




今日のご給食目標		給食や食生活について反省をしよう													
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)		たんぱく質(g)			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(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)						
2月	ごはん	牛乳	鶏肉と凍り豆腐のゆずがらめ 野菜のごまあえ かきたま汁 味付け海苔(小袋)	とりにく ごおりどうふ はたてフレーク たまご	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん こまつな	ゆずかじゅう もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ なかなげ	こめ でんぱん さとう	ひまわりゆ すりごま ねりごま	634 kcal 25.5 g 24.2 g 2.3 g	783 kcal 30.9 g 29.0 g 2.6 g	東中2年欠食	凍り豆腐は水で戻し、でんぱんをまぶして油で揚げます。鶏肉もから揚げにして、ゆず果汁の入ったあまからのたれでからめます。		
3火	中華麺	牛乳	青のりポテト 切干大根の中華サラダ しょうゆラーメンスープ みかんクレープ(学配)	ウィンナー やきぶた ぶたにく なると	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり もやし しょうが にんにく たまねぎ なかなげ きくらげ	ちゅうかめん じゃがいも さとう みかんクレープ	ひまわりゆ	612 kcal 21.9 g 21.5 g 3.3 g	760 kcal 26.7 g 24.4 g 3.9 g		切干大根を食べやすいかたさにゆでてサラダにします。味がしみやすくて、噛み応えがあり、食物繊維が多くて、健康に良い食品です。		
4水	ちらし寿司(小袋)	牛乳	金目鯛の塩麹焼き 梅香あえ ひな祭りのすまし汁 ひしもち(学配)	あぶらあげ いりたまご きんめだい どうふ ちらしかまぼこ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん みつば	かんびょう ほししいたけ えだまめ キャバツ きゅうり しめじ うめ たまねぎ	こめ さとう ひしもち	いりごま	619 kcal 27.2 g 17.3 g 2.9 g	743 kcal 33.7 g 20.8 g 3.7 g		☆ひな祭り献立☆ 3月3日はひな祭り。ちらし寿司は、給食センターで具を煮て、炊きたてのご飯と混ぜて作ります。		
5木	ごはん	牛乳	シューマイ(小2個、中3個) 春雨サラダ 八宝菜	ポークしゅうまい ぶたにく えび いか うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャバツ きゅうり とうもろこし しょうが たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ	こめ マロニー でんぱん	ごまあぶら いりごま ひまわりゆ	576 kcal 26.9 g 17.6 g 2.4 g	726 kcal 33.8 g 21.3 g 3.0 g		人気の中華献立です。八宝菜は食材が多く栄養たっぷり。長野県産のきくらげも入っています。		
6金	ごはん(風ざやか)	なし	菊芋のしぐれ煮 うの花サラダ 安曇野のめぐみ汁 安曇野飲むヨーグルト(学配)	ぶたにく おから ささみフレーク みそ	ぎゅうにゅう のむヨーグルト	にんじん	ごぼう えだまめ キャバツ きゅうり なかなげ だいこん しめじ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう きくいも こんにやく	なたねあぶら ノンエッグマヨ ネーズ	727 kcal 30.3 g 24.7 g 2.4 g	865 kcal 36.3 g 28.4 g 3.1 g		☆安曇野のひ☆ 今日は安曇野の飲むヨーグルトを学校で出します。その他、菊芋、うの花など安曇野食材満載です。		
9月	ごはん	牛乳	手作りヒレカツ(勝つ!) 昆布(喜ぶ)あえ 豆乳汁(パワー投入!) いよかんゼリー(いい予感)(学配)	ぶたにく あぶらあげ みそ とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう しおこんが	にんじん チンゲンサイ	だいこん きゅうり もやし はくさい	こめ バターミックス パンこ ざらめ こんにやく いよかんゼリー	ひまわりゆ	633 kcal 29.3 g 20.2 g 2.1 g	787 kcal 37.0 g 24.1 g 2.7 g		☆後期試験応援献立☆ 明日受験の中学3年生の皆さんへ、給食センターから応援の気持ちを込めて、応援献立をお届けします。		
10火	ごはん	牛乳	銀鱈の西京みそ焼き かみかみサラダ かみなり汁	ぎんだら みそ ささいか どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャバツ きゅうり ごぼう だいこん えのきたけ なかなげ	こめ さとう	ごまあぶら	536 kcal 22.5 g 19.7 g 1.7 g	672 kcal 27.7 g 24.2 g 2.0 g	西中3年欠食 東中3年欠食	かみなり汁の語源は、具材を油で炒める時に雷のように大きな音がするところからきています。		
11水	ごはん	牛乳	厚揚げのケチャップ炒め まぜっこサラダ じゃがいものみそ汁	ぶたひきにく あつあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	カットマト にんじん	にんにく たまねぎ キャバツ もやし きゅうり だいこん なかなげ	こめ さとう でんぱん じゃがいも	ひまわりゆ	526 kcal 20.6 g 16.1 g 2.1 g	644 kcal 24.6 g 18.6 g 2.7 g		厚揚げは、安曇野産大豆を使い、特別に作ってもらっています。ひと味違いますよ。		

