



こんだてひょう

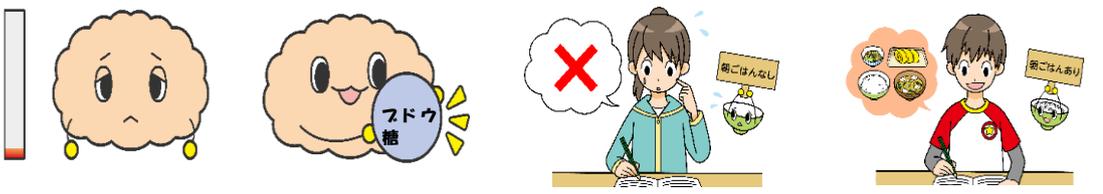


令和3.6.28
白馬村学校給食センター

新型コロナに負けない・熱中症に負けない・学力UPのために、朝ごはんをしっかり食べよう！

「熱中症予防」に必要なのは、塩分だけではありません！『赤・緑・黄がそろった朝食』です。朝食は心臓と脳を守ります！

朝起きた時の脳 体温も低い	脳のエネルギー源は ブドウ糖(主食)	朝ごはんなしでは、脳にエネ ルギーが行きません。	朝ごはんを食べると、体温 が上がり、脳と体が動きま す！
------------------	-----------------------	-----------------------------	------------------------------------



	栄養摂取基準目標量		7月の平均値	
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	632Kcal	808Kcal	647	797
たんぱく質	31g	40g	27	33
脂質	17g	22g	20	24
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	2.3	3.0

日 曜日	こんだてめい 献立名	こんだて 献立のポイント	ざい 材 の よ う 料 名						エネルギー Kcal	
			赤のなかまのたべもの(すくすくレッド) おもに体をつくるものとなる食品*		緑のなかまのたべもの(おたすけグリーン) おもにからだの調子をととのえる食品*		黄色のなかまのたべもの(ほかほかいイエロー) おもにエネルギーのもととなる食品*		たんぱく質 g	脂質 g
			1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/ビタミン	4群/ビタミン	5群/炭水化物	6群/脂質		
1 木 南北中	むらさきごはん 鶏の甘酒焼き アスパラとハムのサラダ 夏の豚汁 牛乳	白馬紫米メニュー 日本榑田百選に選ばれてい る白馬北城の「青鬼」で作 られる紫米は、白馬の特産 品です。	鶏肉、みそ ハム 生揚げ、豚 肉、みそ 牛乳	アスパラガス にんじん	きゅうり、セロリ、コーン ごぼう、コーン、大根、エ ノキバースト、枝豆	米、むらさき米 油 オリーブ油 油、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654 31 20 2.4	805 38 23 3.1	
2 金 南北中	ごはん 白馬夏野菜カレー レモン風味のフレンチサラダ メロン 牛乳	「夏」の地産地消メニュー たまねぎ、にんにく、ズッ キーニ、なす、モツいんげ ん、キャベツ、小松菜など 白馬や大町でできる夏野菜 いっぱいのカレーです。	豚肉 豚レバー チーズ 牛乳	にんじん、かぼ ちや、ピーマ ン、トマト缶、 いんげん にんじん、小松 菜	玉ねぎ、にんにく、しょう が、なす、ズッキーニ セロリ、キャベツ メロン	米 じゃがいも 砂糖 油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	665 20 21 2.1	820 24 24 2.5	
5 月 南北中	ごはん 三重県の豚のトンテキ 切り干し大根つぼ漬和え 夏のかみなり汁 牛乳	三重県の味「トンテキ」 三重県の学校給食で人気の 「トンテキ」。ウスター ソースとケチャップなどミッ シした味がご飯に合います。	豚肉 豚肉、とうふ 牛乳	豆苗 にんじん、チン ゲン菜	しょうが、にんにく 切干大根、つぼ漬、キャバ ツ 玉ねぎ	米 米粉 じゃがいも、白滝、 てんぷん 油、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	642 26 19 1.7	790 31 23 2.1	
6 火 南北中	ごはん ホキのカレームニエル グリーンサラダ 新玉ねぎのみそ汁 牛乳	白馬のたまねぎ 白馬の旬のたまねぎで、体 の中の疲れをとり、スタミ ナをつけ、殺菌しましょ う！血液サラサラの効果 があります。	ほき ハム 厚揚げ、みそ 牛乳	ブロッコリー にんじん、小松 菜	しょうが、にんにく キャベツ、セロリ、きゅう り エノキバースト、玉ねぎ	米 米粉 砂糖 油 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 26 16 2	727 30 18 2.4	
7 水 南北中	七夕おやき(かぼちゃ・野菜ミックス) 厚焼き玉子 塩丸いかの信州サラダ 天の川汁 牛乳	七夕おやきを食べよう 安曇野は、夏の取り入れの 時期になります。新しい小 麦粉で作ったおやきを、七 夕様に供える風習がありま した。	卵焼き(卵、砂糖、てんぷん、調味 料、油) 寒天 牛乳	にんじん 青じそ	きゅうり、キャベツ 玉ねぎ、えのき、	おやき(小麦粉、かぼちゃ、大根、 キャベツにんじんしめじ) /リゾットミキ ス こんにゃく 七夕ゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	572 20 21 3.2	740 27 27 4.2	
8 木 南北中	ごはん しいらの西京焼き ごまポテトサラダ モロヘイヤ豆乳みそ汁 牛乳	地産地消健康野菜モロヘイヤ エジプトの王様クレオパ トラ女王も好んだ超健康野 菜「モロヘイヤ」。胃腸を 丈夫にするビタミンが夢 く、薬効の高い野菜です。	しいら、みそ 青大豆、ハム 豚肉、油揚 げ、みそ、豆 乳 牛乳	にんじん モロヘイヤ	キャベツ 干しシタケ、玉ねぎ、え のき、キャベツ	米 三温糖 ポテト 白滝、 油 ごま、/リ ゾットミ キス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	673 32 21 2.1	825 38 25 2.5	

