






# 5月学校給食予定献立表



## 今月の給食目標 丈夫な体をつくろう

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		きいろのなかまのたべもの		栄養成分				欠食 お知らせ	給食センターより 
				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)	脂質(g)	食塩相当量(g)		
1金	ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ れんこんのきんぴら さつまいも汁 こんぶと抹茶のふりかけ	ちくわ 豚肉 さつまいも 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 あおのり	人参 いんげん	れんこん 大根 ごぼう 長ねぎ	ごはん 薄力粉 こんにやく さとう さつまいも	油 白いりごま	654 kcal 26.4 g 21.7 g 2.3 g	824 kcal 33.2 g 26.0 g 2.9 g		ダイコンは大きな根？ 中学1年生の国語では大根のお話が登場します。食べる部分で味が違う大根。給食でも汁や和え物で使います。注目してみてください。		
7木	たけのこ ごはん	牛乳	いなだの竜田揚げ 梅あえ すまし汁 かしわもち	油揚げ いなだ かぶと型かまぼこ	牛乳	人参 小松菜	しいたけ たけのこ 枝豆 キャベツ きゅうり 大根 ねり梅 たまねぎ えのき	ごはん さとう でんぶん 米粉 かしわもち	油	719 kcal 29.0 g 26.1 g 3.2 g	869 kcal 35.3 g 31.4 g 4.0 g	こどもの日 献立	こどもの日 みなさんの健やかな成長を願った献立です。たけのこやいなだのようにぐんぐん成長する丈夫な体を毎日の食事で支えていきましょう。		
8金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 もやしときゅうりの香りあえ えびだんごスープ	豚ひき肉 みそ 絞豆腐 ささみ えび団子	牛乳	にら 人参 チンゲン菜	たまねぎ たけのこ もやし きゅうり 白菜	ごはん さとう でんぶん	ごま油 白いりごま	572 kcal 26.1 g 20.0 g 2.5 g	710 kcal 31.8 g 23.7 g 3.2 g	こいのぼりマーク は旬やおすすめの食材を使った献立です。			
11月	ごはん (風さやか)	牛乳	鶏肉のくわ焼き じゃがいもと枝豆のサラダ 油揚げのみそ汁 あまなつ	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳		枝豆 紫たまねぎ きゅうり 大根 たまねぎ 長ねぎ あまなつ	ごはん でんぶん 米粉 じゃがいも	油	614 kcal 26.1 g 22.8 g 1.8 g	785 kcal 33.0 g 28.3 g 2.1 g	くわ焼き 鶏肉にかたくり粉をまがして焼いた料理で、昔 大阪の農家さんが農作業で使う「くわ」で鶏肉を焼いたことが始まりと言われています。			
12火	こめこ 米粉 パン	牛乳	ポークビーンズ カラフルサラダ 豆乳コーンクリームスープ	豚肉 大豆 ベーコン 豆乳	牛乳	トマトジュース 赤パプリカ パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり 黄パプリカ とうもろこし	米粉パン じゃがいも さとう でんぶん 米粉	油	625 kcal 31.7 g 20.6 g 3.2 g	788 kcal 39.3 g 24.4 g 4.3 g	安曇野の大豆 ポークビーンズの大豆、コーンクリームスープの豆乳の原料の大豆は安曇野産です。堀金の竹内商事さんから届けていただきます。			
13水	ちゅうか 中華 めん	牛乳	五目まんじゅう(小2個、中3個) ツナ 海藻サラダ しょうゆラーメンスープ	鶏肉 わかめ まわかめ 豚肉 なると	牛乳 わかめ まわかめ こんぶ とさかのり 心のり	人参 チンゲン菜	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし しめじ 長ねぎ	中華めん	油	560 kcal 24.9 g 17.7 g 3.4 g	735 kcal 31.8 g 21.9 g 4.6 g	新年度が始まって1か月。少しづつかが出てくるころです。元気に活動するためには、しっかり食べて、しっかり休むことも大切です。			
14木	ごはん	牛乳	ホキのレモンソース 枝豆とささみのおひたし 春雨スープ	ホキ ささみ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	レモン汁 白菜 枝豆 きゅうり しいたけ たまねぎ	ごはん でんぶん 米粉 さとう マロニー	油	605 kcal 25.4 g 19.9 g 2.7 g	754 kcal 31.4 g 23.4 g 3.3 g	夜は早めに休み、朝起きて日の光をあびて、朝ごはんを食べる「早ね早起き朝ごはん」を心がけましょう！			
15金	ごはん	牛乳	さくさくつくね アスパラとハムのサラダ わかたけ汁 若竹汁	さくさくつくね ハム 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	アスパラ 人参	キャベツ 白菜 たけのこ	ごはん さとう でんぶん	油	575 kcal 22.9 g 13.8 g 2.1 g	725 kcal 28.2 g 16.1 g 2.8 g	安曇野のアスパラ 毎年5月から6月は安曇野産のアスパラが届きます。今月も2回登場します。春の味をお楽しみに！			
18月	ごはん (風さやか)	牛乳	安曇野豚と菊芋のしぐれ煮 きゅうりのピリ辛和え 安曇野みそけんちん汁	豚肉 絞豆腐 みそ	牛乳	いんげん 人参	ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし れんこん たまねぎ えのき 長ねぎ	ごはん さとう きくいも こんにやく	油 ごま油 ラー油	579 kcal 25.7 g 19.8 g 2.1 g	719 kcal 31.5 g 23.4 g 2.7 g	安曇野の日 献立 地元の風さやか、豚肉、きくいも、きゅうり、絞豆腐、えのき、みそを使用する予定です。生産者の方に感謝していただきましょう！			
19火	ミルク ロール パン	牛乳	鶏肉のマーマレードソース グリーンサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロックリー 人参 トマト	マーマレード きゅうり キャベツ 黄パプリカ セロリー たまねぎ 白菜	ミルクロールパン	油	623 kcal 28.0 g 26.8 g 3.1 g	791 kcal 35.4 g 33.8 g 3.9 g	朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ！			

