



15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木) 安曇野の日	19日(金) 小4欠食	22日(月) 中全欠食
ごはん / 牛乳	米粉パン ★小麦★乳	ごはん / 牛乳	ごはん / 牛乳	ごはん / 牛乳	スパゲティ ★小麦
赤魚の照り焼き	牛乳	チンジャオロースー	堀金厚揚げの肉みそがけ	さめの竜田揚げ	牛乳
1 あかうお 小50g 1切	チキンのハーブ焼き	1 豚もも肉(細切り) 50	1 堀金厚揚げ 小55g 1こ	1 もうかざめ 小50g 1切	6 ひまわり油 1
1 あかうお 中70g 1切	1 鶏もも肉 小50g 1切	4 おろしにんにく 0.4	1 堀金厚揚げ 中75g 1こ	1 もうかざめ 中70g 1切	4 にんにく 1
しょうが 0.3	1 鶏もも肉 中70g 1切	5 酒 2	6 ひまわり油 0.5	4 にんにく 0.2	4 セロリー 5
酒 1	4 おろしにんにく 0.8	6 三温糖 1.5	4 しょうが 0.4	4 しょうが 1	1 豚ひき肉 45
みりん 2	天然塩 0.4	6 ひまわり油 1	1 豚ひき肉 18	2 こいくちしょうゆ 2	1 白ワイン 2
うすくちしょうゆ 2.7	白こしょう 0.03	4 しょうが 0.6	5 三温糖 2	1 みりん 1	5 三温糖 0.2
じゃがいもの利休煮	パセリ(乾) 0.03	4 たけのこ水煮 20	酒 1	5 米粉 4	4 玉ねぎ 50
6 ひまわり油 0.5	バジル(乾) 0.03	4 こいくちしょうゆ 2	4 玉ねぎ 7	5 かたくり粉 4	3 にんじん 15
1 豚もも肉 30	6 オリーブ油 1.3	1 常念みそ 1.3	1 常念みそ 4	6 揚げ油(ひまわり油) 6	4 ひなしめじ 12
5 三温糖 3	ツナサラダ	1 トウバンジャン 0.1	1 こいくちしょうゆ 0.5		1 コンソメ 1
4 玉ねぎ 15	1 ツナフレーク(かつお) 8	3 オイスターソース 0.8	5 本みりん 2	梅ドレサラダ	4 大豆フレーク 4
5 じゃがいも 40	4 キャベツ 25	3 赤パプリカ 4	かたくり粉 0.2	4 だいこん 15	4 トマトピューレ 25
かつおだし汁 15	4 きゅうり 7	3 青ピーマン 8		3 にんじん 4	4 トマトケチャップ 21
本みりん 2	2 にんじん 5	2 粉寒天 0.6	チーズ和え	4 きゅうり 10	4 中濃ソース 6
こいくちしょうゆ 2.2	4 セロリー 5	2 ごま油 0.8	4 きゅうり 10	4 きゅうり 10	4 こいくちしょうゆ 2.4
4 むきえだまめ 5	4 酢 2	豆腐のココロサラダ	4 キャベツ 27	4 キャベツ 20	4 米粉 0.6
6 白すりごま 2.5	うすくちしょうゆ 0.5	4 キャベツ 24	3 にんじん 5	4 ねり梅 1.5	4 天然塩 0.3
	天然塩 0.1	4 きゅうり 6	2 プロセスチーズ ★乳 10	5 三温糖 0.3	4 白こしょう 0.02
もやしのみそ汁	白こしょう 0.02	3 にんじん 3	うすくちしょうゆ 1	6 うすくちしょうゆ 1.5	3 青ピーマン 5
3 かつおだし 2.5	レタススープ	1 豆腐 20	天然塩 0.05	6 ひまわり油 1	枝豆のマリネ
4 にんじん 8	1 ワインダー 5	6 ごま油 0.8	白こしょう 0.02	6 白いりごま 1.3	4 むきえだまめ 12
4 だいこん 10	4 玉ねぎ 20	4 酢 2			1 ツナフレーク(かつお) 8
4 もやし 20	3 にんじん 8	5 三温糖 1.5	常念みそ汁	えのきのふわふわスープ	4 きゅうり 8
1 常念みそ 7	4 ひなしめじ 8	6 白いりごま 1.3	4 煮干しだし 2.5	4 かつおだし 2.5	4 もやし 32
1 凍り豆腐 1.5	4 ホールコーン 10		4 だいこん 25	4 えのきだけ 10	3 にんじん 3
2 カットわかめ 0.4	4 チキンパイオン 3	ワンタンスープ	3 にんじん 5	3 にんじん 8	4 うすくちしょうゆ 2.3
	コンソメ 1	1 鶏むね肉 12	4 ぶなしめじ 8	1 木綿豆腐 20	酢 0.8
	酒 1.5	4 酒 1	4 玉ねぎ 15	酒 1	4 三温糖 0.3
	うすくちしょうゆ 2.5	4 干し椎茸 0.6	1 玉ねぎ 6.5	4 本みりん 1	4 レモン果汁 1
	天然塩 0.3	4 玉ねぎ 10	4 常念みそ 5	4 うすくちしょうゆ 4	みかんゼリー
	黒こしょう 0.03	3 にんじん 8		天然塩 0.2	4 みかんシロップ漬け 10
	4 レタス 15	4 もやし 10	6月の安曇野の日は、竹内豆腐	1 ★たまご 30	4 ナタデココ 5
	ヨーグルト	1 なた 5	店さんに厚揚げを届けていただき	3 こまつな 6	5 ゼリーのもと 7.4
	2 ヨーグルト 70g ★乳 1こ	4 チキンパイオン 5	ます。安曇野産の玉ねぎを		4 水 40
		4 こいくちしょうゆ 4	たっぷり使った肉みそを合わせ		4 ゼリーカップ 1枚
		天然塩 0.1	ます。	気候の変化などで、とれる魚が	
		黒こしょう 0.02		大きく変わっている中、さめは	
		5 ウェーブワンタン★小麦 6		国産のものが安定して手に入る	
		3 チンゲンサイ 5		優秀な魚のひとつです。	
589kcal 31.0g 16.4g 311mg 2.0g	644kcal 28.0g 24.5g 384mg 3.1g	602kcal 29.7g 18.0g 304mg 2.1g	586kcal 25.2g 21.4g 468mg 2.1g	576kcal 30.0g 16.7g 313mg 2.0g	656kcal 31.6g 21.7g 315mg 2.6g
734kcal 38.8g 19.4g 337mg 2.6g	850kcal 35.7g 31.3g 409mg 4.0g	746kcal 36.3g 21.2g 327mg 2.5g	738kcal 31.0g 26.1g 550mg 2.8g	735kcal 38.0g 19.7g 338mg 2.7g	