9日からは裏面へ

日曜日	献立名	献立のポイント	材料名						エネルギー Kcal	
			赤のなかつまのたべもの(すくすくレッド)		緑のなかつまのたべもの(おたすけグリーン)		黄色のなかつまのたべもの(ほかけイエロー)		たんぱく質 g	
			おもに体をつくるものとなる食品		おもにからだの調子をととのえる食品		おもにエネルギーのもととなる食品		脂質 g	塩分相当量 g
1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/ビタミン	4群/ビタミン	5群/炭水化物	6群/脂質		小学校	中学校		
9 金	ビビンバ (かやくご飯、トピツク野菜、甘みぞ) しらたまだんご 白玉団子スープ すいか 牛乳	旬のすいかを食べよう 夏の果物の代表格「すいか」すいかなんがおいしいか分ることは有名ですが、なんと95%も水分が占めているとは。血管の病気を予防にもなる旬のすいかを食べよう！	豚肉、凍み豆腐 錦糸卵、みそ 豚肉	にんじん、ほうれんそう にんじん、チンゲン菜	しょうが ぜんまい、もやし エノキバースト、えのき、たけのこ、 すいか	米、砂糖 砂糖 白玉団子	ごま、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	671 25 19 2.8	825 29 22 3.4
12 月	ごはん わかどりたまご 若鶏の玉ねぎマネー 焼き ひじきサラダ 旬の白馬野菜みそ汁 牛乳 レモンマフィン	白馬の野菜みそ汁 白馬の旬の野菜みそ汁でビタミンをたくさんとって感染症を予防しましょう。もっくんげん、たまねぎ、なす等、健康維持には欠かせません。	鶏肉 ハム 油揚げ、みそ	パセリ 小松菜、にんじん いんげん、にんじん	玉ねぎ 枝豆、キャベツ 玉ねぎ、えのき、なす	米 砂糖 じゃがいも 米粉レモンマフィン	ノリマヨネーズ 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	678 29 19 1.2	814 35 22 2.7
13 火	ごはん フーライカジキの梅みそ焼き スタミナ納豆 豆腐の中華かきたま汁 牛乳	最強食品「納豆」 納豆を使った和風サラダで、最強の体になりましょう。体に良い納豆菌は、どんな菌にも負けません！大豆の変身はすごいですね。	フーライカジキ、みそ 豚肉、納豆、みそ、かつお節 とうふ、たまご、鶏肉	にんじん、小松菜 にんじん、小松菜	にんにく、もやし たけのこ、きくらげ	米 てんぷん	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 32 20 1.2	773 41 24 1.5
14 水	中華麺 長野の青大豆コロッケ&ソース 茎わかめサラダ 五目塩ラーメン汁 牛乳	長野の青大豆コロッケ 西山地方(中条や小川)は、大豆の名産地です。青大豆も多く、地元の人々の健康を支えています。	青大豆コロッケ(青大豆、信州ネー、じゃがいも、たまねぎ、パン粉、塩、油、マヨネーズ、小麦粉、米粉) ツナ 焼豚、なると	にんじん にんじん	きゅうり、大根 にんにく、もやし、ねぎ、キャベツ、きくらげ、	中華めん	油 油、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	659 24 21 3.5	792 28 25 4.6
