいも 35	4 うすくちしょうゆ 0.6	うすくちしょうゆ 2
みりん 1	4 きゅうり 8	3 にら 5	天然塩 0.1
5 米粉 2	4 ホールコーン 6	2 粉寒天 0.5	2 塩昆布 2
5 かたくり粉 3	3 にんじん 5	もやしナムル	ほっけの塩こうじ焼き
6 ひまわり油(揚げ油) 5	1 ツナフレーク 6	4 もやし 40	1 ほっけ 小50g 1切
糸かまサラダ	天然塩 0.1	4 きゅうり 7	1 ほっけ 中70g 1切
4 キャベツ 30	白こしょう 0.01	3 にんじん 5	塩麹 3.8
4 きゅうり 7	6 ノンエッグマヨネーズ 10	酢 1	たまご玉ねぎサラダ
3 にんじん 3	5 三温糖 0.2	6 ごま油 1	4 玉ねぎ 15
1 糸かまぼこ 10	酢 1	5 三温糖 0.2	4 キャベツ 25
6 ひまわり油 1	ミネストローネ	うすくちしょうゆ 2.4	4 きゅうり 8
うすくちしょうゆ 1	6 ひまわり油 1	6 白いりごま 1.3	1 かつお節 0.5
酢 1.5	4 にんにく 0.5	ワンタンスープ	うすくちしょうゆ 2
5 三温糖 0.3	4 セロリー 3	6 ひまわり油 1	天然塩 0.05
天然塩 0.05	1 鶏むね肉 10	1 鶏ひき肉 10	ほたてとわかめのスープ
油揚げのみそ汁	赤ワイン 2	4 干し椎茸 0.5	かつおだし 2
煮干しだし 2.5	4 玉ねぎ 25	4 たけのこ水煮 8	4 えのきたけ 7
4 だいこん 25	3 にんじん 10	4 玉ねぎ 15	4 だいこん 30
3 にんじん 10	1 大豆(国産・乾) 5	3 にんじん 4	3 にんじん 10
4 えのきたけ 10	トマトピューレ 8	チキンピジョン 3	1 ほたてフレーク 10
1 油揚げ 10	トマトケチャップ 8	うすくちしょうゆ 3.5	酒 1
1 常念みそ 6.5	コンソメ 1.2	天然塩 0.1	うすくちしょうゆ 4
2 カットわかめ 0.5	うすくちしょうゆ 0.5	黒こしょう 0.02	天然塩 0.15
	黒こしょう 0.02	1 ウェーブワンタン★小麦 6	白こしょう 0.02
	天然塩 0.2	4 ねぎ 5	2 カットわかめ 0.4
	パセリ(乾) 0.03		4 ねぎ 5
			ヨーグルト
			2 ヨーグルト70g★乳 1こ
食材にお箸を刺して食べるのは、刺し箸と違って、よくない箸の使い方です。つかみにくい時は、上手に箸で切って食べましょう。	コッパンには切り込みを入れていただきました。ウインナーやポテトサラダをはさんで、楽しくいただきます。	もやしのナムルは、ごまの香りがおいしい人気メニューです。シンプルな味付けなので、野菜のおいしさを味わっていただきます。	ツナこんぶごはんは、調理員さんと相談してレシピを考えました。堀金センターでつくるのは初めての料理です。お楽しみに～！
599kcal 25.1g 22.5g 322mg 2.1g	641kcal 28.0g 28.6g 286mg 2.9g	591kcal 27.5g 18.8g 291mg 1.9g	583kcal 31.8g 15.4g 464mg 3.0g
745kcal 29.8g 26.6g 347mg 2.7g	787kcal 34.0g 34.3g 309mg 3.7g	729kcal 33.4g 22.3g 307mg 2.3g	711kcal 38.8g 18.0g 515mg 3.9g

こんな時は
手を洗いましょう



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



料理をする前



食事の前



鼻をかんだ後

Q. 見た目がきれいなら水洗いだけでよい？

A. 細菌やウイルスは肉眼では見えてないので、きれいに見えても手にはウイルスなどが付いていることがあります。また、手を洗う時は水だけよりも石けんを使った方がウイルスが減少したという研究結果があります。手は石けんを使って洗いましょう。



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。

献立表の見方

赤の食品

魚、肉、卵、豆、豆製品など
主に体をつくる(たんぱく質)

牛乳・乳製品、小魚・海藻など
主に体をつくる(無機質、カルシウムなど)

緑の食品

色の濃い野菜
その他の野菜、果物

体の調子を整える

黄の食品

熱や力になる

米、パン、めん類、いも類など
主にエネルギーのもと(炭水化物)

油、バター、マヨネーズなど
主にエネルギーのもと、(脂質)

白の食品