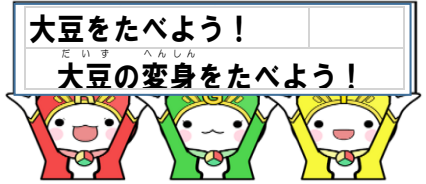


2月



# こんだてひょう



令和4.1.27  
白馬村学校給食センター

今シーズンはよく雪がふりますね。2月は、例年だと一年で一番寒い月になります。暦の上では春になりますが、「早春」は冬になったり春になったりを繰り返す季節の変わり目です。体調を崩しやすいので、ウイルス感染しないように、引き続き手洗い・消毒、しっかり食べて、早く休むようにしましょう。

栄養摂取基準目標量		2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	628	804
たんぱく質	26g	34	27	36
脂質	18g	23	20	26
食塩相当量	2g未満	2.5未満	2	2.6

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	Kcal
			赤のなかまのたべもの(すくすく!)		緑のなかまのたべもの(おたけけ!)		黄色のなかまのたべもの(おたけけ!)		たんぱく質	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		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	食塩相当量	g
								小学校	中学校	
1 火 南北中	野沢菜チャーハン 厚焼き玉子 ごぼうサラダ さつまいも汁 牛乳	長野県の漬け物 野沢菜漬けは、長野県の漬け物の代表。全国的にとっても有名です。京都からもたらされた天王寺無が野沢温泉村で息づき広まりました。	ベーコン 卵焼き (卵、砂糖、油、醤油、魚介エキス、こんぶ調味料、塩、でんぷん)	じゃこ にんじん	にんじん	野沢菜漬け、玉ねぎ、にんにく ごぼう えのき、大根、白菜、ねぎ	米 油 /ノイック マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 23 23 2.3	800 29.9 29.9 3.0
	中華めん 鶏のスパイシー焼き 大根三色ナムル 白馬みそラーメン汁 牛乳	白馬みそ 白馬みそは、大豆から米麹まで白馬産を使い神城で仕込まれています。白馬みそは発酵の力で、免疫力をアップさせましょう!	鶏肉 豚肉、みそ	にんじん、ほうれんそう にんじん	にんにく 大根 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 油、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 30 19 3	780 39 24.7 3.9	
3 木 南北中	ごはん 厄除けいわしのかば焼き こんにやくサラダ いも団子と豚のみそ汁 牛乳	節分メニュー 節分には、鬼をやっつける厄除け食材として「鰯」。「大豆をいただきます。鬼は健康に良い食べ物が増えるようになります。	いわし ハム 豚肉、みそ 大豆	わかめ	キャベツ、もやし、玉ねぎ、白菜、ねぎ	米 でん粉、砂糖 三色こんにやく、砂糖 いも団子、しらたき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	653 27 21 2.4	849 35.1 27.3 3.1	
	ごはん 鶏のみそリンゴバター焼き ひじきサラダ スーラータン いちご(2個) 牛乳	立春メニュー 節分の翌日は立春です。暦の上では春ですが、白馬はまだまだ本物の春は遠いですね。春を感じる彩を彩しながらいただきます。	鶏肉、みそ ハム 鶏肉、卵、とうふ	ひじき	小松菜、にんじん にんじん、高菜漬	おろしりんご 枝豆、キャベツ たけのこ、ねぎ いちご	米 砂糖 でん粉 バター 油 ラー油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	612 34 19 1.6	796 44.2 24.7 2.1
7 月 南北中	ごはん さくらの安曇野焼き(しょうゆの豆) ちくわと小松菜のごまあえ スキー汁 牛乳	鬼いずも、春あげメニュー 「いよかん」「鰯」は、早稲の食材で春を告げてくれます。明日は県立高校の前期入試です。受験生ガンバレ!!	さわら ちくわ 豆乳、みそ、豚肉	しょうゆ豆	小松菜 小松菜、にんじん	米 米粉 砂糖 つきこん、さつまいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	678 30 18 2	881 39 23.4 2.6	
	ごはん 焼きぎょうざ スタミナ納豆 豆腐と鶏の中華スープ 牛乳	北小児童会メニュー 北小児童会が全校にとったアンケートから、ベスト1の主食と副菜の組合せです。主食のごはんがしっかり食べられるセットです!	ぎょうざ (キャバツ、たまねぎ、にら、しょうが、ねぎ、にんにく、豚肉、でんぷん、醤油、みそ、かつお節、とうふ、鶏肉)	牛乳	小松菜、にんじん にんじん、小松菜	砂糖、酵母エキス、小麦 にんにく、もやし、 たけのこ、きくらげ	米 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 26 22 1.4	810 33.8 28.6 1.8
9 水 北中	コッパン(上スライス) えびかつ サンド用キャベツサラダ ビーンズスープ 牛乳	おかずパン パンの切れ目に、サラダとエビカツをはさんで食べましょう。えびは春を呼ぶ食べ物とも言われます。	えびかつ (えび、すり身、たまねぎ、大豆たんぱく、パン粉、でんぷん、水あめ、油、調味料)	牛乳	にんじん にんじん、パセリ、トマト缶	コッパン 砂糖 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617 22 25 2.2	802 28.6 32.5 2.9	
	白馬紫米ごはん 赤魚の照り焼き ポテトじゃこ豆サラダ かきたま汁 牛乳	北小6-1健康料理 6.1 磯崎七海さんの作成献立です。地産地消、栄養バランス、季節などがよく考えられ身も心もホットになりそうです。	赤魚 かつお節 卵、なると、鶏肉	じゃこ	にんじん にんじん、小松菜	しょうが 枝豆、キャベツ 玉ねぎ、えのき	米、むらさき米 砂糖、でん粉 ポテト、マッシュポテト ごま、ノイック マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617 22 25 2.2	802 28.6 32.5 2.9