15 木	ごはん 鮭のレモン風味焼き 夏野菜ソテー 北安曇の鉄火汁 牛乳	鉄火汁メニュー 北安曇の夏の郷土食に「鉄火汁」があります。旬のなすを油で炒め、みそで味を付けた汁や炒め物です。鉄なべて煮がしなから作るから鉄火汁というかな・・・	鮭 ベーコン とうふ、豚肉、みそ	にんじん、アスパラ いんげん、	にんにく、しょうが、ズッキーニ、玉ねぎ なす、	米 じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	658 30 23 2.6	812 38 27 3.3
16 金	ひつまぶし 信州おからバーグ ごまみそあえ てまりふのすまし汁 牛乳 ブルーベリーゼリー	スタミナメニューひつまぶし 土用の丑の日は28日ですが、一定早くうなぎをまぶしたご飯を食べて、夏休み前をがんばりましょう！ 【愛知県産うなぎ使用】	うなぎ おからしめじハンバーグ(豚肉、たまねぎ、おから、しめじ、パン粉、トマト、パセリ、マヨネーズ、澱粉、しょうゆ、砂糖、塩) みそ とうふ	にんじん にんじん	キャベツ 干しシタケ、えのき、大根、ねぎ	米 てまりふ ブルーベリーゼリー	ごま、油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	686 26 22 2.3	828 32 26 3.0
19 月	ごはん 豚のしょうが焼き カルシウムサラダ マロニースープ 牛乳	カルシウムメニュー サラダには、ひじき、じゃこ、枝豆、小松菜…カルシウムや鉄分をしっかりとれる食品が入っています。	豚肉 じゃこ ベーコン	小松菜、にんじん にんじん、チンゲン菜	しょうが キャベツ、枝豆 玉ねぎ、たけのこ、きくらげ	米 砂糖、てんぷん 砂糖 春雨	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	634 25 20 1.8	765 29 23 2.3
20 火	ごはん 愛媛真鯛のコロコロ揚げ チーズインサラダ 大根のみそ汁 牛乳	愛媛真鯛のメニュー 昨年より無償でいただいている愛媛県宇和島で養殖している真鯛を、再度無償でいただきます。ねぎと相性の良いコロコロ揚げです。	鯛 油揚げ、みそ、とうふ	小ねぎ にんじん	しょうが キャベツ、きゅうり 大根、えのき、ねぎ	米 てんぷん	油、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635 30 19 2.2	778 36 23 3.0
21 水	黒糖パン チキンと野菜の彩グラタン ビーンズフレンチサラダ レタススープ 牛乳 冷凍みかん	夏のパン「黒糖パン」 黒砂糖は、サトウキビから作られます。産地主に沖縄の8つの島(西表島など)で製造されています。夏らしいパンを味わいましょう。	鶏肉 ベーコン 牛乳	にんじん、いんげん にんじん にんじん	にんにく、しょうが、玉ねぎ 枝豆、キャベツ、きゅうり、コーン にんにく、えのき、玉ねぎ、レタス 冷凍みかん	黒糖パン 砂糖、米粉、ホワイトル 砂糖	オリーブ油 油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	703 29 21 2.3	865 35 25 3.0