



こんだてひょう

感謝の気持ちをもとう



令和3.10.22

白馬村学校給食センター

新米解禁！11月第2週より。給食米は飯森産アキタコマチです。

11月の行事食

3日 文化の日 ⇒ 2日「文化の日メニュー」

23日 勤労感謝の日 ⇒ 25日「勤労感謝の日メニュー」

新米で作られる『五平餅』

勤労に感謝しながら食べよう！

長野県の二大郷土食のひとつ
(もう一つは「おやき」)



	栄養摂取基準目標値				11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		
			緑の谷かま(すくすくレッド)		緑の谷かま(あたすけグリーン)		黄色の谷かま(まかほかいエロー)		たんぱく質	Kcal	
			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 月 南北中	ごはん 鶏のねぎ甘みそ焼き 三色ごまびたし ごぼうとパ-の和風スープ 牛乳	感染症予防メニュー ヌルヌルした粘液が、嫌われがちな「ねぎ」。のどや鼻の粘膜を守り、ウイルス侵入を防ぐ野菜です。鶏肉とともに食べよう！	鶏肉、みそ かまぼこ ベーコン 牛乳		小松菜、にんじん	ねぎ もやし ごぼう、しょうが、玉ねぎ、ねぎ	精白米 砂糖 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	626 29 22 2.1	801 37 28 2.7
2 火 南北中	むらさき米と小豆の白馬祝いごはん 盛りカツオのごまがらめ 菊花あえ 祝いなるとすまし汁 牛乳	「文化の日」メニュー 文化の日の頃は、菊の季節です。菊花あえは、匂いのぬけた干した菊の花びらを使います。本物をいただく体験をしたいと思えます。	小豆 カツオ ハム なると、とうふ 牛乳		小松菜、にんじん 豆苗、みつば	しょうが ほし菊、キャベツ、えのき 干しシイタケ、玉ねぎ	精白米、むらさき米、 でん粉、米粉、砂糖 砂糖	油、ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 32 18 2.1	801 41 23 2.7
4 木 南北中	ごはん ひじき入り長野産の卵焼き さつまいもサラダ 白玉団子スープ 牛乳	健康腸活メニュー ひじきやさつまいもの食物繊維で、腸の中を元気にさせ、免疫力をアップさせましょう！食物繊維はカロリーは無くても健康に直結する栄養素です。	ひじき入り厚焼き卵(卵、ひじき、うゆ、調味料、油脂、水) ハム、きなこ 豚肉 牛乳		かぼちゃ、豆苗 にんじん、チンゲン菜	玉ねぎ エノケパースト、干しシイタケ、たけのこ	精白米 さつまいも 白玉団子	ノイック マネー 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	694 24 22 1.9	888 31 28 2.4
5 金 南北中	ごはん ツナサラダ 白馬米粉鉄腕カレー りんご 牛乳	白馬の米からできるカレー粉 給食カレーは、白馬の米からできるカレーを主体に、小麦粉ルーをミックスしてコクを出します。地元産の米からできるカレー粉はありがたいですね。	ツナ 豚肉 牛乳		にんじん、 にんじん、パセリ、トマト缶	キャベツ、玉ねぎ、もやし 玉ねぎ、しょうが、しめじ、すりりんご 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	664 23 22 2.3	776 35 26 1.9
8 月 南北中	ごはん サバのみそ煮 大根ハムサラダ 和風サンラータン 牛乳	旬の鯖を食べよう 寒くなると、鯖など回遊魚にはDHAやEPAなど血液サラサラ効果のある脂質が増えおいしくなります。秋から冬は、魚の旬が続きます。	サバ、みそ ハム なると、卵、鶏肉 牛乳		にんじん、 小松菜	しょうが 大根、きゅうり 玉ねぎ、きくらげ	精白米 砂糖 でん粉	ノイック マネー 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	677 33 27 2.5	867 42 35 3.2
9 火 南北中	さつまいもごはん いかのサササ焼き 小松菜のごまみそあえ レンズ豆スープ 牛乳	体温をあげるメニュー 「さつまいも」は、体幹をあたためる炭水化物、熱に安定的なビタミンCを含ま、体温が上がしやすいので、体動かしには最適です。	いか かまぼこ、みそ レンズ豆、とうふ、ベーコン 牛乳		小松菜、にんじん チンゲン菜	しょうが キャベツ、 玉ねぎ、キャベツ	精白米、さつまいも でん粉、米粉 砂糖	ごま 油 ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 29 19 2.5	800 28 24 3.2
10 水 南北中	中華めん 焼ききょうざ(小2個、中3個) 寒天ひたし豆サラダ 五目ラーメン汁 牛乳	塩分を排出するメニュー 「寒天」や「豆」には、食物繊維、カリウムが豊富にあります。とりすぎている塩分の、体の外へ排出を促します。生活習慣病予防に効果的な食品です。	きょうざ(キャベツ、にら、ねぎ、しょうが、にんにく、豚肉、玉ねぎ、小麦粉) ひたし豆、ハム 焼豚、なると 牛乳		にんじん にんじん	キャベツ にんにく、きくらげ、白菜、もやし、ねぎ	中華めん 砂糖	油 オリーブ油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	649 25 24 4.2	831 32 31 5.4
11 木 南北中	ごはん 豚肉のファヒータス ひじきツナサラダ えび団子とにらの赤だし汁 牛乳	ブラジル料理と和食 「ファヒータス」は、ブラジルの豚肉料理生まれ。ご飯に合うスタミナのつく和食に融合しています。	豚肉 ツナ きなこ、みそ、生揚げ、えび団子(えび、無骨すり、でん粉、玉ねぎ、豚肉) 牛乳		トマト缶、ピーマン 小松菜、にんじん にら	にんにく、玉ねぎ、エリンギ キャベツ えのき、白菜	精白米 砂糖、米粉 砂糖	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	674 32 26 2.4	719 36 20 3.5
12 金 南北中	発芽玄米ごはん さごしの安曇野焼き じゃがいもそぼろ煮 とうふのみそ汁 牛乳	大北の食文化「しょうゆの豆」 しょうゆは大豆から作られます。そのしょうゆになる前の大豆は、しょうゆの味と大豆の旨味を塩漬で発酵させた独特の味で、魚に味付けをします。「しょうゆの豆」は、北安曇の食文化です。	さごし、しょうゆの豆 鶏肉 とうふ、油揚げ、みそ 牛乳		にんじん、いんげん	しょうが えのき、白菜、ねぎ	精白米、発芽玄米 米粉、 じゃがいも、砂糖	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	656 31 21 1.7	742 24 22 2.0