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	Kcal
			緑のなかまのたべもの(すくすくしード)		緑のなかまのたべもの(おたけけグリーン)		黄色のなかまのたべもの(ほかほかイエロー)		たんぱく質	g
			おもに体をく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		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		
14月	ごはん まつかぜやき 松風焼 白馬切干の炒め煮 わかめのみそ汁 デコボン	白馬切干活用① 白馬の大根はとても瑞々しく優秀な大根で11月に収穫されます。冬の寒さと乾燥の中、きれいな切干ができます。	鶏肉、とうふ、みそ、卵 豚肉、さつまいぼ、油揚げ みそ わかめ 牛乳	チーズ、 いんげん、にんじん	しょうが、ねぎ 干しシイタケ、切干大根 えのき、もやし、白菜 デコボン	米 パン粉、砂糖 砂糖 しらたき	ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	681 31 24 2.2	885 40.3 31.2 2.9
15月	ごはん レバーとポテトのバランス揚げ 三色即席づけ のっぺい汁 牛乳	鉄分強化メニュー レバーは、ふだん取りにくい鉄分が大量にとれます。血液の成分になる大事な栄養素です。	ミックスビーンズ 生揚げ、 牛乳	豚レバー パセリ にんじん にんじん、絹さや	にんにく 大根、キャベツ 干しシイタケ、ごぼう、	米 米粉、でん粉、ポテト、砂糖 砂糖 こんにやく、でん粉	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 24 15 1.7	783 31.2 19.5 2.2
16月	うどんめん(ひら麺) 鶏のおいだれ焼き 三色ごまびたし 山梨ほうとう汁 牛乳	山梨県メニュー 山梨県に「ほうとう」という郷土食があります。かぼちゃなどの多種類の野菜をみそで煮込み、平らなうどんとともにいただきます。	鶏肉 豚肉、油揚げ、みそ 牛乳	小松菜、にんじん にんじん、かぼちゃ	ねぎ、玉ねぎ、にんにく、おろしりんご もやし 大根、干しシイタケ、白菜、ねぎ	うどんめん 砂糖 砂糖 ごま		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 30 18 2.1	753 39 23.4 2.7
17月	チキンライス スパニッシュオムレツ カントリーサラダ オニオンコーンスープ 牛乳	スペインメニュー 卵の中に野菜やベーコンなどを入れて焼いたメニューはスペインの郷土食です。チキンライスは日本でできた洋食の第1号とか。	鶏肉、 スパニッシュオムレツ(卵、じゃがいも、たまねぎ、マヨネーズ、油、パセリ、ほうれん草、玉ねぎ、塩、澱粉) ひたし豆 ベーコン 牛乳	にんじん にんじん 小松菜、パセリ	玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、大根、玉ねぎ、キャベツ、コーン	米 ポテト、砂糖	油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	576 22 20 1.3	749 28.6 26 1.7
