8月 こんだてひょう

令和3.7.19
白馬村学校給食センター

白馬の短い夏のめぐみを、感謝していただきましょう！

白馬村の大人に多い生活習慣病の糖尿病予備軍。**白馬村の健康課題**です。
グルメが多い！？運動不足！？野菜不足！？　原因は一つではないでしょうが、子どものうちから野菜に親しみビタミンC、食物繊維等をしっかりとる食生活が大事です

8月31日は・・・

栄養摂取基準目標量			8月の平均値	
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	632Kcal	808Kcal	650	801
たんぱく質	31g	40g	25.7	32
脂質	17g	22g	16.5	24
食塩相当量	2ｇ未満	2.5ｇ未満	2.3	2.9

日 曜日	献立名	献立のポイント	材料名 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とになる食品 1群/たんぱく質	2群/無機質	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 3群/ビタミン	4群/ビタミン	黄色のなかまのたべもの(ぽかぽかイエロー) おもにエネルギーのもとなる食品 5群/炭水化物	6群/脂質	エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分相当量 g	小学校	中学校
18 水 南北	うどんめん（平めん） 豚なるとうどん汁 キャベツメンチ(乳小麦卵無) 寒天豆サラダ 牛乳	**2学期スタートメニュー** 南・北小の2学期スタートです。「キャベツメンチ」のパワーをいただき生活リズムを整えてガンバロウ！	豚肉、なると ハム、ひたし豆	寒天 牛乳	にんじん	えのき、ねぎ キャベツ	うどんめん 砂糖	油 ごま油	エネルギー 705 たんぱく質 24 脂質 29 食塩相当量 2.6		
19 木 南北	ごはん 焼きぎょうざ 三色ナムル クッパースープ 牛乳　白馬のミニトマト	**白馬ミニトマトに感謝** **白馬ミニトマトの季節です。**蕨平のトマトハウスは、リコピンがいっぱい！病気を防ぐ強い味方です。	ぎょうざ（キャベツ、にら、ねぎ、しょうが、にんにく、豚肉、玉ねぎ、小麦粉） 焼豚 こ、とうふ、たまご	牛乳	にんじん、ほうれんそう チンゲン菜 ミニトマト	もやし 白菜、干しシイタケ、えのき	米 しらたき、でん粉、	油 ごま油、ごま ごま油	エネルギー 602 たんぱく質 23 脂質 18.6 食塩相当量 2.3		
20 金 南北中	ごはん マンダイタルタル焼 キャベツ土佐酢あえ さつまいもとモロヘイヤのみそ汁 牛乳	**マンダイ（赤マンボウ）** 	マンダイ かつお節 油揚げ、みそ	牛乳	パセリ にんじん モロヘイヤ	玉ねぎ キャベツ、きゅうり、もやし、まいたけ、玉ねぎ、エノキペースト	米 さつまいも	ﾉﾝｴｯｸﾞ タルタル	エネルギー 650 たんぱく質 26 脂質 21 食塩相当量 2	804 32 24.4 2.5	
23 月 南北中	ごはん おろし焼き肉 彩サラダ わかめスープ 牛乳	**夏の焼肉の季節** 焼肉の上に、大根おろしソースをのせて、肉とともに食べます。すると、バランスの良い食べ方となります。	豚肉 なると、とうふ	わかめ 牛乳	にんじん、とうみょう	ねぎ、しょうが、しめじ、大根 キャベツ、大根 えのき、玉ねぎ、	米 砂糖	油 油 ごま、ごま油	エネルギー 623 たんぱく質 27 脂質 21 食塩相当量 2.3	765 32.4 24.4 2.9	
