



# こんだてひょう

令和3.12.23

白馬村学校給食センター

## 伝統行事食を知ろう！ 1月7日は七草 感染症予防に！！

令和3年も喜ばれようとしています。今年もコロナ禍、新しい生活様式を考えながらの年でした。2022年、寅年はコロナの心配がなく、明るく平和な年になってほしいですね。感染症に負けない体づくりを考えて、実行しましょう！



1月7日は、春の七草の節句です。百人一首に『君がため 春の野に 出若菜摘む 我が衣でに雪は降りつ』とあります。この若菜とは「春の七草」のことです。七草を入れた七草がゆは、1300年も昔の奈良時代からある行事食で、無病息災・感染症予防を祈りながら食べるものです。

「春の七草」は、緑黄色野菜です。感染症にかからないための栄養素「ビタミンA」「ビタミンC」が豊富です。今も昔も感染症に困っていたのです。いつの時代も野菜が大切です！

### 春の七草



### 鏡餅の上にみかん？

丸く平たい餅を重ねた鏡餅は、年末に年神様にお供えるものです。お餅の上に、みかんを飾る家庭も多いですね。正式には、「だいだい」という果物を飾ります。「だいだい」は冬が過ぎても美し落ちないため「だいだい」家が繁栄するようにという願いが込められています。



緑黄色野菜のよいところ

### ビタミンA

○皮ふやのど、鼻の粘膜などを正常に保ち、病気の回復を助ける働きがあります。  
○かぜなどの感染症に対する抵抗力が付き、ウイルスなどの侵入を防ぎます。



### ビタミンC

○寒さに対する抵抗力を強める効果があります。  
○ビタミンCによって体内でつくられるコラーゲンが、細胞間をしっかりとつなげ、ウイルスの侵入や広がりを防ぎます。



	栄養摂取基準目標量		1月の平均値	
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	640 Kcal	820	650	798
たんぱく質	26g	34	28	34
脂質	18g	23	22	26
食塩相当量	2g未満	2.5未満	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	材料名						エネルギー たんぱく質	
			赤のなまかまのたべもの(さくすくしゅ) おもに体をこつくるものになる食品		緑のなまかまのたべもの(あだすけグリーン) おもにからだの調子をよくなる食品		黄色のなまかまのたべもの(はかほかイエロー) おもにエネルギーのもとになる食品		脂質	食塩相当量
			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/脂肪		
7日	ごはん ぶりの幽庵焼き れんこん紅白サラダ 春の七草みそ汁 牛乳 まんでん黒豆	春の七草をいただく 正月の料理には、健康で活躍できるように祈りが込められています。「春の七草」は、大陸からの感染症予防のための正月の伝統食です。	ぶり ハム 油揚げ、みそ、きなこ 黒豆 牛乳	にんじん にんじん せり、小松菜	ゆず 大根、れんこん 大根	精白米 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	630 27 22 1.7	819 35.1 28.6 2.2
11日	ごはん とりのくわ焼き シェルサラダ 鏡開き雑煮 牛乳	かがみびらきは、11日です。正月に飾る鏡餅を下ろし割っていただくならわしです。これも和食の伝統正月料理です。	鶏肉 ハム なんと、鶏肉 黒豆 牛乳		きゅうり、キャベツ、コーン えのき、白菜、大根、ねぎ	精白米 小麦粉、砂糖 マカロニ 紅白白玉だんご	ゴマ、油 ノリ、エダマメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	701 28 19 2.1	911 36.4 24.7 2.7
12日	食パン はちみつ 米粉ハンバーグ&ソース 青菜とハムのサラダ 卵のふわふわスープ 牛乳	はちみつの効果 はちみつには、強い殺菌力があります。蜂が持つ力で、のどの荒れや口内炎にも効きます。	米粉ハンバーグ(鶏肉、豚肉、たまねぎ、油、小松菜、にんじん) ハム 卵、A-コン チーズ 牛乳	たまねぎ、油、小松菜、にんじん にんじん、チンゲン菜 玉ねぎ、えのき	にんにく、しょうが、調味料)	食パン、はちみつ	オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 27 25 2.6	845 35.1 32.5 3.4
13日	ごはん 豚のファヒータス ツナサラダ ごぼうとベーコン和風スープ 牛乳 みかん	豚小6年生製作献立 野菜たっぷり、栄養バランスもかんがえました。冬の旬のごぼうのあったかスープで体がポカポカします。彩も考えました。(南小6年)	豚肉 ツナ ベーコン 牛乳	トマト缶、ピーマン にんじん	にんにく、玉ねぎ、エリンギ キャベツ、玉ねぎ、もやしごぼう、しょうが、玉ねぎ、もやし、ねぎ	精白米 砂糖、米粉	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	671 27 24 1.8	872 35.1 31.2 2.3
14日	ごはん 鮭のレモン塩焼き 冬の和風サラダ さつまいも汁 牛乳	小正月ごんだて お正月の歴史は、大正月(元日)と小正月(15日)がありました。小正月は、庶民の正月で道祖神祭りなどが行われていました。	鮭 ひたし豆、ハム みそ、鶏肉、油揚げ 牛乳	にんじん	もやし、キャベツ ごぼう、大根、ねぎ、えのき	精白米 砂糖	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629 32 19 2.3	805 41 24 3

