



今月の給食目標

食生活を見直し、規則正しい食事をしよう

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)		
				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 1群	無機質 2群	ビタミン 3群 4群		炭水化物 5群	脂質 6群	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)
				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				
1 火	ちゅうかめん 中華麺	牛乳	えびしゅうまい(小2個、中3個) あっさりポテトサラダ ジャージャー麺汁	えびしゅうまい ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	あかパプリカ にんじん	きゅうり しょうが ながねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ	ちゅうかめん じゃがいも さとう でんぷん	ひまわりゆ ごまあぶら	631 kcal 25.6 g 20.7 g 3.3 g	838 kcal 33.1 g 25.6 g 4.3 g	北小3年欠食	ジャージャー麺は甘辛い肉みそを 麺にからめて食べる中華料理のひ とつです。
2 水	ごはん	牛乳	鶏肉と凍り豆腐のみそがらめ ストックサラダ すいとん汁	とりにく こおりどうふ みそ ロースハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ ほししいたけ	あずみのさんまい でんぷん さとう すいとん	ひまわりゆ ノンエッグマヨ ネーズ	678 kcal 21.7 g 26.2 g 2.0 g	854 kcal 26.3 g 31.8 g 2.6 g		★防災献立★ 凍り豆腐や切干大根などの乾物を つか 使ったメニューです。
3 木	ごはん	牛乳	いわしの生姜煮 バンバンジーサラダ 和風ポトフ 梨 	いわししょうが に ささみフレーク とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり もやし だいこん キャベツ なし	あずみのさんまい さとう じゃがいも	ひまわりゆ いりごま ねりごま	572 kcal 22.0 g 19.2 g 1.9 g	707 kcal 26.7 g 22.6 g 2.6 g		梨がおいしい季節です。長野県産 の梨をお届けする予定です。みず みずしい梨を味わってください。
4 金	ごはん	牛乳	スタミナ丼の具 酢の物 かまぼこのスープ	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう カットわかめ	にんじん にら	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ きゅうり キャベツ はくさい ながねぎ	あずみのさんまい しらたき さとう でんぷん	ひまわりゆ	559 kcal 19.4 g 21.2 g 2.3 g	701 kcal 23.6 g 25.3 g 2.8 g		9月3日は「クエン酸の日」です。酢 などに含まれるクエン酸には疲労 回復の効果ががあります。
7 月	ごはん	牛乳	たらこチキン きざみのり(小袋) 梅風味サラダ 豆腐のみそ汁	とりにく たらこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん	キャベツ きゅうり うめ たまねぎ しめじ	あずみのさんまい	ノンエッグマヨ ネーズ いりごま	540 kcal 27.0 g 18.0 g 2.2 g	694 kcal 32.5 g 21.5 g 2.8 g		給食センター手作りの「たらこチキ ン」です。きざみのりをかけて食べ てください。
8 火	ごはん (風さやか)	牛乳	厚揚げの肉みそがけ 磯香あえ つみれ汁	あつあげ ぶたにく みそ つみれ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん	しょうが もやし きゅうり だいこん ごぼう ながねぎ	あずみのさんまい さとう でんぷん	ひまわりゆ	599 kcal 25.4 g 21.4 g 2.5 g	761 kcal 31.6 g 25.8 g 3.2 g		安曇野産大豆を使用した厚揚げ に、給食センター特製の肉みそを かけます。
9 水	ごはん	牛乳	なすと豚肉のみそ炒め 菊花あえ 菊かまぼこのすまし汁	ぶたにく みそ たまご ちらしかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん あかパプリカ	なす もやし きゅうり はくさい たまねぎ ながねぎ	あずみのさんまい つぎこんにやく さとう	ひまわりゆ	532 kcal 18.7 g 19.5 g 2.2 g	680 kcal 22.9 g 22.9 g 2.8 g		★重陽の節句献立★ 菊にちなんだ料理や、なすを使っ たメニューをお届けします。
10 木	コッパ パン	牛乳	フランクフルト トマトケチャップ(小袋) フレンチサラダ きのこ青菜のスープ 	フランクフルト ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ	コッパパン さとう	ひまわりゆ	631 kcal 25.2 g 27.3 g 3.4 g	771 kcal 30.4 g 32.4 g 4.3 g		フランクフルトにトマトケチャップ をかけて、お好みでパンにはさん で食べてください。
11 金	キムタク ごはん	牛乳	とりのからあげ はるさめサラダ ワンタンスープ チョコクレープ(学配) 	ぶたにく とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさいキムチ つぼけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	あずみのさんまい でんぷん マロニー さとう ワンタン クレープ	ひまわりゆ ごまあぶら いりごま	657 kcal 26.0 g 22.5 g 2.7 g	793 kcal 31.3 g 25.5 g 3.6 g		★東中希望献立★ 9月から毎月1回、学校から出して もらった希望献立をお届けします。 人気メニューが勢ぞろいです。
14 月	ごはん	牛乳	さばのうま煮 小松菜とにんじんのごまあえ 豚汁	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが もやし ごぼう だいこん ながねぎ	あずみのさんまい さとう じゃがいも つぎこんにやく	すりごま ねりごま	582 kcal 26.9 g 19.6 g 2.1 g	729 kcal 33.0 g 23.1 g 2.8 g		★東中家庭科献立★ 東中2年丸山舞花さんが考えた献 立です。