上段…小3・4年生 下段…中学生 の栄養価です。
 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】
 が記載されています。

食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう

スポーツをする人は、身体が成長する分にプラスして
 運動に使うエネルギーが必要です。





23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火) 小5欠食
ごはん / 牛乳	ごはん / 牛乳	ごはん / 牛乳	玄米ごはん / 牛乳	ごはん / 牛乳	食パン ★小麦★乳
あじのガーリックソース	酢鶏	豚こぼろ炒め	ポークカレー	豚キムチ	牛乳
1 あじ切り身 小50g 1切 1 あじ切り身 中70g 1切 天然塩 0.05 白こしょう 0.01 ごま油 1 4 にんにく 0.6 4 ねぎ 3 酢 2.5 こいくちしょうゆ 3.5 5 三温糖 2.5 水 1.3	1 鶏もも肉 40 4 おろししょうが 1.3 こいくちしょうゆ 1.5 酒 1 5 米粉 8 5 かたくり粉 3 6 ひまわり油 (揚げ油) 5 6 ひまわり油 0.5 4 玉ねぎ 25 3 にんじん 10 4 たけのこ水煮 10 4 干し椎茸 0.5 5 三温糖 2.5 こいくちしょうゆ 4.5 4 トマトケチャップ 2.5 3 青ピーマン 5 酢 3.5	6 ひまわり油 1.5 4 しょうが 0.3 1 豚もも肉 40 酒 1.5 5 三温糖 1.5 4 こぼろ 15 4 玉ねぎ 25 4 しらたき 15 1 本みりん 1.5 5 こいくちしょうゆ 3.2	6 ひまわり油 0.6 4 しょうが 0.5 4 にんにく 0.5 1 豚もも肉 30 4 カレー粉 0.2 2 赤ワイン 2 4 玉ねぎ 45 3 にんじん 15 1 大豆(国産、乾) 5 5 ジャがいも 45 4 ぶなしめじ 10 4 トマトケチャップ 3 4 こいくちしょうゆ 1 2 中濃ソース 2 5 りんごピューレ 10 4 米粉カレールウ 4 5 カレールウ ★小麦 5 5 カレールウ(甘口) ★小麦 5	6 ひまわり油 1.5 1 豚もも肉 50 酒 1 4 はくさい 25 4 白菜キムチ 15 4 うすくちしょうゆ 0.6 3 にら 5 2 粉寒天 0.5	ハムステーキ 1 ロースハム 小30g 1切 1 ロースハム 中40g 1切 黒こしょう 0.03 ポテトサラダ 5 ジャがいも 35 4 きゅうり 12 3 にんじん 7 4 ホールコーン 10 1 ツナフレーク(かつお) 6.5 天然塩 0.05 白こしょう 0.01 6 ノンエッグマヨネーズ 10 5 三温糖 0.1
のり酢和え	中華サラダ	系かまサラダ	レモン和え	もやしナムル	ミネストローネ
4 キヤバツ 25 3 にんじん 5 4 もやし 20 うすくちしょうゆ 2 酢 1 2 きざみのり 0.5	4 きゅうり 8 4 だいこん 22 4 キヤバツ 20 2 乾燥ちりめん 2.5 5 三温糖 0.6 うすくちしょうゆ 1.5 6 ごま油 0.5 酢 0.8 6 白いりごま 1.3	4 キヤバツ 28 4 きゅうり 7 3 にんじん 5 5 系かまぼこ 10 6 ひまわり油 1 うすくちしょうゆ 1 酢 1.5 5 三温糖 0.3 天然塩 0.1	4 キヤバツ 32 4 きゅうり 10 3 にんじん 8 うすくちしょうゆ 1 天然塩 0.24 4 レモン果汁 1 5 三温糖 0.3	4 もやし 40 4 きゅうり 7 3 にんじん 5 酢 1 6 ごま油 1 5 三温糖 0.2 うすくちしょうゆ 2.4 6 白いりごま 1.3	6 ひまわり油 1 4 にんにく 0.5 4 セロリ 5 1 鶏むね肉 15 赤ワイン 2 4 玉ねぎ 30 3 にんじん 10 4 ぶなしめじ 8 4 トマトケチャップ 8 4 トマトピューレ 6 4 コンソメ 1 うすくちしょうゆ 0.5 黒こしょう 0.01 天然塩 0.3 パセリ(乾) 0.03