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脂質		Kcal g g g
			赤のなかまのたべもの(すくすくレド)		緑のなかまのたべもの(おたすけグリーン)		黄色のなかまのたべもの(ほかほかいエロー)		エネルギー	たんぱく質	
			おもに体をつくるもとになる食品		おもにからだの働きをとのえる食品		おもにエネルギーのもとになる食品				
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/脂肪	小学校	中学校				
17月	太地の高菜チャーハン めかじきのかりんとう揚げ 紀州梅味サラダ ひじきのみそ汁 牛乳	献立交換「太地町」 和歌山県太地小学校で評判の、太地らしい献立を教えてくださいました！太地小は、北小と毎年交流をしています。	ベーコン めかじき かまぼこ 凍り豆腐、みそ	にんじん、高菜 小松菜、にんじん ひじき	にんにく、玉ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、梅干け 玉ねぎ、えのき	精白米 てん粉、砂糖 じゃがいも	油、ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 26 22 2.1	829 33.8 28.6 2.7	
18月	河津の黄飯 キンメダイの照り焼き マロニー錦糸サラダ ほうれんそう団子汁 牛乳 みかん	献立交換「河津町」 静岡県河津小学校で評判の、河津らしい献立を教えてくださいました！河津小は、簡小と毎年交流しています。	キンメダイ 錦糸卵、ハム 豚肉	キンメダイ にんじん、チンゲン菜	しょうが、きゅうり、もやし、きくらげ えのき、タケノコ、白菜 みかん	精白米 砂糖、てん粉 春雨、砂糖 ほうれん草団子(じゃがいも、でん粉、ほうれん草)	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640 28 17 2	832 36.4 22.1 2.6	
19月	ソフトめん(スパゲティ風) 鶏のレモンソース 寒天小魚サラダ ミートソース 牛乳	感謝の気持ちをもとう 給食の種は、白馬町の「赤だすき」で作られています。一人分ずつ手作業で計られ袋詰めされます。感謝ですね。	鶏肉 豚肉、凍り豆腐	寒天、じゃこ 小松菜、にんじん、にんじん、トマト缶、パセリ	れんこん、大根 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 砂糖	ごま油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	690 34 26 2	897 44.2 33.8 2.6	
20月	ごはん 白馬切干大根サラダ 白馬米粉カレー リンゴっこゼリー 牛乳	北小大根交換メニュー 和歌山県太地小の皆さんが、白馬北小に來校します。白馬らしい献立を伴って食べ、交流しましょう。	ほたて 豚肉	にんじん にんじん、トマト缶、パセリ	切干大根、きゅうり、玉ねぎ、にんにく、しょうがしめじ、すりりんご リンゴゼリー	精白米	ごま油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	725 22 20 2.2	943 28.6 26 2.9	
21月	ごはん サバの香味焼き ゆかりあえ 白馬おひよっくり汁 牛乳	脱水食物で体温上昇 白馬みそ汁に、伝統のすいとんを入れて煮込む白馬ならではのグレンデ食「おひよっくり」で体の芯から温めよう！	サバ、みそ 豚肉、みそ、厚揚げ	にんじん にんじん、	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、きゅうり えのき、ごぼう、大根、しめじ、ねぎ	精白米	すいとん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 27 19 2.3	813 35.1 24.7 3.0	
