

令和5年度

1月 学校給食予定献立表

安曇野市のホームページへ
献立表を掲載しています。



Instagramも
やっています！
ぜひご覧ください。



安曇野市中部学校給食センター

こんげつ もくひょう さむ ま しょくじ
今月の目標 寒さに負けない食事をしよう

かぜやインフルエンザが流行しています。寒さに負けず、
元気に過ごすには、体の抵抗力を高めましょう。そのためには、

- ①栄養バランスのよい食事
- ②十分な睡眠
- ③適度な運動
が大切です。



あけまして
おめでとうございます



まめで健康に暮らせま
すよという意味が込
められています。



かずのこ かずのこはにしんの卵
巣。たくさん卵があるの
で、子孫繁栄の意味があ
ります。



田づくり 昔、いわしを田の肥料
にしていたことから、豊
作をもたらすという意味。



えび 腰が曲がるまで長生き
するようになど、長寿の
意味があります。

※主食と牛乳は、一番下の列に入っています

日	曜	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物・他)	おもに体をつくるもと(赤)		おもに体の調子を整えるもと(緑)		おもにエネルギーのもと(黄)		栄養価				欠食・ お知らせ	ひとくちメモ				
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	1人分 -	たんぱく質	脂質	食塩相当量						
							1群	2群									3群	4群	5群	6群
9	火	わかめ ごはん		筑前煮 ツナサラダ すまし汁 きんかん	鶏肉 ツナ かまぼこ 豆腐	わかめ 牛乳	にんじん ブロッコリー みつば	ごぼう れんこん 干しいたけ キャベツ 紫キャベツ たまねぎ だいこん きんかん	こんにゃく 砂糖 ごはん	油 油	小	593	24.6	20.3	2.8		3学期のスタートです。筑前煮やきんかんはお正月らしい献立です。			
											中	736	30.1	24.0	3.7					
10	水	ごはん		いかのレモンソース 納豆サラダ 味つけのり さつまいものみそ汁	いか 納豆 みそ	味つけのり 牛乳	にんじん にんじん	レモン果汁 キャベツ だいこん きゅうり えのきだけ たまねぎ ねぎ	でんぷん 砂糖 さつまいも ごはん	油 ノンエッグマヨネーズ	小	618	27.6	21.2	2.1		納豆の日なので、納豆サラダを作りました。納豆は、大豆が発酵することで栄養素がパワーアップされた食品です。			
											中	766	34.9	25.2	2.4					
11	木	こめこ 米粉 パン		チーズオムレツ ポトフ フルーツ白玉 いちごジャム	チーズオムレツ 鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく セロリ たまねぎ しめじ みかん・パインのシロップ漬け	じゃがいも 付 & ブルベリー いちごジャム パン	油 かた白玉団子	小	691	30.7	20.5	2.9	鏡開きの 献立	お正月に供えていた鏡餅を食べる行事です。給食では鏡餅のかわりにカラフル白玉団子を使いました。			
											中	845	37.0	23.9	3.7					
12	金	ごはん		さけの塩焼き 昆布和え マーボー豆腐汁	さけ 豚肉 豆腐 みそ	塩昆布 牛乳	にんじん にんじん いら	だいこん かぶ キャベツ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ	でんぷん ごはん	油 ごま油	小	627	33.1	23.6	2.6		安曇野産大豆で作った豆腐です。にんにくやしょうががたっぷりのマーボー豆腐で温まりましょう。			
											中	791	41.9	28.9	3.3					
15	月	ごはん		はるまき(小1個、中2個) おかかチーズ和え 鶏団子汁	はるまき かつお節 鶏肉	チーズ 牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし ねぎ しょうが しめじ はくさい 干しいたけ	でんぷん ごはん	油	小	638	20.4	26.4	1.9	明科中1.2欠	鶏ひき肉と安曇野産ねぎで鶏団子を作り汁に入れます。汁に入れたはくさいも美味しいですね。			
											中	816	24.9	32.9	2.7					

