

令和8年度



学校給食献立表 7/13~7/17



堀金学校給食センター

13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木) 中1欠食	17日(金) 中1・2欠食
ごはん / 牛乳 ビビンバ	牛乳 わかめごはん	ごはん / 牛乳 山賊焼き	中華めん★小麦 / 牛乳 にらまんじゅう	ごはん / 牛乳 ホキのコーンフ레이크焼き
1 豚もも肉(細切り) 50 こいくちしょうゆ 2.5 酒 2 4 おろししょうが 0.6 4 おろしにんにく 0.6 6 ごま油 1 4 ねぎ 7 5 三温糖 3 4 たけのこ水煮 15 本みりん 1.5 1 常念みそ 2 こいくちしょうゆ 1 1 トウバンジャン 0.13 1 ★炒りたまご 20	5 精白米 72 5 強化米 0.21 2 わかめごはんのもと 1.5 かごかますのカレー焼き 1 かごかます 小50g 1切 1 かごかます 中70g 1切 5 天然塩 0.3 こいくちしょうゆ 0.5 カレー粉 0.15 ごまネーズサラダ 4 切干しだいこん 4 4 きゅうり 10 4 キャベツ 15 3 にんじん 5 1 ロースハム 10 6 白すりごま 2 うすくちしょうゆ 1 6 ノンエッグマヨネーズ 10 おぼろ豆腐汁 4 かつおだし 2.5 4 玉ねぎ 20 3 にんじん 10 4 えのきだけ 10 1 ゆし豆腐 25 うすくちしょうゆ 4 酒 1 天然塩 0.2 6 ごま油 0.5 3 こまつな 8	1 鶏むね肉 小50g 1切 1 鶏むね肉 中70g 1切 4 おろしにんにく 0.6 4 おろししょうが 0.6 天然塩 0.2 1 常念みそ 1.4 キムチの素 1.4 5 米粉 4 5 かたくり粉 3.5 6 ひまわり油(揚げ油) 6 糸かまサラダ 4 キャベツ 30 4 きゅうり 7 3 にんじん 5 1 糸かまぼこ 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 0.05 玉ねぎのみそ汁 4 煮干しだし 2.5 4 玉ねぎ 35 3 にんじん 10 4 ぶなしめじ 5 1 油揚げ 8 1 常念みそ 6.5 2 カットわかめ 0.25	1 にらまんじゅう★小麦 小2こ 1 にらまんじゅう★小麦 中3こ 豆腐のコロコロサラダ 4 キャベツ 24 4 きゅうり 6 3 にんじん 3 1 豆腐 20 6 ごま油 0.8 うすくちしょうゆ 2 酢 1.5 5 三温糖 0.4 6 白いりごま 1 ジャージャーめんスープ 6 ごま油 0.8 トウバンジャン 0.1 しょうが 0.7 1 豚ひき肉 28 5 三温糖 1 酒 1 4 玉ねぎ 28 3 にんじん 15 4 たけのこ水煮 10 4 干し椎茸 0.6 チキンフイヨン 6 1 常念みそ 4 1 赤みそ 3 こいくちしょうゆ 1.5 1 テンメンジャン 5 天然塩 0.3 5 かたくり粉 1.8 4 ねぎ 8	1 ホキ 小50g 1切 1 ホキ 中70g 1切 天然塩 0.1 白こしょう 0.02 6 ノンエッグマヨネーズ 10 酒 1 パセリ(乾) 0.03 5 コーンフ레이크 8 紙カップ 1枚 ささみサラダ 1 ささみフ레이크 8 4 キャベツ 28 3 にんじん 5 4 ホールコーン 8 酢 1.5 うすくちしょうゆ 2 6 ひまわり油 1.3 白こしょう 0.01 5 三温糖 0.2 いもち汁 4 かつおだし 2.5 4 えのきだけ 8 3 にんじん 10 4 だいこん 20 4 いもち 30 天然塩 0.1 うすくちしょうゆ 4 3 こまつな 5
もやしのナムル				
4 もやし 40 4 きゅうり 8 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 1.2				
こんにゃくめんスープ				
1 鶏むね肉 10 酒 1 4 玉ねぎ 20 3 にんじん 10 4 えのきだけ 8 5 こんにゃくめん 20 チキンフイヨン 4 うすくちしょうゆ 4 天然塩 0.15 黒こしょう 0.03 4 はくさい 15				
ビビンバは、韓国語で混ぜごはん、の意味です。具材やナムルをごはんと一緒に混ぜて食べるのもおすすめです。	暑くなり食欲が落ちてくる時期には混ぜごはんが食べやすいと思います。しっかり食べて元気に過ごしましょう。	松本地域のB級グルメ、山賊焼きを作ります。常念みそを使う堀金給食センターオリジナルの味付けです。	ジャージャーめんスープには、常念みそに加えて赤みそも使います。うまみがアップして、コクがあるおいしいスープに仕上がります。	欠食があり食数が少ないので、コーンフ레이크焼きを作ります。魚にコーンフ레이크をまぶしたザクザク食感がおいしいメニューです。
600kcal 29.2g 18.8g 295mg 2.5g 745kcal 36.1g 22.1g 315mg 3.3g	563kcal 26.2g 18.7g 341mg 3.1g 700kcal 32.8g 22.2g 377mg 3.9g	601kcal 28.1g 19.5g 296mg 2.1g 755kcal 35.4g 23.1g 317mg 2.7g	654kcal 27.5g 24.8g 335mg 3.2g 836kcal 34.4g 31.3g 369mg 4.3g	573kcal 24.5g 14.0g 277mg 2.0g 715kcal 30.6g 16.0g 293mg 2.6g

