



今月の給食目標 バランスのよい食事をとり、じょうぶな体づくりをしよう

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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)				
				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)								
1金	ごはん	牛乳	チキンのオープンチーズ焼き コンコンサラダ 五月汁 お抹茶ふりかけ(小袋)	とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	にんじん こまつな	きゅうり キャバツ たまねぎ だいこん さんさいみずに	ごめ さとう パンこ	ひまわりゆ	567 kcal 25.0 g 18.9 g 2.5 g	710 kcal 31.2 g 23.2 g 3.1 g		☆八十八夜献立☆ 5月2日は八十八夜です。お茶入りのふりかけが登場します。				
7木	いなり ちらし きざみのり (小袋)	牛乳	かつおとポテの甘辛揚げ 和風梅サラダ すまし汁 かしわ餅(学配)	あぶらあげ かつお ちらしかまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう きざみのり わかめ	にんじん こまつな	ほししいたけ かんびょう れんこん きゅうり うめ たまねぎ	ごめ さとう でんぷん じゃがいも かしわもち	ひまわりゆ	694 kcal 27.0 g 20.0 g 3.3 g	832 kcal 32.6 g 23.6 g 4.2 g		☆こどもの日献立☆ みなさんの健やかなを祈り、お祝いの気持ちを含めて、旬の食材も取り入れた献立です。				
8金	ごはん	牛乳	厚揚げのうま煮 納豆サラダ さばと竹の子のみそ汁(長野県)	ぶたにく あつあげ なつとう さば みそ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん	はくさい しょうが キャバツ もやし きゅうり たまねぎ たけのこ えのきたけ ながねぎ	ごめ しらたき さとう でんぷん	ひまわりゆ ノンエッグマヨ ネーズ	580 kcal 25.3 g 21.3 g 2.0 g	709 kcal 29.8 g 24.7 g 2.7 g		☆郷土料理の日☆ 長野県の北信地方の郷土料理をお届けします。				
11月	ごはん	牛乳	鶏肉のマーメレード焼き アスパラベーコン炒め チンゲン菜のスープ	とりにく ベーコン なると	ぎゅうにゅう あおのり	アスパラ にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ えのきたけ ほししいたけ	ごめ マーメレード じゃがいも マロニー	ひまわりゆ	577 kcal 26.3 g 19.3 g 2.4 g	700 kcal 30.9 g 21.6 g 3.0 g		アスパラガスは旬の食材です。穂高産のアスパラガスを使わせていただきます。予定です。				
12火	スパゲティ	牛乳	若草ポテト ジュリエヌサラダ ミートソース	ウィンナー ぶたにく ぶたレバーチップ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん カットマト	キャバツ きゅうり だいこん たまねぎ マッシュルーム オニオンソテー	スパゲティ じゃがいも イタリアンドレッシング	ひまわりゆ	622 kcal 25.8 g 23.9 g 2.4 g	801 kcal 32.5 g 28.9 g 3.0 g		人気メニューの麺です。5月はスパゲティとミートソースをお届けします。				
13水	竹の子 ごはん	牛乳	肉じゃが もやしのカレーナムル もずくスープ	あぶらあげ ぶたにく ロースハム かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	たけのこ たまねぎ えだまめ もやし きゅうり ながねぎ	ごめ さとう じゃがいも しらたき	ひまわりゆ ごまあぶら いりごま	537 kcal 21.8 g 17.3 g 3.1 g	663 kcal 25.8 g 20.1 g 4.1 g		旬の竹の子を使った「竹の子ご飯」です。竹の子と油揚げが入っています。				
14木	ごはん	牛乳	アジフライ チーズ昆布あえ 豆腐のみそ汁	あじ とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ しおこんぶ わかめ	にんじん	もやし きゅうり キャバツ だいこん ながねぎ	ごめ バターミックス パンこ	ひまわりゆ	601 kcal 28.2 g 19.3 g 2.4 g	733 kcal 33.5 g 22.3 g 3.1 g	北小1年欠食	旬のアジをフライにします。給食センターでひと切れずつ衣をつけてあげます。				
15金	ごはん	牛乳	ガパオライス(オムレツ) ガパオライス(肉炒め) コーンスープ	オムレツ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	ピーマン あかパプリカ にんじん かぼちゃペースト パジルこ	にんにく たまねぎ とうもろこし はくさい コーンペースト	ごめ さとう でんぷん	ごまあぶら	561 kcal 22.7 g 18.4 g 1.9 g	700 kcal 27.2 g 21.5 g 2.6 g		新メニューの「ガパオライス」です。オムレツと肉炒めをご飯に乗せていただきます。				
18月	ごはん	牛乳	サバの塩焼き ひじきの炒め煮 もちもちキムチスープ	さば ぶたにく あぶらあげ だいず とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	はくさい はくさいキムチ	ごめ つきこんにやく さとう いももち	ひまわりゆ	624 kcal 29.9 g 22.1 g 2.5 g	752 kcal 35.3 g 25.4 g 3.0 g	北小4年欠食	ひじきは鉄分豊富な食材です。成長期のみなさんに、ぜひとっていただきたい食品の一つです。				
19火	ごはん	牛乳	とり肉のコーンフレーク焼き ゆかりあえ ワンタンスープ	とりにく なると	ぎゅうにゅう こなチーズ	とうみょう ゆかり	キャバツ きゅうり だいこん もやし たまねぎ	ごめ コーンフレーク ウェーブファンタン	ノンエッグマヨ ネーズ	624 kcal 26.7 g 21.6 g 2.5 g	764 kcal 31.4 g 25.3 g 3.2 g		ツルっとした食感がおいしいワンタンスープの登場です。豆苗も入っています。				