日	曜	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物・他)	おもに体をつくるもと(赤)		おもに体の調子を整えるもと(緑)		おもにエネルギーのもと(黄)		栄養価				欠食・ お知らせ	ひとくちメモ	
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	kcal	たんぱく質	脂質	食塩相当量			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		g	g	g			
					魚肉卵豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類いも類砂糖	油脂							
16	火	ごはん		ハンバーグ・りんご入りソース	ハンバーグ		にんじん	りんごピューレ	じゃがいも	油 いりごま	小	594	23.2	18.6	2.3		ハンバーグのソースは、中濃ソース、ケチャップ、りんごピューレ、赤ワインを煮込んで作ります。
				じゃがいものきんぴら	さつま揚げ	さやいんげん		つきこん 砂糖	中		737	28.3	22.2	3.0			
				だいこんのみそ汁	凍り豆腐 みそ	わかめ牛乳	えのきだけ だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん									
17	水		さつまいもサラダ	豚肉 みそ		にんじん	キャベツ	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	小	640	23.4	23.6	2.0	明北小1.2欠	さつまいもは食物繊維が豊富で、腸の中をきれいにしたり、血中コレステロール値を下げる働きがあります。	
			ごまみそスープ		にんじん	にんにく たまねぎ もやし たけのこ	砂糖	中	787	28.2	28.4	2.6					
			みかん	牛乳	チンゲンサイ	きくらげ	みかん	うどん									
18	木		さばの塩麴漬け焼き	さば						小	610	29.5	21.7	2.7		しりしりは沖縄の郷土料理です。しりしりという言葉は千切りという沖縄の方言ともいわれています。	
			しりしり	液卵 ツナ		にんじん	たまねぎ もやし	中	767	37.7	26.7	3.3					
			雪見汁	豚肉 かまぼこ	牛乳	みずな	だいこん えのきだけ ねぎ	おじゃがもち									
19	金	キムタク ごはん	唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でんぶん	油	小	674	28.1	23.7	2.4	豊科東小学校 希望献立	今年度最後の希望献立です。お楽しみに。	
			コーンサラダ	ハム	にんじん	コーン キャベツ きゅうり	油	中	809	34.6	26.7	3.3					
			春雨スープ いちごのタルト	豚肉 豚肉	牛乳	にんじん	はくさい えのきだけ 干しいたけ	油									
							つば漬け 白菜キムチ漬け	ごはん									
22	月	ごはん		そぼろ	鶏肉 豚肉			しょうが えだまめ	砂糖	小	609	31.2	20.2	2.1		相撲部屋で食べられているちゃんこ鍋。米糀たっぷり、温まります。	
				ごま和え	大豆の華		かきな	砂糖	中	764	38.4	24.0	2.7				
				ちゃんこ鍋	鶏肉 たら	牛乳	にんじん	にんにく えのきだけ キャベツ ねぎ	しらたき								
23	火	チキン ライス		彩り野菜の玉子焼き	彩り野菜の玉子焼き					小	610	26.6	26.0	2.8		ミネストローネとはイタリアのスープです。特にこれを入れないといけないうレシピはなく、家庭の味があるようです。	
				シーザーサラダ	チーズ	にんじん	キャベツ	油	中	755	32.2	31.1	3.5				
				ミネストローネスープ	粉寒天	ブロッコリー	セロリ たまねぎ はくさい にんにく	ごはん 砂糖									
								たまねぎ									
24	水	ごはん		にじますの竜田揚げ	にじます		にんにく しょうが	でんぶん	油	小	622	27.6	17.7	2.1	安曇野 の日	安曇野産は米、にじます、にんじん、豚肉、みそ、だいこん、えのきだけ、ねぎです。	
				ひじきの煮物	ちくわ 油揚げ	ひじき	にんじん	干しいたけ	中	753	33.5	20.7	2.9				
				安曇野豚汁 干し柿	豚肉(ありがとん) みそ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん えのきだけ ねぎ 干し柿	ごはん								
25	木	コッペ パン		チリコンカン	ゆで大豆 金時豆		トマトピューレ	にんにく たまねぎ	砂糖	小	645	27.0	25.5	3.1		安曇野産のにんじんをたっぷり使い、安曇野産ひまわり油でドレッシングを作ります。	
				キャロットサラダ	豚肉		にんじん	キャベツ	油	中	811	33.5	30.8	4.0			
				コーンポタージュ	牛乳	生クリーム	パセリ粉	たまねぎ コーン コーンペースト	パン								
26	金	ごはん		ハッシュポテト(小1個、中2個)				ハッシュポテト		小	626	23.6	19.9	2.2		安曇野カレーには安曇野産の豚肉ありがとん、大豆、だいこん、にんじん、えのきだけを入れる予定です。	
				福神漬け和え	豚肉(ありがとん) 大豆	牛乳	にんじん	福神漬け キャベツ きゅうり	中	821	29.2	26.1	3.1				
				安曇野カレー		にんじん	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ だいこん えのきだけ りんごピューレ	はちみつ								
								ごはん	油								
29	月	ピラフ		ウインナー	ウインナー			キャベツ 紫キャベツ	はちみつ	小	632	28.1	24.3	2.6		安曇野市と姉妹都市のオーストリア クラムザッハ。そこでオーストリアの料理を作ります。	
				クラウトザラート(キャベツのサラダ)	豚肉		にんじん トマトピューレ	オニオンソテー たまねぎ	中	789	34.9	29.6	3.4				
				グラシュー(オーストリアチュー)	ハム	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ コーン	じゃがいも								
								ごはん	油								
30	火	ごはん		たらフライ	たら			小麦粉 パン粉	油	小	582	28.6	17.7	2.2	明北小 3.4.5.6欠	切り干し大根は、干して乾燥させ保存がきくようにした食品で、昔の人の知恵が伝わっていますね。	
				切り干し大根の煮物	鶏肉 凍り豆腐		にんじん	切り干し大根 えだまめ	中	725	35.7	20.6	2.8				
				きのこ青菜のスープ	ハム	牛乳	にんじん	しめじ えのきだけ セロリ にんにく	ごはん								
31	水		えびいかかき揚げ	えびいかかき揚げ						小	655	26.4	27.6	2.0		安曇野産大豆からできたおからを使ってサラダにします。うの花とはおからのことです。	
			うの花サラダ	おから ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	中	821	32.8	34.5	2.4					
			かきたまキムチ汁	鶏肉 液卵	牛乳	にんじん	干しいたけ えのきだけ ねぎ 白菜キムチ漬け	でんぶん									
								うどん	ノンエッグマヨネーズ								

※主食と牛乳は、一番下の列に入っています

口座引き落とし日は1月31日(水)です