24月	ごはん ブルコギ ひじきとまめのサラダ マロニースープ 牛乳	たんぱく質で保温強化 「ブルギ」は、豚肉主体のおかずです。たんぱく質は体温を次の食事まで維持してくれる役目があります。	豚肉 青大豆 豆腐、鶏肉、卵	にんじん にんじん、小松菜	ねぎ、しょうが、玉ねぎ キャベツ、 たけのこ、きくらげ	精白米 砂糖 砂糖 てん粉	ごま油 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641 34 22 1.5	833 44.2 28.6 2.0	
25月	信州キムタクごはん 鶏の南部焼き ハニーマスタードサラダ けんちん汁 牛乳	南小5年生創作献立 みんなが好むような物を選んで、栄養・味のバランスにも気を付けました。(南小5年生)	ベーコン 間肉 豆腐	小松菜、パプリカ、パセリ、にんじん にんじん	白菜キムチつぼづけ キャベツ、玉ねぎ、にんにく ゴボウ、大根、ねぎ	精白米 小麦粉 はちみつ、しらす、さといも	ごまバター、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	615 28 23 1.9	800 36.4 29.9 2.47	
26月	きなこ揚げパン 彩フレンチサラダ ポトフ リンゴ 牛乳	黒ロスマニエール 揚げパンは、食べる前から元気が出ますね。いつもロスの出ない献立です。	きなこ ウィンナー	ピーマン、パプリカ にんじん、いんげん	セロリ、キャベツ、玉ねぎ、えのき、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、白菜 リンゴ	コッペパン、砂糖 砂糖 じゃがいも	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 21 24 2.2	792 27.3 31.2 2.9	
27月	ごはん ジビエコロッケ キャベツサラダ じゃがバターコーンみそ汁 牛乳	長野ジビエ献立第2弾 11月には、長野ジビエのメンチカツでしたが、今回はコロッケです。長野市で安全保障された鹿肉が使われています。	ジビエコロッケ みそ、バター	にんじん	キャベツ、きゅうり まいたけ、玉ねぎ、ねぎ、コーン	精白米 調味料)	油 油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	646 19 22 2.1	840 24.7 28.6 2.7	
28月	むらさき米ごはん まめ豆グラタン ツナサラダ 絹揚げ白菜みそ汁 牛乳	南小4年生創作献立 旬の食材白馬の食材を入れました。クラスで好き嫌いがあってもできるだけがんばって食べよう！栄養バランスもかんがえました。(南小4年生)	鶏肉、ミックスビーンズ、ひよこ豆、豆腐 ツナ 厚揚げ、みそ、きなこ	にんじん にんじん 小松菜	にんにく、しょうが、玉ねぎ キャベツ、コーン えのき、白菜	精白米、むらさき米 砂糖、米粉	オリーブ油 油 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	630 29 20 1.8	819 37.7 26 2.3	
31月	ごはん 赤魚の梅マネズン焼き 切り干し大根焼きそば風 わかめスープ 牛乳	白馬大根の切り干し 白馬でとれた大根を晩秋から干して雪のように白く加工された切り干し、焼きそば風を味わいましょう。	赤魚、凍り豆腐 とうふ、なるど わかめ	青のり	干しシイタケ、玉ねぎ、キャベツ、もやし、切り干しえのき、玉ねぎ、	精白米 米粉 砂糖	ノイグマソース、ごま油 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	653 31 23 1.9	849 40.3 29.9 2.5	