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	給食センターより 
				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)		
20	水	細うどん	五目厚焼きたまご 磯香和え すきやき汁	五目厚焼きたまご 豚肉 焼き豆腐	牛乳 さざみのり	小松菜 人参	白菜 キャベツ たまねぎ えのき 長ねぎ	細うどん さとう		584 kcal 30.3 g 18.5 g 2.8 g	744 kcal 38.0 g 21.9 g 3.5 g			安曇野市ホームページに 献立表やお弁当おすすめ レシピも掲載しています。	
21	木	ごはん	あじのかば揚げ からしマヨあえ さわに椀 ミニトマト(小,中2個)	あじ ハム 豚肉 糸かまぼこ	牛乳	アスパラ 人参 小松菜 ミニトマト	もやし きゅうり ごぼう たけのこ 大根	ごはん でんぷん 米粉 さとう	油 ノイック マヨネーズ	690 kcal 26.9 g 22.2 g 2.6 g	867 kcal 33.0 g 26.7 g 3.1 g		あじ 5月からの初夏が旬の魚です。カラッと揚げてたれをかけます。よくかんでたべましょう。 		
22	金	発芽玄米 ごはん	野菜とウィンナーのソテー 安曇野いちごのフルーツゼリー チキンカレー	ウィンナー 鶏肉	牛乳 粉寒天	人参 ピーマン	もやし どうもろこし キャベツ いちご みかんシロップ漬け パインシロップ漬け たまねぎ しめじ	ごはん 発芽玄米 ダイスゼリー (レモン) ダイスゼリー (いちご)	油	692 kcal 25.9 g 23.8 g 1.9 g	856 kcal 31.8 g 28.6 g 2.8 g		安曇野のいちご フルーツゼリーには安曇野市でとれたいちごを使います。安曇野市では一年を通していちごが作られています。		
25	月	菜めし	さごしの幽庵焼き たけのこの煮物 かぶのそぼろ汁	さごし 鶏肉 豚ひき肉	牛乳	広島菜 京菜 大根葉 人参 小松菜	たけのこ 枝豆 白菜 こかぶ	ごはん こんにやく さとう でんぷん	油	598 kcal 32.3 g 21.6 g 2.8 g	749 kcal 40.2 g 25.9 g 3.6 g		たけのこ 土から出て10日で竹に成長するそうです。みなさんの体もまさに毎日「成長中」!だから「バランスよく食べること」が大切なのです。		
26	火	コッパ パン	ミートソースオムレツ ツナサラダ レタスとコーンのスープ ブルーベリージャム	オムレツ 豚ひき肉 ツナ 鶏肉	牛乳	トマト 人参	たまねぎ キャベツ きゅうり 黄パプリカ セロリー とうもろこし レタス	コッパパン さとう でんぷん じゃがいも ブルーベリージャム	油	638 kcal 28.2 g 23.0 g 2.7 g	785 kcal 34.5 g 27.5 g 3.9 g		ブルーベリー ジャムに使われているブルーベリーは長野県でとれたものです。日本の中でも長野県はブルーベリーの収穫量が多く、ブルーベリー狩りができる農場も多々あります。		
27	水	パセリ ライス	バックヘンデル(ワイン風フアイト 秤) クラウトザラート クノブラオホズツパ(ニンニククリームスープ) りんごゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参	キャベツ 紫キャベツ きゅうり レモン汁 にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム	ごはん 薄力粉 パン粉 さとう 米粉 りんごゼリー	油 オリーブ油	699 kcal 24.7 g 26.4 g 2.1 g	855 kcal 29.4 g 31.3 g 2.6 g	オーストリア 献立	 Point! 食べて知ろう!オーストリア 安曇野市はオーストリアのクラムザッハと姉妹都市です。ドイツ語ではスープを「ズッパ」、サラダを「ザラート」といいます。給食を食べてオーストリアを知りましょう!		
28	木	ごはん (風さやか)	そばろ丼の具 じゃがいもとしらすのサラダ 山菜汁	豚ひき肉 大豆 鶏肉 かまぼこ	牛乳 しらす干し	人参	しいたけ 枝豆 紫たまねぎ きゅうり 白菜 山菜 長ねぎ	ごはん しらたき さとう じゃがいも	油	590 kcal 29.4 g 19.7 g 2.3 g	736 kcal 36.5 g 23.3 g 3.0 g				
29	金	ごはん	コーンしゅうまい(小2個,中3個) 納豆サラダ こんにやく担々麺スープ	コーンしゅうまい ひきわり納豆 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ	牛乳 さざみのり	人参 チンゲン菜	キャベツ 大根 きゅうり もやし	ごはん こんにやく麺	ノイック マヨネーズ 油 白すりごま 白ねりごま	589 kcal 22.9 g 20.6 g 1.9 g	747 kcal 28.5 g 24.8 g 2.5 g	南中1年欠	食べることも寝ることも 大切なトレーニング! 運動会や部活動の大会を控えている人もいますね。練習と同じくらい食事と休養も大切です。		

