



こんだてひょう

食欲の秋!



食欲の秋、到来!!

10月の行事食

10日 目の愛護day

30日 ハロウィン

目に良い食品を覚えて食べる週間です。

かぼちゃが主役の、西洋のお盆。

10月10日



令和3.9.27
白馬村学校給食センター

栄養摂取基準目標値		10月の平均値		
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	632Kcal	808Kcal	631	782
たんぱく質	31g	40g	27	32
脂質	17g	22g	22	26
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	2.3	3

日曜日	献立名	献立のポイント	材料名						エネルギー Kcal		
			赤のなかま(さくすくレッド)		緑のなかま(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 g	脂質 g	塩分相当量 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	1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/ビタミン			
1 金 南北	ごはん 手作りのカップシューマイ ポテトサラダ マロニースープ 牛乳	秋のスタミナ献立 ごはんを主食に、じゃがいもの炭水化物やビタミンCなどは体の芯をあたため適正な体温を維持し、運動能力も高めます。	かまぼこ、鶏肉、豚肉 青大豆、ハム ベーコン	チーズ	にんじん にんじん、チンゲン菜	玉ねぎ、しょうが、白菜、グリーンピース キャベツ、 玉ねぎ、たけのこ、きくらげ	精白米 シューマイの皮 ポテト 春雨	ごま油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	630 24 21 1.7	806 31 27 2.2
4 月 南北	ごはん 味付けのり 豚の甘酒焼き ひじきの炒め煮 さつま汁 牛乳	肉をやわらかくする甘酒 甘酒には、オリゴ糖や食物繊維が入っていて、肉にしみこむと、肉の繊維をやわらかくさせ、甘味もつき旨みが引き立ちます。腸を健康に免疫力を高めます。	豚肉、みそ さつま揚げ、大豆 油揚げ、みそ	ひじき	にんじん、いんげん にんじん	大根、えのき、ねぎ	精白米 油 油 さつま芋	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	659 26 25 2.3	844 33 32 2.9	
5 火 南北中	むらさき米 銀ひらすのもろみ漬焼き かぼちゃのそぼろ煮 絹揚げと白菜のみそ汁 牛乳 紫小面スイートポテト	自に良い紫米 主成分とデザートで、紫の色素=アントシアニン(ビタミンCの一種)をしっかりと食べましょう! 紫色素は、目のために必要な大切なビタミンです。	銀ひらすもろみづけ(ぎんひらす、みそ、水あめ、塩、酒、水、砂糖) 鶏肉 厚揚げ、みそ、きなこ		かぼちゃ	しょうが、 えのき、白菜	精白米 むらさき米 砂糖 じゃがいも スイートポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	580 20 17 1.6	742 26 22 2.0	
6 水 北中	スライスパン 手作りのマカロニグラタン 大根ハムサラダ トマトレタススープ 牛乳 プル・ベリー・ザム	自に良いブルーベリー 自に良い「ブルーベリー」は、紫と黒と黒に、アントシアニン(ビタミンC)が豊富です。自にしみる栄養です!	ウィンナー、豆乳 ハム	チーズ	にんじん にんじん	玉ねぎ、グリーンピース 大根、きゅうり、レタス、セロリ、玉ねぎ、キャベツ、にんにく ブルーベリー・ザム	食パン マカロニ、米粉 バター 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	701 23 21 2.4	776 35 26 1.9	
7 木 北中	ごはん オムボーク ポパイサラダ わかめスープ 牛乳	オムボークとは... 「オムボーク」は、卵の衣をまわりにつけた豚肉のソテーです。卵のたんぱく質や豚肉のたんぱく質など栄養豊富な主菜です。	豚肉、卵 なると、とうふ	チーズ	小松菜、にんじん	キャベツ、 えのき、玉ねぎ	精白米 小麦粉、砂糖 砂糖 オリーブ油 ごま、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 26 22 1.9	803 33 28 2.4	
11 月 南北中	ごはん ユーリンチー 三色ナムル とうふの中華かきたまスープ 牛乳	ユーリンチーとは... 「油淋鶏」とは、中華の鶏肉料理です。ねぎや生姜など香味野菜を効かせて、酢醤油のタレで味付けます。ねぎや生姜は、良い体温を維持するのに役立ちます。	鶏肉 焼豚 豚肉、とうふ、卵		にんじん、小松菜 にんじん、小松菜	ねぎ、しょうが もやし、 たけのこ、きくらげ	精白米 米粉、砂糖、でんぷん ごま油、ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 29 23 1.9	772 28 29 2.4	
12 火 南北中	大根菜めし さごしの西京焼き 小松菜とじゃこのごまよごし 大根のみそ汁 牛乳 巨峰っこゼリー	大根エコメニュー 主食に大根菜を刻み入れ、みそ汁には根っこを具にします。夏にまいた大根の種が2カ月で旬になります。新鮮な若い大根を丸ごといただくエコメニューです。	油揚げ サゴシ、みそ 凍りとうふ、みそ	じゃこ わかめ	小松菜、	キャベツ、もやし えのき、ねぎ	精白米 砂糖 砂糖 油、ごま油 ごま、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	648 29 20 2.8	829 37 26 3.6	
13 水 南北中	ソフトめん(スパゲティ風) 鶏のハーブ焼き 寒天ビーンズフレンチサラダ ミートソース 牛乳	鶏のハーブ焼き 「鶏のハーブ焼き」のハーブは、バジルとパセリです。バジルは、もともと自の葉草とされています。昔は、目を洗う時に使われたようです。	鶏肉 寒天 豚肉、凍りとうふ		バセリ、バジル にんじん にんじん、トマト、缶、パセリ	枝豆、キャベツ、きゅうり、コーン にんにく、玉ねぎ、セロリ、干しシイタケ	ソフトめん 米粉 砂糖 油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	668 36 22 1.6	719 36 20 3.5	
14 木 南北中	ごはん ホキのカレームニエル 錦糸瓜サラダ 豚汁 牛乳	白馬村の誇り「みそ」 給食のみそは、白馬村みそ組合で作っていただいている手作りみそです。白馬村は昔から協同のみそを作る文化が息づいています。白馬みそは豚汁に合います。	ホキ ハム 豚肉、みそ		小松菜 にんじん	しょうが、 きんし瓜、キャベツ 大根、ごぼう、ねぎ、えのきペースト	精白米 米粉 砂糖 油、ごま油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 29 19 2.2	742 24 22 2.0	