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						
15 火	うどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(小中2個) まぜっこサラダ カレー南蛮汁	ちくわ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ ながねぎ	うどん バターミックス でんぷん	ひまわりゆ いりごま	575 kcal 23.3 g 20.0 g 3.3 g		761 kcal 30.3 g 24.8 g 4.7 g		ちくわの磯辺揚げは、センターで衣をつけて大きなフライヤーで揚げます。	
16 水	黒豆 うめ梅じゃこ ごはん	牛乳	チキンナゲット(小2個、中3個) チーズ昆布あえ こしね汁(群馬県)	くろだいち チキンナゲット ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう じゃこ チーズ しおこんが	にんじん	うめ　もやし きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ ながねぎ	あずみのさんまい つきこんにゃく		560 kcal 24.6 g 22.7 g 2.7 g		702 kcal 30.6 g 27.9 g 3.5 g		★郷土料理の日(群馬県)★ 群馬県の郷土料理「こしね汁」とはどんな料理でしょう？	
17 木	ごはん	牛乳	ビビンバ(肉炒め) 大根ときゅうりのナムル キムチスープ	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく　しょうが もやし　たけのこ だいこん きゅうり たまねぎ はくさいキムチ	あずみのさんまい さとう でんぷん	ひまわりゆ ごまあぶら いりごま	569 kcal 23.5 g 20.1 g 2.3 g		706 kcal 28.4 g 23.9 g 3.0 g		ビビンバはたくさんの豚肉と野菜を炒めます。豚肉はなんと100キロ以上も使います。	
18 金	ごはん	牛乳	とりにく 鶏肉のアップルソース マカロニサラダ まごは(わ)やさしいみそ汁	とりにく ロースハム すけとうだら みそ	ぎゅうにゅう カットわかめ	にんじん	しょうが オニオンソー りんごビューレ きゅうり　キャベツ たまねぎ　えのきたけ ながねぎ	あずみのさんまい さとう マカロニ じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ すりごま ねりごま	630 kcal 27.0 g 24.2 g 2.5 g		779 kcal 32.0 g 27.9 g 3.0 g	南小2年欠食	★敬老の日献立★ 9月21日が敬老の日のので、「まごは(わ)やさしいみそ汁」です。	
24 木	減量せわり コッパパン	牛乳	あづみの 安曇野りんごナポリタン かいそう 海藻サラダ オニオンスープ	ぶたにく ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう かいそうミックス	ピーマン にんじん パセリ	にんにく　たまねぎ りんご もやし きゅうり しめじ オニオンソー	コッパパン さとう スパゲティ	ひまわりゆ	565 kcal 23.1 g 18.5 g 3.3 g		705 kcal 28.1 g 21.9 g 4.2 g		★安曇野の日★ 安曇野市のご当地グルメ「安曇野りんごナポリタン」を作ります。	
25 金	ごはん	牛乳	あまから イカの甘辛 まめまめサラダ あき 秋なすのみそ汁	いか だいち ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが　えだまめ キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ なす	あずみのさんまい でんぷん さとう	ひまわりゆ	584 kcal 24.6 g 18.6 g 2.6 g		733 kcal 29.7 g 21.9 g 3.5 g	西小1年欠食 南小3・6年欠食	「イカの甘辛」は、揚げたイカに甘辛いたレをからめます。ご飯が進むメニューです。	
28 月	菓ごはん ごま塩 (小袋)	牛乳	たまご焼き ゆかりあえ 根菜汁　お月見団子(学配)	たまご	ぎゅうにゅう	ゆかり にんじん	キャベツ きゅうり もやし だいこん ごぼう しめじ	あずみのさんまい さといも つきみだんご	くり ごましお ごまあぶら	554 kcal 19.4 g 14.2 g 2.9 g		661 kcal 22.6 g 15.8 g 3.4 g		★お月見献立★ 三郷の献上菓を使った菓ごはんです。お楽しみに！	
29 火	ごはん	牛乳	ハッシュポテト じゃこサラダ ハヤシライス	ぶたにく	ぎゅうにゅう じゃこ	にんじん カットマト	きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ しめじ	あずみのさんまい ハッシュポテト さとう	ひまわりゆ	670 kcal 22.2 g 24.1 g 4.3 g		811 kcal 26.7 g 27.2 g 5.3 g	西小5年欠食	5月から11月上旬まで給食にきゅうりを納めていただいている竹下さんからのメッセージです。	
30 水	ごはん	牛乳	やきとり丼の具 マヨマスタードあえ 五目スープ	とりにく たまご なると	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	ながねぎ えだまめ キャベツ だいこん	あずみのさんまい ざらめ さとう でんぷん じゃがいも	ひまわりゆ ノンエッグマヨ ネーズ	614 kcal 23.3 g 24.1 g 2.3 g		776 kcal 28.5 g 29.1 g 2.7 g	西小5年欠食 南小2年欠食		

※ 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。



安曇野市北部学校給食センター
ホームページ

安曇野市学校給食Instagram



@AZUMINOSI_GAKKOUKYUSHOKU

長期休業中はこのような作業をしています。

【給食クイズ】
調理員さんたちは夏休みの間、
どんなお仕事をしていますでしょうか？
こたえは・・・下のQRコードから、
夏休み中の作業の様子をご覧ください。



◇東中家庭科献立(11日)◇

テーマ「元気になる食事」

忙しくて、バランスのよい食事をきちんととっていないので、昼でできるだけ食品の摂取量の目安をとるために、このテーマにしました。元気に健康になるよう、野菜が多くなるようにしました。給食センターより・・・野菜などの食材が多く使われていてバランスの良い献立になりましたね。サバは給食センターの大きな釜でコトコト煮て作るので、おいしいですよ。



【給食費納付のお源へ】
口座引き落とし日
8月31日(月)
小学校児童を除く

よろしく願います。