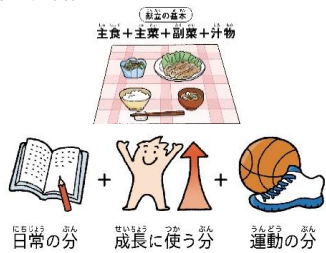
※ 都合により献立が変更になる場合があります。  
※ 主食のパン製造工場では、同一製造ラインで卵・乳を含む製品を生産しています。

※ 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。

### 食事でエネルギーや栄養を しっかりととりましょう

栄養バランスのよい食事は、丈夫な体づくりにとても大切です。主食、主菜、副菜をそろえると自然とバランスが整います。小中学生は、大切な場面で力を発揮するためだけでなく、成長するためにもエネルギーや栄養素がたくさん必要です。運動会、部活動、そのほかさまざまな活動が盛んになってくる時期です。しっかりと食べてしっかりと休んで体を丈夫にしましょう!

給食の献立  
主食+主菜+副菜+汁物



日常の分 + 成長に使う分 + 運動の分

### 人気の給食レシピ

材料	分量(4人分)	材料	分量(4人分)	作り方
にんじん	中1/4本	さとう	大きじ1/2	1.にんじん、しいたけ、油揚げ、たけのこは食べやすい細さの細切りにする。 枝豆はさやつきならゆでてさやから出しておく。たけのこは水煮が便利。 2.小鍋に具材と調味料(焦げそうなときは出し汁少々)を入れ、汁けがなくなるまで煮る。 3.炊き上がったごはんに具を混ぜ合わせてできあがり。
しいたけ	中1個	みりん	小さじ2	
油揚げ	1/2枚	酒	小さじ1	
たけのこ(水煮)	70g	しょうゆ	小さじ2	
むぎ枝豆	20g	塩	ひとつまみ	

### たけのこごはん

旬の味です。たけのこの食感が苦手な場合も細切りにすると食べやすくなります。

今月の給食費  
口座引落日

6月2日  
(月)

ご協力を  
お願いします