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(たすけグリーン)		黄色のなかま(ほかほかイエロー)		脂質	Kcal
			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	小学校	中学校
15月	ごはん レバーとポテトのバランス揚げ 小松菜とじゃこのあえ物 にらたま汁 牛乳	バランス揚げ 「レバー」は、不足しがちな鉄分を強力に補ってくれます。かたやビタミンCが少ないので、バランスをとるようにポテトを入れます。色や食感が真逆ですが、しっかりとくくる献立です。	ミックスビーンズ 豚レバー じゃこ 卵、なると、豚肉	豚レバー じゃこ 小松菜、にんじん にら	パセリ にんにく キャベツ 玉ねぎ、えのき	精白米 ポテト、砂糖 砂糖 でん粉	油、ごま ごま油、ごま	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	661 33 22 1.9	846 42 28 2.4
16火	ごはん マンダイソテー&ソース ごぼうカミカミサラダ じゃがいもと豚肉のみそ汁 牛乳	感染症予防にビフィズ菌 コロナやインフルエンザは、ウイルスが原因です。ウイルスは寒くなると活性化します。ウイルスに負けないために、ヨーグルトで腸を調えよう！	マンダイ ひたし豆、ハム 豚肉、みそ	マンダイ にんじん 豚肉、みそ	パセリ にんにく、すりりんご、しょうが、玉ねぎ ごぼう、コーン 玉ねぎ、白菜、ねぎ	精白米 砂糖、米粉、砂糖 しらたき、砂糖 しらたき、じゃがいも	油、ごま /11g マネズ	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	688 32 21 2	881 41 27 2.6
17水	ごはん 米粉パン 鶏肉のもちもちチーズ焼き ハニーレモンサラダ ひよこ豆と大根のシュー 牛乳	大町特産「凍り餅」 鶏肉には、大町市特産の「凍り餅」+チーズでカロリーをアップします。また、米粉パンの炭水化物で体幹を温め体温を維持し健康を保ちましょう。	鶏肉 チーズ ひよこ豆、野菜入りウィンナー	鶏肉 チーズ 牛乳 牛乳	パセリ 豆苗、小松菜、にんじん、パセリ にんじん、大根葉	米粉パン 凍りもち はちみつ じゃがいも、米粉	/11g マネズ オリーブ油 油	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	656 36 26 1.9	840 46 33 2.4
18木	ごはん 鮭のレモン風味焼き 切り干し大根の炒め煮 眞汁 牛乳	「眞汁」はゆで大豆をミンシングした豆乳のみそ汁です。植物性たんぱく質で強い体にし、地元産の豆の消費にもなり、SDGsにつながる献立です。	鮭 豚肉、さつまいも、油揚げ とうふ、大豆、油揚げ みそ、きなこ	鮭 豚肉、さつまいも、油揚げ とうふ、大豆、油揚げ みそ、きなこ	にんじん、いんげん 切干大根、干しシタケ えのき、干しシタケ、大根	精白米 砂糖 油	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	664 33 23 2.4	850 42 29 3.1	
19金	いりこ菜飯 干種焼き れんこんサラダ さつまいもみそ汁 牛乳	地元のいもち力 地元産のさつまいもは、秋の産物で短い期間でしか食べられません。なが野県では条件が厳しく、一生懸命頑張って下さる農家さんに感謝していただきます。	卵、凍み豆腐、豚肉、 ハム 豆乳、みそ、油揚げ	じゃこ 乾燥青菜 にんじん、小松菜	乾燥青菜 にんじん、小松菜	精白米 砂糖 マカロニ さつまいも、しらたき	オリーブ油、/11g マネズ	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	652 26 22 2.3	835 33 28 2.9
