



こんだてひょう

食欲の秋！



令和3.8.26

白馬中学校給食センター

食欲の秋、到来！！ 9月の行事食

9日 重陽の節句

菊の節句と言われる五節句の一つ(他には1/1正月、3/3桃の節句、5/5端午の節句、7/7七夕)

15日 十五夜

月見飾りには、秋の七草のススキと名月に因んで栗、枝豆など丸い物を供えます。

30日 総発前献立

白馬中学校の総発表会前日ガンバレ献立です。



栄養摂取基準目標値		9月の平均値		
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	632Kcal	808Kcal	632	741
たんぱく質	31g	40g	26	31
脂質	17g	22g	17.5	25
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	2.2	3

日曜日	こんだてめい 献立名	こんだて 献立のポイント	さいりょう 材 料 名						エネルギー Kcal		
			赤のなま(さくすくレッド)		緑のなま(またすけグリーン)		黄色のなま(ほかほかイエロー)		たんぱく質 g	脂質 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				小学校
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				
1	救給カレー (備蓄非常食) フレンチサラダ りんご 牛乳	防災の日献立 避難訓練実施に合わせて、各学校に備蓄する非常食「救給カレー」を頂く日です。いざ！という時のために、あわてずに食べられるようにしよう。	救給カレー (コーン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、しめじ、米、油、トマトピューレ)						エネルギー	435	557
2	ごはん ホキのしょうが揚げ 寒天梅味サラダ えび団子とらの赤だし汁 牛乳	世界的に人気の魚「ホキ」 ホキとは、タラ目メルルーサ科ホキ属の魚で、オーストラリアやニュージーランド近海の深海魚。くせがなく世界中で人気の魚です。	ホキ ハム きなこと、みそ、生揚げ、えび団子(えび、梅干し、りんご、玉ねぎ、砂糖)	にんじん にら	しょうが キャベツ 白菜、えのき	精白米 米粉、でんぷん 砂糖	油	エネルギー	596	763	
3	バターライス 鶏の香味焼き チリコンカン ごぼうとパスタ和風スープ 牛乳	洋食ごはんメニュー ほんのりバターや白馬産のバジルを合わせたごはんとチリコンカンが相性良く、体幹をあたためる疲労がアッパです！	鶏肉 大豆、レッドキドニー、ひよこ豆、豚肉 ベーコン	バジル、パセリ パセリ、トマト	にんにく にんにく、しょうが 玉ねぎ、にんにく、セロリ ごぼう、しょうが、玉ねぎ、もやし、ねぎ	精白米 米粉 砂糖	オリーブ油、バター オリーブ油 オリーブ油 油	エネルギー	650	832	
6	ごはん 銀ひらすのもろみ漬焼き かぼちゃのそぼろ煮 夏のみそ汁 牛乳 ラフランスゼリー	旬の「かぼちゃ」メニュー かぼちゃは、8、9月が収穫期ですが、固くて保存がきくので12月まで食べられる野菜です。ビタミンAが多く目や粘膜を強くしてウイルスから守ってくれます。	銀ひらすもろみづけ(きんひらす、みそ、水あめ、塩、酒、水、砂糖) 鶏肉 とうろ、油揚げ、みそ	かぼちゃ インゲン	しょうが、 なす	精白米 砂糖 じゃがいも ラフランスゼリー	油	エネルギー	606	776	
7	ごはん 中華春巻き コリンキーポテトサラダ とうろの中華スープ 牛乳 白馬のミニトマト	変わりかぼちゃコリンキー かぼちゃには、いろいろ種類があります。約30種類くらいありますが、サラダ用のコリンキーといつかぼちゃをポテトサラダの彩とビタミン強化に入れます。	中華春巻き(キャベツ、たまねぎ、にんじん、豚脂、葱、春雨、砂糖、しょうゆ、でんぷん、塩、ゴマ油、しお) 青大豆、ハム とうろ	コリンキー にんじん、チンゲン菜 ミニトマト	キャベツ えのき、玉ねぎ	精白米 ポテト	油 バター	エネルギー	589	754	
8	丸パン(ライス) アプリコットチキン ツナサラダ ミネストローネスープ 牛乳 ぶどう	松本平のぶどう 松本平の伝統あるぶどう「ナイヤガラ」は、他の地方では栽培されていない、みずみずしいぶどうです。信州の秋を代表する果物です。	鶏肉 ツナ チーズ 牛乳	にんじん にんじん、トマト、パセリ	キャベツ、玉ねぎ、もやし 玉ねぎ、セロリ、にんにく、コーン ぶどう	丸パン あんずジャム、	バター	エネルギー	640	819	
9	むらさきごはん 菊花蒸し なめたけあえ パスタなるとのすまし汁 牛乳	重陽の節句メニュー 9月9日は、重陽の節句です。奈良時代から続くこのお節句は、永老長寿の花の菊を料理に取り入れた歴史があります。菊の花に見立てて、錦糸粥を使います。	鶏肉、きんし卵 とうろ、なると 牛乳		白菜、ねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり、なめたけ、えのき 大根、ねぎ、干しシタケ、えのき	精白米、むらさき米 砂糖、でんぷん	ごま油	エネルギー	586	750	
10	ごはん 松風焼き きゅうりとキャベツの昆布あえ けんちん汁 牛乳	スタミナ和食メニュー 「松風焼」和食のメニューの中でも、たんぱく質の食品を種類多く使い、カルシウムもとれ、スタミナがたつメニューです。	鶏肉、とうろ、卵、みそ こんぶ とうろ 牛乳	にんじん にんじん	しょうが、ねぎ キャベツ、きゅうり ごぼう、大根、ねぎ	精白米 パン粉、砂糖 白濁、里芋	ごま ごま油	エネルギー	562	719	
13	ごはん アジのクレイジーソルト焼き 豆まめサラダ 夏大根とおから汁 牛乳	大豆のめくみメニュー たんぱく質には、植物性と動物性があります。半々に摂るのが理想ですが、現実には嗜好に合わせて動物性が圧倒的に多いので、意識して豆を取り入れます。	アジ 大豆 みそ、おから、豆腐 牛乳	にんじん	白菜、コーン 大根、えのき、ねぎ、ごぼう、水菜	精白米 小麦粉 砂糖 じゃがいも、白濁	ごま油、ごま ごま油	エネルギー	580	742	

