



こんだてひょう

えいよう戦隊 元気レンジャー



令和3.11.26

白馬村学校給食センター

【寒さや感染症に負けない体をつくらう！】

里の木々の葉も落ち、いよいよ師走。冬の白馬到来です。ラニーニャ現象が発生しているというニュースがありますが、このシーズンはどんな降雪になるでしょうか。白馬ならではのパウダースノーの恵みがほしいものですね。

寒くなると、ウイルスは活発化します。コロナだけでなく、インフルエンザやノロウイルス等、従来の感染症にも十分注意する生活が必要です。自分と周りの人のために、手洗い、ハンカチでふく、消毒、偏食せずバランス良く食べる、十分な睡眠を心がけましょう。

	栄養摂取基準目標値(後期)		12月の平均値	
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	632 Kcal	808Kcal	632	784
たんぱく質	20.5~31.6g	26~40g	26	35
脂質	14~21g	18~27g	23	27
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	2.2	2.5

日曜日	献立名	献立のポイント	材 料 名						エネルギー Kcal		
			赤のなかまのたべもの(すくすくレッド) おもに体をつくるものになる食品		緑のなかまのたべもの(あたすけグリーン) 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	小学校	中学校	
1 水	米粉パン 豚肉のアドボ コールスローサラダ 米粉チャウダー 牛乳	フィリピン料理「アドボ」 フィリピン料理の「アドボ」とは、酢を使ったつけ汁で豚肉を漬け込みオーブンで焼いた料理です。マリネを意味します。	豚肉 ベーコン、インゲンパースト	牛乳、クリーム 牛乳	パセリ にんじん、豆苗 にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン 玉ねぎ、クリームコーン、グリーンピース	米粉パン 米粉、砂糖、でん粉 砂糖 米粉、じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	651 24 26 2.6	846 31.2 33.8 3.4	
2 木	豆ジャコごはん カレイの塩ソテー ポパイサラダ スキージ 牛乳	「スキージ」入り 「スキージ」とは、大根・さつまいも・しいたけ等の材料をスキージのように千切りにし、雪圍らし白いみそ汁にします。	カレイ 豚肉、豆乳、みそ	ジャコ チーズ 牛乳	小松菜、にんじん にんじん	枝豆 玉ねぎ、キャベツ、大根、干しシイタケ、ごぼう、しょうが、ねぎ	米、砂糖 米粉 砂糖 さつまいも、つきこん	ごま油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621 30 19 2.8	807 39 24.7 3.6
3 金	ごはん 豚キムチ炒め 三色ナムル スーラタン 牛乳	体の中を保温メニュー 寒くなるとありがたいキムチの味ですね。豚肉と相性が良く、ご飯が進みます。適正な体温の維持に役立ちます。	豚肉 鶏肉、とうふ、卵	にら にんじん、小松菜 にんじん	しょうが、キャベツ、白菜キムチ 大根	米 砂糖 でん粉	油 ごま油、ごま油 ラー油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622 32 22 2	809 41.6 28.6 2.6	
6 月	ごはん 厚揚げのマーボーあんかけ 中華もやしサラダ ワンタンスープ 牛乳	鉄分とカルシウム強化 「厚揚げ」は、大豆の変身です。見かけによらず、摂りにくい鉄分とカルシウムの宝庫です。SDGsに合う食品でもあります。	厚揚げ、豚肉、みそ かまぼこ 豚肉	にんじん、にら にんじん にんじん	しょうが、にんにく、ねぎ、干しシイタケ、たけのこ もやし、きゅうり えのき、白菜、たけのこ	米 砂糖、でん粉 砂糖 わんだん	油 ごま油、ごま油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	632 29 23 1.5	822 37.7 29.9 2.0	
7 火	ごはん さばの塩焼き 白菜ゆずあえ 大根炊き 牛乳 りんご	7日は「大根炊き」 鎌倉時代に京都で親鸞聖人が空腹の住民の為、炊いた大根を振舞ったことから続く行事で、京都の師走の風物詩です。白馬大根で作ります	サバ ハム 生揚げ、ちくわ、	ごんぶ にんじん にんじん	にら にんじん、小松菜 大根	米 砂糖 こんにゃく、	りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 31 22 2.5	811 40.3 28.6 3.3	
8 水	中華めん 野菜春巻き 干草あえ 白馬みそラーメン 牛乳	白馬村の「みそ」 「白馬みそ」は神城の五箆口で仕込まれています。白馬の大豆と米を使った白馬の味噌。冬の厳しい白馬のみそラーメンや豚汁にぴったりですね。	野菜春巻き(キャベツ、たまねぎ、 錦糸卵 みそ、豚肉	にんじん、小松菜 にんじん 牛乳	キャベツ にんにく、しょうが、たけのこ、干しシイタケ、もやし、ねぎ	中華めん 砂糖 ごま油、ごま油	油 ごま油、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 23 20 3.3	793 29.9 26 4.3	
9 木	ごはん 鮭のみそグラタン もやしのジャコからしあえ かきたま汁 牛乳	北海道メニュー 北海道は、プレミアムな魚や乳製品の宝庫です。冬の旬の魚「鮭」と牛乳やチーズを使い、カルシウムたっぷりの北海道メニューです。	鮭、みそ なると、鶏肉、卵	牛乳、チーズ ジャコ	ピーマン、パプリカ にんじん、小松菜 にんじん、チンゲン菜	米 玉ねぎ もやし、白菜 玉ねぎ、えのき	バター でん粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 34 20 2	813 44.2 26 2.6	
10 金	ごはん 豚の梅かつおオイル焼き 豆苗のおひたし いものこ汁 牛乳	梅「糖原病抑制」効果 「梅干し」には、血糖値を抑える効果があるとされています。和食の良いところを組み合わせ合わせて病気の予防をしましょう。	豚肉、かつお節 鶏肉、生揚げ	豆苗、にんじん、チンゲン菜 にんじん	えのき、 もやし 干しシイタケ、ねぎ	米 砂糖 砂糖 里芋	ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633 29 24 2.1	823 37.7 31.2 2.7	