24 火 南北中	ゆかりごはん 赤魚てりやき ゴーヤチャンプルー 沖縄みそ汁 牛乳　ももっこゼリー	**8月恒例沖縄メニュー** ゴーヤは沖縄の野菜ですが、白馬でも作られる夏の暑さに負けない野菜です。	赤魚 とうふ、豚肉、たまご かまぼこ、みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく、玉ねぎ、にがうり きくらげ、夕顔、ねぎ	米 砂糖、でんぷん しらたき 桃ゼリー	油 ごま油	エネルギー 651 たんぱく質 29 脂質 17 食塩相当量 3.1	781 35.8 19.2 3.6	
25 水 南北中	彩パン 鶏のﾚﾓﾝｿｰｽ キャベツサラダ コンソメスープ 牛乳　白馬のミニトマト	**白馬ミニトマトに感謝** **北小3年生の**社会科学習・収穫体験による「白馬蕨平のミニトマト」をいただきましょう！	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん にんじん、パセリ ミニトマト	ドライフルーツ入りコッペパン（キャロット・レーズン・アップル） ねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、キャベツ	米粉、砂糖 じゃがいも		エネルギー 615 たんぱく質 28 脂質 20 食塩相当量 2.4	768 34.6 34.7 3.1	
26 木 南北中	ごはん ぎせい豆腐のあんかけ つぼづけあえ 夏の豚汁 牛乳	**おなかを健やかにメニュー** 「ぎせいどうふ」は、卵の中に豆腐やえのきなど食物繊維の食品が入ります。腸の調子を良くし、良い筋肉をつくります。	とうふ、凍み豆腐、たまご 凍み豆腐、豚肉、みそ	牛乳	にんじん にんじん	しょうが、しめじ もやし、キャベツ、きゅうり、つぼ漬 ごぼう、コーン、大根、エノキペースト、枝豆	米 砂糖、でんぷん じゃがいも、しらたき	油 ごま 油、ごま油	エネルギー 636 たんぱく質 27 脂質 20 食塩相当量 2.2	787 33 24 2.7	
27 金 南北中	ごはん ポークソテーBBQソース 錦糸うりのサラダ 野菜いっぱいみそ汁 牛乳	**白馬錦糸瓜メニュー** 「錦糸瓜」は、雪の多い地方で良く作られる野菜です。かぼちゃの仲間なのに、糸ウリともいいます	豚肉 ハム 油揚げ、みそ	牛乳	葉ねぎ にんじん	すりりんご、しょうが、にんにく きんしうり、きゅうり、キャベツ もやし、大根、えのき、まいたけ、ねぎ	米 砂糖、米粉 砂糖、	油、ごま 油	エネルギー 625 たんぱく質 26 脂質 20 食塩相当量 2.4	763 31 24 3.1	
30 月 南北中	ごはん ごぼう丼の具 ポテトサラダ とうもろこし 牛乳	**夏の定番とうもろこし** とうもろこしの旬は、短いです。主食にする国もあるほど、エネルギーのある野菜です。旬の味を味わおう。	豚肉 青大豆、ハム	牛乳	にんじん にんじん	しょうが、ごぼう、玉ねぎ キャベツ、 とうもろこし	米 しらたき、砂糖 ポテト	油 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	エネルギー 673 たんぱく質 26 脂質 20 食塩相当量 1.4	830 32 24 1.8	
31 火 南北中	きび入りごはん ポークシューマイ 夏の終わりのカレー コールスローサラダ 牛乳	**野菜の日** 8月31日は「野菜の日」です。白馬の夏に懸命に育った夏野菜をカレーでいただきましょう！	焼売（玉ねぎ、豚肉、でんぷん、パン粉、しょうが、ポークエキス、魚介エキス、香辛料、小麦粉、水あめ） 豚肉	牛乳	にんじん、、トマト缶、いんげん、ピーマン にんじん	にんにく、玉ねぎ、なす、すりりんご キャベツ、コーン、きゅうり	きび、米 じゃがいも	油 油	エネルギー 718 たんぱく質 21 脂質 23 食塩相当量 2.4	907 26 29 3.2	