その言葉がうれしい



地場産物を食べて
地産地消!



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

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	からだの調子を 整える	◇ビタミンを多く含む食品	3 群	黄 の 食 品	エネルギーに なる	◇炭水化物を多く含む食品	5 群
		魚 肉 卵 豆 豆製品 など	◇無機質(カルシウム)を多く含む食品			2 群	色が濃い野菜			◇ビタミンを多く含む食品	4 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	



21日(火) 中1欠食	22日(水)	23日(木) 安曇野の日	24日(金) 中全欠食
コッペパン ★小麦★乳 牛乳	ごはん / 牛乳	玄米ごはん / 牛乳	牛乳
オムレツのトマトソース	あじフライ	ありがとんの夏野菜カレー	ピザトースト
1 オムレツ 小50g ★卵 1こ 1 オムレツ 中60g ★卵 1こ	1 あじ開き 小40g 1枚 1 あじ開き 中60g 1枚 天然塩 0.5 白こしょう 0.02 5 薄力粉 ★小麦 5 5 パン粉 ★小麦 8 6 ひまわり油 (揚げ油) 6 ウスターソース 5	6 ひまわり油 1 4 しょうが 0.5 4 にんにく 0.5 1 豚肉ありがとん 35 カレー粉 0.2 赤ワイン 1.5 4 玉ねぎ 35 3 にんじん 10 5 ジャガイモ 20 4 スッキリニ 10 4 なす 15 3 トマト 10 3 トマトケチャップ 3 中濃ソース 2 3 かぼちゃ 15 3 カレールウ (辛口) ★小麦 4 カレールウ (甘口) ★小麦 4 米粉カレールウ 3	5 食パン ★小麦★乳 1枚 トマトケチャップ 13 4 玉ねぎ 13 3 青ピーマン 3 4 ホールコーン 4 1 ロースハム 15 白こしょう 0.01 2 ピザ用チーズ ★乳 20 パジル(乾) 0.03
6 ひまわり油 1 4 にんにく 0.3 1 豚ひき肉 10 5 三温糖 0.5 赤ワイン 0.8 4 玉ねぎ 6 4 トマト水煮 7 トマトケチャップ 10 天然塩 0.05 白こしょう 0.03 パジル(乾) 0.03	のり酢和え 4 キャベツ 35 3 にんじん 5 4 きゅうり 10 うすくちしょうゆ 2 酢 1 2 きざみのり 0.5	キムチみそ汁 1 煮干しだし 2.5 1 豚もも肉 12 酒 5 4 ごぼう 5 4 玉ねぎ 20 3 にんじん 8 5 つきこんにやく 8 1 木綿豆腐 10 4 白菜キムチ 10 1 常念みそ 6 4 ねぎ 5	えだまめのマリネ 4 むぎえだまめ 12 1 ツナフレーク (かつお) 7.7 4 きゅうり 7.7 4 もやし 25 3 にんじん 3 うすくちしょうゆ 2.3 酢 1.5 5 三温糖 0.3