14日からは裏面へ

日曜日	献立名	献立のポイント	材料名						エネルギーたんぱく質		Kcal	
			森のなかま(すくすくレド)		緑のなかま(きたすけグリーン)		黄色のなかま(ほかほかイエロー)		たんぱく質	脂質	小学校	中学校
			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					
			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	食塩相当量	食塩相当量		
14	ごはん わらさの梅みそ焼き 焼きそば風切干大根 厚揚げと白菜のみそ汁 牛乳	白馬の夏野菜のおわり だんだん秋らしくなり、夏の野菜が終わる時期になってきました。これから、秋の野菜に移っていきます。野菜をしっかり食べよう！	ワラサ、みそ 豚肉 厚揚げ、みそ、きなこと	青のり	にんじん 小松菜	干しシイタケ、玉ねぎ、キャベツ、もやし、切干大根 えのき、白菜、	精白米 砂糖	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	608 29 23 1.7	778 37 29 2.2	
15	うどんめん 鶏肉のザンギ コールスローサラダ 油揚げうどん汁 牛乳	「ザンギ」とは・・・ 北海道の釧路で生まれたメニューのようです。から揚げと同じように下味を付けて粉をまぶし揚げる調理ですが、から揚げより味の濃いメニューのようです。	鶏肉 油揚げ、鶏肉		にんじん	にんにく、しょうが キャベツ、コーン、水菜 干しシイタケ、えのき、白菜、ねぎ	うどんめん 米粉、でんぷん	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 30 25 2.4	817 38 32 3.1	
16	ごはん 厚揚げの肉みそかけ 小松菜のおひたし さつま汁 牛乳	植物性たんぱく質メニュー なかなか摂れない植物性たんぱく質を摂るために、主菜でしっかりととれるように「厚揚げ」を計画的に入れて、ソースのバージョンを替えて取り入れます。	生揚げ、豚肉、みそ 油揚げ、みそ		にんじん 小松菜、にんじん にんじん	おろしりんご、ねぎ、しょうが もやし 大根、えのき、ねぎ	精白米 でん粉 砂糖 さつまいも	油、ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	582 23 20 1.8	745 29 26 2.3	
17	ごはん 秋のチキンカレー くきわかめサラダ りんご 牛乳	長野のりんご 長野県は、全国第2位の生産を誇るりんご生産地です。(第1位は青森県)種類を替えながら、晩秋のフジまで長い期間、旬の果物のりんごの恵みをいただきます。	鶏肉、 くきわかめ		にんじん	かぼちゃ、にんじん、モロッコイソゲン、パセリ、トマト にんにく、玉ねぎ、なす、おろしりんご きゅうり、大根 りんご	精白米 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 19 16 2.8	773 24 20 3.6	
21	ごはん おろし焼き肉 枝豆サラダ 手まりふのすまし汁 牛乳 お月見ゼリー	十五夜メニュー 十五夜は、スキと丸い物を供える習わしがあるので、「栗、枝豆、丸い麩」を材料に取り入れます。	豚肉 とうふ		にんじん	ねぎ、しょうが、しめじ、大根 枝豆、キャベツ、セロリ、 えのき、大根、ねぎ、干椎茸	精白米 砂糖 砂糖 手まりふ ゼリー	くり、ごま 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 27 20 2.6	792 35 26 3.3	