22月	ごはん 赤魚の照り焼き 旬のブロッコリーサラダ 晩秋のかみなり汁 牛乳	晩秋の「かみなり汁」 「かみなり汁」は、豆腐を炒めて汁にします。炒めるときの音が響くので「かみなり汁」といいます。白馬のかみなりは、冬の訪れのサインともいいます。	赤魚 大豆、ハム とうふ、豚肉	赤魚 大豆、ハム とうふ、豚肉	しょうが キャベツ、 玉ねぎ	精白米 砂糖、でんぷん 砂糖 じゃがいも、しらたき、でん粉	油、ごま油	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	726 34 23 2.4	929 44 29 3.1
24水	ソフトめん 厚揚げのねぎ入り(低1高2) 野菜のおかかあえ 南蛮カレーうどん汁 牛乳	「ねぎ」は対ウイルス食品 「ねぎ」は、体をあたためる野菜です。辛い野菜は、体温を上げます。又ねぎの粘液はのどの粘膜のコーカパーになります。「ネギ」の効果も期待されます。	厚揚げ、豚肉 豚肉	にんじん 小松菜 にんじん、グリーンピース	しょうが、ねぎ キャベツ、もやし 玉ねぎ、干しシタケ、にんにく、えのき	ソフトめん でん粉、砂糖 じゃがいも	油、バター	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	711 31 29 2.5	910 40 37 3.2
25木	五平餅(みそだれ) 長野ジビエ肉メンチカツ キャベツの土佐あえ かきたま汁 牛乳	命と勤労への感謝 「五平餅」と長野市西山地方で捕獲された鹿肉の鼻オリジナル「ジビエメンチ」をいただきます。う。食糧を生産して下さる方々への命に感謝しましょう！	みそ じゃこ 豚肉、鶏肉	みそ じゃこ 牛乳	にんじん、小松菜 にんじん、チンゲン菜	ごへいもち(うるち米)、砂糖 コロック(玉ねぎ、鹿肉、豚肉、パン粉、砂糖、小麦粉) もやし、キャベツ 玉ねぎ、えのき	油	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	704 27 23 3.3	901 35 29 4.2
26金	ごはん ほうれんそうオムレツ 五目豆 けんちん汁 牛乳	豆を食べよう 給食は豆を一回平均6gをとる目標がありますが、なかなかとれません。五目豆は地元の豆をたくさんとれるチャンスです。	ほうれんそうオムレツ(卵、ほうれん草、でん粉、砂糖、油) 大豆、鶏肉 とうふ	ほうれん草 こんぶ にんじん にんじん、小松菜	ごぼう ごぼう、大根	精白米 さつまいも、つきこん さといも、しらたき	油 ごま油	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	598 25 19 1.6	765 32 24 2.0
29月	信州キムタクごはん 鶏の香味焼き 和風ポテトサラダ てまりふのすまし汁 牛乳	長野県学校給食代表メニュー 「キムタクご飯」は、不動の人気を誇る長野県の学校給食オリジナルメニューです。漬物が2種類さらにベーコンが入るので、塩分に気をつけながら調理します。	ベーコン 鶏肉 かつお節 とうふ	小ねぎ にんじん みつば	白菜キムチ、つぼ漬 しょうが、にんにく、 えだまめ、キャベツ 干しシタケ、えのき、玉ねぎ、大根 みかん	精白米 米粉 ポテト てまりふ	ごま オリーブ油 /11g マネズ、ごま	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	637 29 19 2	815 37 24 2.6
30火	ごはん ビタミンちくわ磯辺揚げ マカロニサラダ とうふとチンゲン菜のみそ汁 牛乳	長野県人のちくわ「ビタちく」 長野県人に昔からなじみのあるちくわは、スギヨの「ビタミンちくわ」で70%が長野県で消費されているとか。歴史あるビタちくは、天ぷらに合う食材です。	ちくわ ハム とうふ、みそ	ちくわ あおりのり とうふ、みそ	チンゲン菜 玉ねぎ、まいだけ、白菜	精白米 小麦粉 マカロニ	ごま /11g マネズ	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	628 23 19 2.7	804 29 24 3.5