



今月の給食目標

暑さに負けない食事をしよう

Table with columns for Date, Main Dish, Drink, Main Course, Side Dish, Other, and Nutritional Information. It lists daily menu items like '豚肉のチリソース炒め' and 'お星さまハンバーグ' along with their nutritional values and preparation notes.






ひとくちメモ

備考 (変更になる場合があります)



いももちはよくかんで食べましょう。



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)		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)		
				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)						
15水	ごはん	牛乳	とりにくのおいだれ焼き こんにやくサラダ たまご玉ねぎと油揚げのみそ汁		とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが りんごピューレ キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ	こめ こんにやく さとう	ひまわりゆ	544 kcal 23.2 g 18.6 g 2.5 g	700 kcal 29.3 g 22.7 g 3.2 g		暑い夏にぴったりのこんにやくを使ったサラダは食べやすいですよ。	
16木	コッパパン	牛乳	ラトウイユ ツナと大豆のサラダ ポトフ		とりにく ツナ だいず ウィンナー	ぎゅうにゅう	カットマト あかパプリカ にんじん パセリこ	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ きパプリカ もやし きゅうり	コッパパン さとう じゃがいも	オリーブゆ	573 kcal 23.2 g 20.8 g 3.3 g	702 kcal 28.1 g 24.7 g 4.3 g	東中1・2年欠食	夏野菜たっぷりのラトウイユ。夏野菜にはほった体を冷やす役割があります。	
17金	ごはん	牛乳	アジのカレーマヨ焼き スタミナキャベツサラダ ごまキムチ汁		アジ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり レモンじる はくさい にんにく たまねぎ えのきたけ はくさいキムチ	こめ	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ねりごま	543 kcal 24.8 g 19.7 g 1.6 g	701 kcal 30.0 g 24.6 g 2.2 g	北小6年欠食 東中1・2年欠食	アジは漢字で書くと、魚へんに何と書きましょう？ *魚と鱈の漢字は「魚」の音で「鱈」	
21火	中華麺	牛乳	お好み焼き フルーツポンチ マーボースープ		かつおぶし がたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん にら	くだものシロップづけ(みかん、パイナップル、おうとう) にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ ほししいたけ なす	ちゅうかめん おこのみやき でんぶん カクテルゼリー	ごまあぶら	621 kcal 22.8 g 19.1 g 3.0 g	795 kcal 28.2 g 22.3 g 3.8 g	西中欠食	マーボースープには安曇野産のなすや玉ねぎが入っています。	
22水	ごはん	牛乳	ホキの黄金焼き ひじきと大豆の煮物 ねぎがたまそ汁		ホキ さつまあげ だいず がたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん パセリこ	れんこん ごぼう だいこん しめじ ながねぎ	こめ さとう	ノンエッグマヨネーズ ひまわりゆ	568 kcal 26.8 g 18.0 g 2.6 g	714 kcal 32.3 g 21.6 g 3.3 g	西中欠食	ひじきには成長期のみなさんに必要な栄養素の鉄が多く含まれています。	
23木	ごはん	牛乳	とりにく こお とうふ あまから 鶏肉と凍り豆腐の甘辛 わかめサラダ ひまわりのすまし汁		とりにく こお とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みつば	キャベツ しょうが もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ でんぶん さとう	ひまわりゆ	603 kcal 21.5 g 22.4 g 3.2 g	714 kcal 26.0 g 22.4 g 3.6 g	西中欠食	太陽に向かって咲くひまわりのように、元気に夏を乗り切りましょう！	
24金	ごはん	牛乳	安曇野夏野菜カレー 福神漬けあえ すいか		がたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ カットマト	すいか 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 ズッキーニ オニオンソテー なす りんごピューレ	こめ	ひまわりゆ	584 kcal 19.7 g 16.2 g 2.1 g	721 kcal 23.8 g 18.8 g 2.5 g		☆安曇野の日☆ 安曇野産の夏野菜がたくさん入ったカレーです。	

- ※ 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。

QRコード  
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。

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。



【給食費納付のお願い】  
口座引き落とし日  
7月31日(金)  
小学校児童を除く

よろしくお願  
します。

### ★わさびコロッセ新キャラクター募集★

今年度はわさびコロッセの新キャラクター募集の年となります。応募用紙が配布されたと思いますので、みなさん、ふるってご応募ください。採用者には副賞としてわさびコロッセを贈呈いたします。また、参加者全員に参加賞も用意しております。たくさんの応募をお待ちしています！



### 【給食クイズ】

給食で揚げ物をするフライヤーには何リットルの油が入るでしょうか？

こたえは・・・下にあります。下のQRコードから、フライヤーで揚げ物をしている様子もご覧ください。



6月5日の「手作りチキンカツ」を揚げている様子です。フライヤーは約4メートルもあります。

衣は給食センターでつけています。