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				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) 脂質(g) 食塩相当量(g)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群						
	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									
20水	ごはん	牛乳	子持ちししゃもフライ(小2本・中3本) ふきの煮物 凍り豆腐のみそ汁 しらぬい	ししゃも さつまあげ あぶらあげ こおりどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ ふき たまねぎ しめじ ながねぎ しらぬい	こめ つきこんにやく さとう	ひまわりゆ	615 kcal 23.3 g 20.7 g 2.2 g	777 kcal 28.9 g 25.7 g 3.0 g		しらぬいは「清見」と「ポンカン」をかけ合わせて生まれた品種です。甘味が強いですよ。		
21木	コッパパン	牛乳	パンネのトマト煮 ミモザサラダ ノンエッグマヨネーズ(小袋) コンソメスープ	ぶたひきにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし セロリ はくさい	コッパパン さとう パンネ	ひまわりゆ ノンエッグマヨ ネーズ	669 kcal 24.9 g 27.7 g 3.1 g	809 kcal 30.1 g 31.7 g 4.1 g		ミモザサラダは春らしい色合いのサラダです。ノンエッグマヨネーズをかけていただきます。		
22金	ごはん	牛乳	プルコギ炒め チョレギサラダ ニラじゃがスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん にら	にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり もやし	こめ さとう でんぱん じゃがいも しおちゅうかド レッシング	ごまあぶら ひまわりゆ	593 kcal 24.0 g 21.3 g 1.7 g	732 kcal 28.8 g 25.3 g 2.1 g	東中欠食	プルコギ炒めとチョレギサラダはかんこくりょうり(韓国料理)です。ご飯が進むメニューです。		
25月	のぎわな野沢菜 ごはん (風ざやか)	牛乳	わさびコロッケ アスパラサラダ レタスのみそ汁	ツナ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	のぎわな アスパラ にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ レタス	こめ わさびコロッケ さとう	ひまわりゆ	574 kcal 18.9 g 19.0 g 2.7 g	713 kcal 22.6 g 22.2 g 3.3 g		☆安曇野の日☆ 安曇野市の給食でしか味わうことができないわさびコロッケです。		
26火	ほそ細うどん	牛乳	和風つくねのあんかけ かみかみサラダ 肉うどん汁	わふうつくね いかくんせい ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ セロリ きゅうり たまねぎ しめじ ながねぎ	うどん さとう でんぱん	ごまあぶら	565 kcal 27.1 g 17.2 g 3.0 g	719 kcal 33.6 g 19.6 g 3.7 g	南小5年欠食	給食ではかつおと昆布でいねいにだしをとって、おいしいうどん汁を作ります。		
27水	ごはん	牛乳	ホキのみそマヨ焼き 卵の花の炒り煮 えのきの和風スープ	ホキ みそ ぶたひきにく ちくわ おから とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん のぎわな はたまねぎ	ほししいたけ たまねぎ はくさい えのきたけ	こめ つきこんにやく さとう	ノンエッグマヨ ネーズ ひまわりゆ	562 kcal 27.1 g 19.0 g 2.7 g	702 kcal 33.6 g 22.4 g 3.6 g	南小5年欠食	安曇野産の大豆から作られた「おから」を使って、卵の花の炒り煮を作ります。		
28木	ごはん	牛乳	おやこどん親子丼の具 野菜のごまあえ わかたけの若竹汁	とりにく いりたまご かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みつば こまつな	たまねぎ ほししいたけ もやし きゅうり たけのこ ながねぎ	こめ さとう	ひまわりゆ すりごま ねりごま	545 kcal 21.5 g 17.8 g 2.5 g	701 kcal 26.0 g 21.0 g 3.0 g	北小わかくさ欠食 南小5年欠食	「若竹汁」はわかめと竹の子が入った春のメニューです。穂高産の新玉ねぎも入ります。		
29金	ごはん	牛乳	チキンカレー 福神漬けあえ 穂高いちごのフルーツゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	くだものシロップづけ(みかん、パイナップル) いちご キャベツ きゅうり ふくじんづけ にんにく しょうが たまねぎ オニオンソテー	こめ じゃがいも カットゼリー	ひまわりゆ	643 kcal 19.2 g 17.5 g 2.4 g	792 kcal 22.9 g 20.5 g 3.0 g		フルーツゼリーには、穂高の佐藤さんが育ててくれたいちごも入っています。		

- ※ 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。



ホームページに家庭配布用献立表もアップしておりますので、ご覧ください。



@AZUMINOSI_GAKKOUKYUSHOKU
安曇野市学校給食Instagram

インスタでは安曇野市内4センターの給食の様子をアップしておりますので、ご覧ください。



【給食クイズ】

給食で使う野菜は何回洗っているのでしょうか？
こたえは・・・下のQRコードの動画をご覧ください。

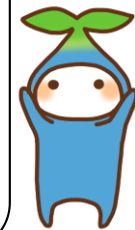


キャベツを洗っている様子です。葉を1枚1枚はがして洗います。

じゃが芋の芽をとり、洗っている様子です。



【給食費納付のお願い】
口座引き落とし日
6月1日(月)
小学校児童を除く



今年度初回の口座振替となります。よろしくお願いいたします。