18月	ごはん いなだのしょうが照り焼き 五目きんぴら さつまい 牛乳	体幹保温メニュー① しょうが、ごぼう、さつまいもは、体の芯の体幹を温める食材です。体温が上がると頭も体もよく動き、夜よく眠れます。	いなだ 豚肉 鶏肉、油揚げ、みそ 牛乳	にんじん、いんげん にんじん	しょうが ごぼう ごぼう、大根、えのき、ねぎ	米 砂糖、でん粉 しらたき さつまいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	662 32 23 1.9	861 41.6 29.9 2.5
21月	ごはん ほっけのカレーソテー れんこんハムサラダ いもベーコンのみそ粕汁 牛乳	体幹保温メニュー② カレーが、れんこん、粕など、まだまだ寒さ厳しいこの時期に体温維持の味方です。しっかり食べましょう！	ほっけ ハム ベーコン、みそ、油揚げ 牛乳	小松菜、にんじん チンゲン菜	しょうが れんこん、キャベツ、 しめじ、えのき、白菜	米 米粉 砂糖 じゃがいも	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	638 28 22 2	829 36.4 28.6 2.6
22月	ゆかりごはん 鶏のごまみそソース のり酢あえ けんちん汁 清美オレンジ 牛乳	早朝の香りメニュー ゆかり、のり、オレンジは、春の彩り、香りを感じることがができます。のりは、春が旬の海草の加工品で、「新のり」が出回ります。	鶏肉、みそ のり とうふ、油揚げ 牛乳	トマト缶 にんじん、小松菜 にんじん	玉ねぎ、 きゅうり、もやし ごぼう、大根、ねぎ 清美オレンジ	米 砂糖 ごま 里芋、しらたき	ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 30 18 2.2	797 39 23.4 2.9
24月	ごはん 白馬切干ツナ焼きかん キャベツさっぱりサラダ キムチなべ 牛乳	白馬切干活用② 「ツナ焼かん」は、頭の中にツナや切干大根などいろいろな材料を入れて型に入れて焼くので、缶詰めの缶と同じ意味で使います。	ツナ、凍りとうふ、卵、みそ 豚肉、とうふ 牛乳	にんじん にんじん、にら	ねぎ、切干大根、グリーンピース キャベツ、きゅうり、もやし 干しシイタケ、白菜、白菜 キムチ漬け、大根、	米 砂糖 砂糖 ごま油		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	660 28 27 1.5	858 36.4 35.1 2.0
25月	発芽玄米ごはん ちくわ磯辺あげ ひじきサラダ じゃがいもと豚のみそ汁 牛乳	北小6-2食農科 6-2白根麻三さんの作成献立です。健康重視の「玄米ごはん」に合うおいしさと彩、栄養バランスを考えられた献立ですぞね！	ちくわ ツナ 豚肉、みそ 牛乳	あおのり ひじき 牛乳	小松菜、にんじん キャベツ、 玉ねぎ、白菜、ねぎ いちご	米、発芽玄米 小麦粉 砂糖 じゃがいも、しらたき	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 25 16 2.4	805 32.5 20.8 3.1
28月	ごはん ハニーレモンサラダ 白馬米粉まめ豆カレー 富士山ゼリー 牛乳	豆を食べよう！ 豆はさまざまな体の調節機能のために必要なビタミンB群の源です。炭水化物、脂質、たんぱく質の分解活用のために必要です。	レンズ豆、ミックスビーンズ、鶏肉 牛乳	豆苗、パセリ、小松菜、にんじん にんじん、パセリ、トマト缶	キャベツ、玉ねぎ 玉ねぎ、にんにく、しょうが、しめじ、すりりんご	米 はちみつ じゃがいも 富士山ゼリー	オリーブ油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	687 22 19 2.2	893 28.6 24.7 2.9