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	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	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)	たんぱく質(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)	食塩相当量(g)	食塩相当量(g)			
12月	チョコチップパン	牛乳	ほうれん草ときのこのグラタン スイートポテトサラダ ジュリエンスープ	ロースハム ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう	きゅうり たまねぎ だいこん はくさい しめじ えのきたけ	コッパパン チョコチップ さとう でんぶん さつまいも マカロニ こむぎこ	バター ノンエッグマヨ ネーズ	769 kcal 26.1 g 32.0 g 3.3 g	952 kcal 31.3 g 38.9 g 4.3 g		今年度最後のパンの日です。希望の多かったチョコチップパンにしました。	
13日	ごはん	牛乳	ポークカレー ツナと大豆のサラダ せとか	ツナ だいたい ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	せとか たまねぎ もやし オニオンソー きゅうり にんにく しょうが	こめ じゃがいも	ひまわりゆ	617 kcal 23.0 g 20.3 g 2.3 g	746 kcal 27.5 g 23.4 g 2.7 g		給食では、1つの釜で850人分の汁を作ります。家とはひと味違うカレーを味わってください。	
16日	赤飯 ごま塩 (小袋)	牛乳	エビフライ ノンエッグ 外外ソース(小袋) 菜の花あえ お祝いすまし汁 いちごのカップケーキ(学配)	えび かまぼこ	ぎゅうにゅう なまクリーム	なばな にんじん みつば	はくさい もやし たまねぎ えのきたけ たけのこ いちご	こめ もちごめ むらさきまい あずきあまなつとう こむぎこ パンこ さとう カップケーキ	ひまわりゆ ごま ノンエッグタル タルソース	797 kcal 26.2 g 28.9 g 2.8 g	916 kcal 30.9 g 30.4 g 3.5 g		☆卒業お祝い献立☆ 小学校は今年度最後の給食です。 おめでたいお料理づくしのお祝い献立をお届けします。	
17日	スパゲティ	牛乳	コールスローサラダ ナポリタンソース りんごのケーキ	おから ロースハム ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃペースト にんじん カットトマト ピーマン	りんご レッドキャバツ キャバツ たまねぎ とうもろこし きゅうり しめじ りんごピューレ	スパゲティ こめ さとう	ひまわりゆ コールスロー レッシング	688 kcal 25.3 g 23.9 g 3.1 g	885 kcal 31.7 g 29.1 g 3.7 g	北小、西小、南小欠食	☆西中 家庭科レシピ☆ 西中2年生の中村愛結さんが考えた安曇野特産物を使ったレシピです。味わって食べてください。	

- ※ 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。



## ご卒業 おめでとうございます



もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。小学校6年生、中学校3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。さて、みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？これから先も、給食の時間がみなさんを支える楽しい思い出になってほしいと願っています。そして、給食で学んだことを生活に生かして、心身ともに大きく成長していきましょう。

## 1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきましょう。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた     | <input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた |
| <input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めてとった | <input type="checkbox"/> よくかんで食べた      |
| <input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った | <input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた |

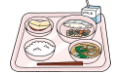


2/13「鶏肉のレモンソースを作っているところです。鶏肉を揚けているフライヤーは4m、斗缶の油15缶が入ります。」



☆ 3/17は穂高西中学校 家庭科レシピ ☆  
テーマ…「安曇野の食材を使ったレシピを考えよう」  
2年生の中村愛結さんのレシピ「つがるケーキ」です。  
○学習カードより…  
りんごは疲労回復や、美肌効果、ダイエット効果など沢山の効果があります。つがるは甘味が強くて、ジューシーで、8月下旬～9月にとれます。  
○給食センターより…  
給食ではふじりんごを使っています。その他、米粉やおから等、材料を給食用にアレンジさせていただきました。  
りんご×炊飯器で作る、アイデアいっぱいのレシピでした。  
給食では、オープンで焼き上げます。

今年度も給食運営にご理解・ご協力いただきありがとうございました。



### 衛生管理のプロ

0月△日

衛生管理は、プロを呼んでいただきます。

清潔な身姿と  
手洗いの徹底

調理員!!