13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	
			赤のなごまのたべもの(すくすくレッド)		緑のなごまのたべもの(おたすけグリーン)		黄色のなごまのたべもの(ぽかぽかいエロー)		たんぱく質	g	
			おもに体をくまるとなる食品		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	
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
13月	ごはん たらのみそマネー 焼き 五豆 麩と野菜のすまし汁	冬の魚「タラ」 タラは、『鱈』と書きます。春から秋の間は深海に潜っていますが、冬になると海面近くに上がって捕りやすく、栄養も満ち、旬の魚になります。	たら、みそ 大豆、鶏肉 ごんぶ わかめ とうふ	パセリ にんじん ごぼう みつば	玉ねぎ ごぼう 干しシイタケ、玉ねぎ	米 さつまいも、つき こん 焼き麩 バナナスティック	ノイグ マネー 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 32 19 2.1	845 41.6 24.7 2.7	
14月	ごはん ししゃものゴマ揚げ 火 ひじきサラダ みそ鍋 牛乳	カルシウム強化メニュー 牛乳だけではカルシウムが不足しがちなので、「ししゃも」と、「ひじき」の海産物で、カルシウムを強化します。	ハム みそ、えび、とうふ 牛乳	ししゃも ひじき 小松菜、にんじん にんじん、	キャベツ、枝豆 白菜、えのき	米 小麦粉 砂糖 しらたき	ごま、油 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 26 23 2.2	810 33.8 29.9 2.9	
15月	ロールツイストパン 鶏のハーブ焼き 水 キャベツサラダ ビーフシチュー 牛乳	ロールツイストパン パンは池田町林中の「中原製パン」で作られます。成形は手作業で丁寧に行列、ツイストは手がかかりものです。感謝していただきます。	鶏肉 牛肉 クリーム 牛乳	パセリ にんじん、ブ ロッコリー にんじん、パセ リ、トマト缶、 トマトジュース	キャベツ にんにく、玉ねぎ、しめじ	ロールパン じゃがいも、米 粉、砂糖	オリーブ油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	690 32 40 2.5	897 41.6 52 3.3	
16月	ごはん にじますのずんだ焼き 木 ツナコーンサラダ せんべい汁 牛乳	長野県の魚「にじます」 「にじます」は、信州サーモンの親です。長い間、長野県の魚として君臨してきました。淡水魚はヘルシーです。県の魚の味を味わいましょう。	ニジマス、きなこ ツナ 鶏肉 牛乳	にんじん にんじん	枝豆、玉ねぎ コーン、キャベツ ごぼう、えのき、しょう が、白菜、ねぎ	米 かやきせんべい	ノイグ マネー 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635 29 21 1.4	826 37.7 27.3 1.8	
17月	ごはん 鮭のゆず塩焼き 金 ポテトサラダ 春雨とひき肉の辛みそ汁 牛乳	柑橘系の旬の味 柑橘系の果物にはいろいろあります。みかんは代表的ですが、柚も産地以外で味わえるようになりました。減塩に役立ちます。	鮭 青大豆 豚肉、味噌汁 牛乳	にんじん チンゲン菜	ゆず キャベツ 白紙、干しシイタケ、 みかん	米 ポテト 春雨	ノイグ マネー 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	702 31 25 2.3	913 40.3 32.5 3.0	