22	米粉パン ムサカ きゅうりサラダ まめ豆スープ 牛乳	ギリシャメニュー 南ヨーロッパの地中海沿岸の国々では、お得意の野菜のトマトを活かしたグラタンがあります。	豚肉、牛肉、豆乳 パ-ジ、ミック スピーズ	3-ポ-ト、チーズ	トマト にんじん、パセリ	玉ねぎ、にんにく きゅうり、セロリ、玉ねぎ、キャベツ セロリ、玉ねぎ、にんにく、コーン	米粉パン 砂糖、米粉、ポテト 砂糖 じゃがいも	オリ-ブ油 オリ-ブ油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 20 22 1.9	755 26 28 2.4	
24	ごはん ししゃも天ぷら 梅肉あえ 豚汁 牛乳 白馬のミニトマト	白馬トマトの最終回 白馬ミニトマトは、そろそろ旬の時期を終えて夏野菜の始末に向かいます。主に各古屋に出荷して言われたそうです。	ししゃも天ぷら(ししゃも、塩、バター粉、小麦粉、でんぷん、ベーキングパウダー、乳化剤、小麦粉、油) かまぼこ 豚肉、みそ		にんじん、チンゲン菜 にんじん	えのき、もやし 大根、ごぼう、ねぎ、えのきペースト	精白米 砂糖 白滝、じゃがいも	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 24 21 2	792 31 27 2.6	
27	ごはん 鶏肉の南部焼き マロニーサラダ いも煮汁 牛乳	東北メニュー(岩手、山形) 岩手県の南部地方には、ゴマをいっぱい使って焼く南部せんべいがあります。又いも煮汁は里芋を使った山形県の郷土食がです。	鶏肉 きんし卵 鶏肉、生揚げ		にんじん にんじん	キャベツ、きゅうり 干しシイタケ、ねぎ	精白米 小麦粉 春雨、砂糖 里芋	バター、 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	596 26 20 2	763 33 26 2.6	
28	ごはん ひじき入り厚焼き卵 スタミナ納豆 チンゲン菜と鶏団子汁 梨 牛乳	下伊那の梨 長野県の飯田市など南部では、9月の下旬に梨の収穫が始まります。梨の語源は、中が白いので「色なし」、風があるのと実らないので「風なし」等の説があります。	ひじき入り厚焼き卵(卵、ひじき、うゆ、調味料、油脂、水) かまぼこ 豚肉、みそ		でんぷん、砂糖 にんじん、小松菜 チンゲン菜	えのき、もやし もやし しめじ、えのき、白菜 梨	精白米 砂糖 じゃがいも	油 Nイグマ3-ズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640 27 23 1.6	819 35 29 2.0	
29	中華めん 五目ラーメン汁 いかの更紗あげ もやしのナムル 牛乳	和歌山太地のメニュー 白馬村と交流の歴史がある和歌山県太地町の人気メニューには、「いかの更紗揚げ」があるそうです。海辺の地域ならではのですね。	焼豚、なると 赤いか きんし卵		にんじん にんじん、小松菜	にんにく、きくらげ、白菜、たけのこ、ねぎ しょうが もやし、きゅうり	中華めん でんぷん、米粉 砂糖	油、ごま油 油、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	593 29 18 3.3	759 37 23 4.2	
30	信州キムタクご飯 サケのレモン風味焼き 寒天わかめサラダ かきたま汁 牛乳	白馬中総発前メニュー 白馬中の総発前日。大きな行事の成功に向かって、キムタクご飯でパワーアップしましょう。中学は前期給食が終了です。	パ-ジ サケ 卵、鶏肉		にんじん にんじん、小松菜	つば煮、白菜キムチ 大根、きゅうり 玉ねぎ、えのき、	精白米 砂糖 でんぷん	ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	581 30 21 2.7	744 38 27 3.5	