コーンサラダ 4 ホールコーン 10 4 キャベツ 25 4 きゅうり 10 3 にんじん 5 酢 2 うすくちしょうゆ 1 天然塩 0.15 5 三温糖 0.3 6 ひまわり油 0.8	米粉のかぼちゃポタージュ 6 有塩バター ★乳 1 4 玉ねぎ 25 3 にんじん 8 3 かぼちゃ 20 3 かぼちゃペースト 10 4 コーンペースト 10 チキンフイヨン 3 5 米粉 4 2 ★牛乳 40 コンソメ 1.1 天然塩 0.45 白こしょう 0.02 パセリ(乾) 0.03	冷凍みかん 4 冷凍みかん 1こ	オニオンコンソメスープ 6 ひまわり油 0.5 1 鶏むね肉 8 4 玉ねぎ 40 3 にんじん 8 4 マッシュルーム 3 チキンフイヨン 2 コンソメ 1 天然塩 0.08 黒こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 パセリ(乾) 0.03
590kcal 24.1g 20.8g 352mg 2.5g 729kcal 28.8g 24.3g 391mg 3.5g	606kcal 28.3g 19.1g 324mg 2.8g 740kcal 31.6g 21.9g 346mg 3.5g	612kcal 23.1g 14.2g 294mg 1.8g 743kcal 27.9g 15.9g 310mg 2.3g	600kcal 30.8g 21.9g 461mg 3.1g



食育だより

*中学校で給食試食会が行われました

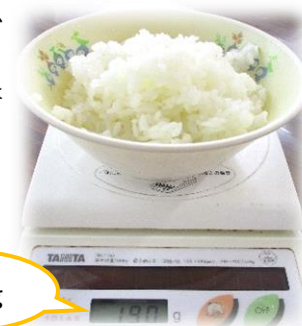
6月9日(火)、5名の保護者の皆様にご参加いただき、子どもたちと同じ給食を試食していただきました。ご参加くださった保護者の皆様、お忙しい中ありがとうございました。アンケートに寄せられたご意見を紹介します。

- ・センター内の様子や、ふだん子どもが何を食べているのか知れてよかったです。
- ・地場産物の使用を増やしている取り組みは、子どもたちの食育にもとてもよいと思いました。
- ・中学生になって食事の量が減り、残すことも多くなったので、心配になりました。ごはんの量が足りていないと実感しました。

いただいたご意見は、これからの給食運営に生かしていきます。これからも、安曇野市、堀金地域のおいしい食材を取り入れ、心も体も満たす給食づくりを行っていきたいと思いますので、ご理解ご協力をお願いします。

ごはんの量は何グラム？

試食会でも取り上げたごはんの量ですが、堀金センターでは中学生で190gを基準にしています。(クラスや学年の実態によって前後しています) 給食では中学生に必要なエネルギー量から主食量を決定していますが、家の食事ではどうでしょうか。お茶碗の大きさによって見た目の量が違うので、ぜひ家でも量っていただければと思います。



190g

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。



給食費の口座引落日は

7月31日です。

ご協力よろしくお願いします。

※小学生は無償化のため、引き落としはありません。