15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	
			緑のなかま(すくすくレッド)		緑のなかま(赤たすけグリーン)		黄色のなかま(ほかほかいエロー)		脂質	塩分相当量
			おもに体をつくるものになる食品		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	小学校	中学校
15	ごはん 白馬米粉ポークカレー 金 鉄強化しゅうまい(小1ヶ中2ヶ) 白馬フルーツほおずきポンチ 牛乳	白馬特産ほおずき 「白馬フルーツほおずき」は、南小4年生がサンサン会さんに指導を受け栽培の勉強をしました。コンポート(シロップ漬け)に加工していただき、1人1個づついただきます。	豚肉 しゅうまい(たまねぎ、豚肉、でんぷん、紅豆、魚介エキス、小麦粉、塩、餃子)	トマト缶、パセリ、にんじん	玉ねぎ、にんにく、しょうが、しめじ、すりりんご	精白米 じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	668 20 20 2.3	855 26 26 2.9
18	ごはん さんまのかば焼き もみじあえ いものこ汁 牛乳	「旬」サンマの季節 サンマの季節ですが、近年はサンマがとても少なくなってしまいました。とりすぎてしまったり、外国との競争という説があります。	さんま 厚揚げ、鶏肉	にんじん にんじん	つぼづけ、大根、きゅうり 干しシイタケ、ねぎ	精白米 でん粉、砂糖 里いも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	651 25 27 2.5	833 32 35 3.2
19	ごはん 信州プレミアム牛ソテー 火 キャベツの土佐あえ 秋の根菜汁 牛乳	食べて応援信州プレミアム牛 長野県のオリジナル「信州プレミアム牛」は、コロナ禍の食への応援事業で無償でいただきます。生産者や長野県、牛の命に感謝していただきます。	牛肉 とうふ、みそ、油揚げ	ピーマン、パプリカ にんじん	玉ねぎ キャベツ、きゅうり、もやし ごぼう、えのき、大根、水菜	精白米 はちみつ 白滝	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622 26 25 2.3	796 33 32 2.9
20	きなこ揚げパン チーズインサラダ 水 ポトフ	揚げパンの復活 人気の揚げパンは、夏の暑い季節には作る事ができません。秋も深まり、揚げパンが復活となります。しっかりとよかんて食べましょう。	きなこ ウィンナー	チーズ にんじん にんじん、いんげん	キャベツ、きゅうり にんにく、かぶ、玉ねぎ	コッペパン、砂糖 じゃがいも	油 油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	628 23 27 2.6	804 29 35 3.3
21	梅の美ごはん 鶏の南部焼き 小松菜と油揚げの煮びたし かきたま汁 牛乳	梅の力 梅干しは、和食文化の特長でもあります。漬物なので、発酵した食品です。発酵食品は免疫力を高め、殺菌力があり、また、太りにくい体になります。	鶏肉 油揚げ なると、卵	小松菜、にんじん 小松菜、にんじん	梅漬け 白菜 玉ねぎ、えのき	精白米 小麦粉 でんぷん	バター、油、ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 30 21 2.2	772 38 27 2.8
