




今月の給食目標

じょうぶなからだをつくろう

Table with columns for Date, Main Dish, Drink, Main Course, Side Dish, Other, and Nutritional Information. It lists daily school lunch menus from May 1st to 19th, including items like rice, milk, meat, and vegetables, along with their energy and nutrient values.

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 あずみ〜ずが 給食の食器 にいるよ！ 
				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・豆制品	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)					
20水	ごはん	牛乳	新じゃがの肉じゃが いりたまサラダ はるさめすまし のり佃煮	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう のりつくだに	にんじん みつば	たまねぎ えだまめ もやし きゅうり キャベツ ほししいたけ	こめ さとう こんにやく じゃがいも マロニー	あぶら オリーブあぶら	558 kcal 24.3 g 16.1 g 2.1 g	690 kcal 29.3 g 18.5 g 2.7 g		新じゃがのおいしい季節になりました。家ではよく洗って皮付きのまま調理するのもいいですね。そのとき緑色に変色したものは食べないようにしましょう。		
21木	米粉パン	牛乳	鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ ミネストローネ	とりにく ウインナー だいた	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり たまねぎ にんにく セロリー キャベツ	こめ じゃがいも マーマレードジャム	ノエッグマヨネーズ あぶら	716 kcal 35.4 g 31.0 g 3.2 g	897 kcal 44.2 g 38.4 g 4.2 g		給食では、年に3回ほど米粉を使ったパンが出ます。普段のパンよりもちもちした食感を楽しめます。		
22金	ごはん	牛乳	アジフライ コーンサラダ わかめとなめこのみそ汁	アジフライ みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり だいこん なめこ ながねぎ	こめ	あぶら	577 kcal 22.9 g 22.6 g 1.8 g	716 kcal 27.3 g 27.2 g 2.5 g		アジは今は旬の魚です。「味がいい」ことからその名がついたといわれています。お刺身はもちろん、フライも絶品です。		
25月	ごはん	牛乳	棒餃子(小1個、中2個) ナムル 八宝菜	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし だいこん きゅうり しょうが たまねぎ きくらげ はくさい	こめ でんぶ こむぎ	ごまあぶら しろいりごま あぶら	552 kcal 21.5 g 15.8 g 2.1 g	737 kcal 28.4 g 20.7 g 3.1 g		5月から10月ごろまで、穂高のTSK-FARM竹下さんのきゅうりをいただきます。安曇野で一番たくさんきゅうりを栽培されている農家さんです。		
26火	大豆入り菜めし	牛乳	たまごや 玉子焼き ふきとツナの煮物 けんちん汁	だいた たまごやき ツナ ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	ひろしま だいこん きょうな にんじん	ふき だいこん ごぼう しめじ はくさい ながねぎ	こめ さとう でんぶ	あぶら	536 kcal 22.2 g 17.2 g 2.9 g	669 kcal 29.9 g 20.4 g 3.9 g	安曇野の日	豊科の小口さんのふきを毎年この時期に給食で使わせていただいています。ふきの匂の香りを味わってほしいと思います。		
27水	スパゲティ	牛乳	鶏のレモンペッパー焼き マヨマスタードあえ ミートソース	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	レモン キャベツ にんにく セロリー たまねぎ えのきたけ	スパゲティ さとう でんぶ	ノエッグマヨネーズ あぶら	628 kcal 36.3 g 21.9 g 2.6 g	785 kcal 46.2 g 26.5 g 3.3 g		マスタードをサラダに使いますが、マヨネーズと合わせているため、辛すぎず、食べやすいですよ。		
28木	ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 ごまドレサラダ 豚汁	いわし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん	だいこん もやし きゅうり しめじ ながねぎ	こめ こんにやく じゃがいも	ごまドレッシング	574 kcal 26.2 g 47.5 g 1.9 g	709 kcal 31.5 g 57.7 g 2.5 g		いわしは骨までやわらかく煮付けてあります。骨をとるのに困っている人も食べやすいので、ぜひ挑戦してみてください♪		
29金	ごはん	牛乳	アスパラハムサラダ フルーツヨーグルト チキンカレー	ハム とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	アスパラガス にんじん	キャベツ パイナップルシロップづけ ももシロップづけ いちご しょうが にんにく たまねぎ りんご	こめ さとう じゃがいも	オリーブあぶら あぶら	633 kcal 20.6 g 16.1 g 1.9 g	802 kcal 24.9 g 18.7 g 2.4 g		穂高のアーチファームさとうさんの甘くておいしいいちごをいただきます。いちごは枝に付いている時間が長いほど、甘くなるそうです！		

- ※ 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。

安曇野市のホームページへ献立表を掲載しています。



Instagramもやっています！ぜひご覧ください。

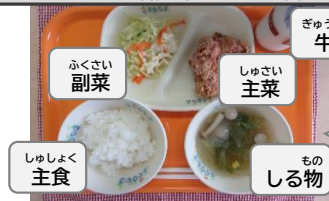


今月分の給食費の口座振替はありません。6月1日(月)が振替日です。

〈カルシウムの多い食材〉

牛乳などの乳製品のほかに、小魚 干しえび 凍り豆腐 厚揚げ こまつななどにも多く含まれます！

食器の置き方を確認しよう！



主食はもちろん、おかずも置く場所が決まっています！

牛乳を飲もう！

① 給食には、なんて毎日牛乳が出るの？

② 骨や歯をつくるカルシウムが、たくさん必要なんだよ！

③ 骨を大きくしようと思ったら、骨を大きくするのは、今のうちから！

④ 運動をたくさんして、骨を強くしよう！