じゃがいものみそ汁	春雨スープ	お麩のみそ汁	小玉すいか	トックスープ	スライスチーズ
5 煮干しだし 2.5 4 ジャがいも 25 4 玉ねぎ 15 3 にんじん 8 4 えのきたけ 8 1 油揚げ 7 1 常念みそ 6.5 2 カットわかめ 0.2	1 ロースハム 8 4 玉ねぎ 20 3 にんじん 7 4 乾燥きくらげ 0.5 4 チキンフィヨン 3 うすくちしょうゆ 4 天然塩 0.15 白こしょう 0.01 5 マロニー 4 3 チンゲンサイ 5	4 煮干しだし 2.5 4 だいこん 15 3 にんじん 8 4 ぶなしめじ 5 1 木綿豆腐 20 1 焼きふ ★小麦 2 1 常念みそ 7 4 ねぎ 5	4 小玉すいか 小1/24 1切 4 小玉すいか 中1/16 1切	1 鶏むね肉 12 酒 1 4 玉ねぎ 20 3 にんじん 5 4 干し椎茸 1 4 チキンフィヨン 4 うすくちしょうゆ 4 天然塩 0.15 白こしょう 0.02 5 星型トック 25 4 ねぎ 5	2 スライスチーズ ★乳 1枚
6月にはにんにくが収穫される季節! ということで、安曇野産の新鮮にんにくをたっぷり使ってガーリックソースを作ります。		堀金センターの給食は、和食を大切にしています。ごはんが進む味付け・組み合わせになるように献立をたてることを意識しています。	6月のデザートには、小玉すいかが登場です。一定早く、夏の味わいを楽しみましょう。	トックは韓国のおもちです。米粉から作られるため、日本のおもちとは食感が少し違います。必ずよく噛んで食べましょう。	ハムステーキとポテトサラダ、スライスチーズをはきんで、オリジナルサンドイッチを作ってくださいませ。
553kcal 25.8g 16.8g 299mg 2.0g 701kcal 32.5g 20.0g 321mg 2.9g	627kcal 26.7g 18.6g 315mg 2.6g 782kcal 32.9g 22.0g 344mg 3.4g	565kcal 25.1g 16.5g 309mg 2.1g 703kcal 30.5g 19.2g 332mg 2.6g	640kcal 23.5g 17.4g 280mg 2.1g 786kcal 28.2g 20.4g 296mg 2.8g	614kcal 28.4g 17.3g 290mg 2.0g 756kcal 34.7g 20.3g 308mg 2.8g	626kcal 30.8g 26.3g 393mg 3.6g 759kcal 37.2g 30.3g 414mg 4.5g

赤の食品	からだをつくる	◇たんぱく質を多く含む食品	1群	緑の食品	からだを整える調子	◇ビタミンを多く含む食品	3群	黄の食品	エネルギーに	◇炭水化物を多く含む食品	5群
		魚肉卵 豆製品 など				色が濃い野菜				米パンめん類 いも類 など	
		◇無機質(カルシウム)を多く含む食品	2群			◇ビタミンを多く含む食品	4群			◇脂質を多く含む食品	6群
		牛乳 乳製品 小魚 海藻 など		その他の野菜 くだもの	油 バター マヨネーズ など						