20月	ごはん ぶりの照り焼き 月 ちくわと小松菜のごまあえ 豚汁 牛乳	12月20日「ぶりの日」 12月旬の魚は多いですが、代表的ともいえる魚です。師走の魚なので「鯛」と書きます。「ぶが2、りが0」の語呂合わせで20日は鯛の日。	ぶり ちくわ 豚肉、みそ 牛乳	小松菜 にんじん	しょうが もやし 大根、ごぼう、ねぎ、えの きペースト	米 砂糖、でん粉 砂糖 じゃがいも、しら たき ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654 32 24 2.5	850 41.6 31.2 3.25		
21月	ごはん 信州プレミアム牛エスニックソテー 火 じゃこあえ さつまい 牛乳	信州牛を味わう日 コロナ禍に始まった長野県の牛肉を味わうイベントです。松本市で育った牛肉を、大事に味わっていただきます。	牛肉 じゃこ、わかめ 鶏肉、油揚げ、みそ 牛乳	にんじん、ピー マン、トマト缶 にんじん にんじん	しょうが、にんにく、玉ねぎ きゅうり、大根 ごぼう、大根、えのき、ね ぎ	米 砂糖 さつまいも、	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 31 18 2.1	805 40.3 23.4 2.7		
22月	うどんめん 凍りとうふ入り卵焼き 水 かぼちゃのいとこ煮 肉うどん汁 牛乳	白眉かぼちゃで冬至 一年で最も昼が短く夜が長い日です。日本中の伝統行事食「冬至かぼちゃ」をいただき、自分の健康を守る意識をもちましょう。	卵焼き(卵、凍り豆腐、ねぎ、にんじん、みそ、砂糖、調味料) あずき 豚肉 牛乳	かぼちゃ にんじん	えのき、玉ねぎ、ねぎ	うどんめん 砂糖	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629 27 19 2.4	818 35.1 24.7 3.1		
23月	ごはん つぼづけあえ 木 白馬米粉鉄腕カレー りんご 牛乳	鉄分を補うメニュー 給食には、国民の食生活に資する役目があります。意識しないとなかなかとれない鉄分やカルシウムを計画的に入れていきます。	豚肉 豚レバー 牛乳	にんじん、トマ ト缶、パセリ にんじん	もやし、つぼづけ、キャベ ツ、きゅうり 玉ねぎ、にんにく、しょう が、しめじ りんご	米 じゃがいも	ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	642 21 20 2.2	835 27.3 26 2.9	
24月	ハーブバターライス 金 ガーリックチキン クリスマスサラダ 野菜コンソメスープ 牛乳 Xmasケーキ	クリスマスマニュー 学校の年末です。クリスマスメニューとして、今年最後の給食を食べ、落ち着いて年末年始を迎えましょう。	鶏肉 ベーコン 牛乳	パセリ、バジル パセリ 寒天 にんじん、小松 菜	にんにく にんにく 大根 玉ねぎ、キャベツ	米 米粉 コーンフレーク 米粉ケーキ	バター、オリ ーブ油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	655 27 24 1	852 35.1 31.2 1.3	