22	ごはん 白馬育ち信州サーモンソテー 金 くきわかめサラダ えび団子汁 牛乳 りんご	白馬そだち信州サーモン 「信州サーモン」は、長野県が開発した高級魚です。中でも、白馬育ち(大出、森上)のサーモンは最高級。白馬の味を味わおう!	信州サーモン ハム えび団子(えび、魚肉すり身、でん粉、玉ねぎ、豚脂)	パプリカ、パセリ にんじん にんじん	にんにく、玉ねぎ、しめじ 大根、きゅうり 白菜、干しシイタケ、ねぎ りんご	精白米 米粉 白滝	オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 29 17 3.3	771 37 22 4.2
25	ごはん サバの塩焼き 月 なめたけあえ おでん風煮汁 牛乳	下伊那の梨 長野県の飯田市など南部では、9月が梨の旬です。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。	サバ 生揚げ、ちくわ、うずら卵	ごんぶ にんじん	えのき、キャベツ、きゅうり、なめたけ茶漬 大根 梨	精白米 こんにゃく		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 30 21 2.5	788 38 27 3.2
26	ごはん 鶏のおろしポン酢チーズ焼き 火 三段紅葉サラダ とうふのみそ汁 牛乳	白馬の三段紅葉にちなんで この時期、アルプスのてっぺんは白、その下は紅葉で赤や黄色、麓は緑が濃い状態です。サラダはその彩をとり入れます。	鶏肉 とうふ、みそ、油揚げ	チーズ かぼちゃ、にんじん	しょうが、大根 きゅうり えのき、白菜、大根、ねぎ	精白米		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	636 25 25 1.9	814 32 32 2.4
27	うどんめん かきあげ 水 れんこんじゃこサラダ きつねうどん汁 牛乳	体をあたためよう 深まる秋です。だんだん寒さが気になる季節。うどんで速攻、体温を上げましょう。うどんは、消化が早く、体温がすぐ上がります。	ハム 油揚げ、鶏肉	じゃこ 牛乳	野菜かきあげ(たまねぎ、じゃがいも、ごぼう、にんじん、グリーンピース、砂糖、卵白、塩、でんぷん) 小松菜、にんじん れんこん、キャベツ 白菜、えのき、ねぎ	うどんめん 砂糖	脂 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	706 26 24 2.8	904 33 31 3.6
28	ごはん いかのスタミナ焼き 木 ヤーコン金平 和風サンラータン 牛乳	超健康野菜ヤーコン② 旬の健康野菜「ヤーコン」で、地産地消費率を高めます。地産地消費は、新鮮で栄養が失われていない、ガソリン、CO2削減、安い、地元農業の繁栄につながります	いか ベーコン なると、卵、鶏肉	にんじん、いんげん にんじん、小松菜	にんにく ヤーコン 玉ねぎ、えのき、	精白米 砂糖 白滝、砂糖 でんぷん	油、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 31 20 2.3	781 40 26 2.9
29	パレンシアライス 金 ハンバーグ(キャップ'リス) ツナサラダ 野菜のコンソメスープ 牛乳 ハロウィンプリン	ハロウィンメニュー 	パレンシア(マーガリン、にんじん、赤ピーマン、コーン、塩、鶏肉、魚介類、砂糖、チキン酵母エキス) ハンバーグ(鶏肉、たまねぎ、油、豚肉、卵、砂糖、にんにく、しょうが、でんぷん) ツナ ベーコン	パセリ にんじん、 小松菜、にんじん	キャベツ、玉ねぎ、もやし 玉ねぎ、キャベツ、	精白米 砂糖 カボチャプリン		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	630 21 25 2.8	806 27 32 3.6