



こんだてひょう

令和4.6.1
白馬村学校給食センター



6月の献立のねらい

6月は、「虫歯予防デー」を中心に、不足しがちなカルシウムや鉄分などを強化して、自分の骨や歯を守り育て、良い血液を作って頭や内臓の働き良くしよう！という気持ちを持てるような献立を考えています。しっかり食べて、良い血液と骨太な体をつくりましょう!!

	栄養摂取基準目標量		6月の平均値	
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	650Kcal	830Kcal	656	808
たんぱく質	28g	35g	28	34
脂質	14.2g	15.28g	21	24
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	2.2	2.8

日曜日	献立名	献立のポイント	材料名						エネルギー	
			赤のなかまのたべもの (すくすくレッド)		緑のなかまのたべもの (おたすけグリーン)		黄のなかまのたべもの (ほかほかイエロー)		Kcal	たんぱく質
			おもに体をつくるものとなる食品		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
1 水 南北中	ソフト麺(スパゲティ風) ハーブチキン アスパラサラダ ポローニャソース 牛乳	洋風メニュー 今回は3回の日があります。 今回はイタリアのポローニャ地方発祥のポローニャソースでスパゲティ風にしていただきます。	鶏肉 豚肉、凍み豆腐 豚レバー 牛乳	パセリ、バジル アスパラガス、ブロッコリー にんじん、トマト 缶、パセリ	きゅうり、コーン にんにく、玉ねぎ、セロリ、干しシタケ、	ソフト麺 オリーブ油 オリーブ油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	632 33 21 1.8	822 42.9 27.3 2.3	
2 木 南北中	ごはん いなだの初夏幽庵焼き 白馬ぶきの煮物 春雨とひき肉の辛みそ汁 牛乳	白馬のふきメニュー 白馬のふきは、トトロの傘のような大きな葉の下にできます。梅雨時の白馬の煮物の味です。	いなだ さつま揚げ 豚肉、みそ 牛乳	にんじん チンゲン菜	干しシタケ、ふき キャベツ、干しシタケ	米(白馬産) でんぷん しらたき 砂糖 春雨 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	618 27 22 2	803 35.1 28.6 2.6	
3 金 南北中	豆ジャコごはん ひじき入り卵焼き かみかみごぼうサラダ じゃがいもと豚のみそ汁 牛乳	虫歯予防デーメニュー 6月4日は虫歯予防デーです。歯や骨に良い健康メニューがそろっています。	卵焼き(卵、ひじき、砂糖、にんじん、かつお節エキス) ひたし豆、ハム 豚肉、みそ 牛乳	にんじん	えだまめ ごぼう、 玉ねぎ、白菜、ねぎ	米(白馬産)砂糖 ごま カレド 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	658 26 22 2.2	855 33.8 28.6 2.9	
6 月 南北中	ごはん さごしの西京焼き 焼きそば風切干大根炒め かきたま汁 牛乳	健康いっぱいメニュー 食物繊維はお腹の中を綺麗にしてくれる成分ですが、切干大根でたっぷり繊維を摂りましょう。	さごし、みそ 豚肉 なると、たまご 牛乳	にんじん にんじん、小松菜	干しシタケ、玉ねぎ、キャベツ、もやし、切干大根 玉ねぎ、えのき、	米(白馬産) 砂糖 砂糖 でんぷん 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 28 19 2.1	779 36.4 24.7 2.7	
7 火 南北中	ごはん 凍み豆腐と鶏肉のみたらし ひじきとハムのあえもの せんべいと野菜のすまし汁 牛乳	黒特産凍み豆腐メニュー 凍み豆腐は、長野県が日本一の生産を誇ります。消費量は大阪府が日本一で、高野豆腐とよんでいます。	凍み豆腐、鶏肉 ハム ひじき わかめ 牛乳	にんじん、小松菜 みつば	キャベツ 干しシタケ、玉ねぎ、	米(白馬産) でんぷん、砂糖、水あめ 砂糖 かやせせんべい 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	667 27 19 2	867 35.1 24.7 2.6	
8 水 南北中	米粉パン チリコンカン キャベツのレモン和え オニオンスープ 牛乳	黒産米粉パンメニュー 長野県産の米粉を使ったパンを味わいましょう。よくかむとふんわり甘さを感じます。	大豆、レッドキドニー、ひよこ豆、豚肉 チーズ ベーコン 牛乳	パセリ、トマト缶 にんじん パセリ	玉ねぎ、にんにく、セロリ キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、キャベツ、	米粉パン 砂糖 砂糖 バター 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	549 20 20 2.5	714 26 26 3.3	
9 木 南北中	ごはん 鮭の塩焼き 寒天プルプルサラダ 豚汁 牛乳	よく噛んで味わおう! よく噛んで食べると良いことが沢山! 黒豆は、甘くて高級な豆です。噛みしめて味わいましょう!	鮭 大豆、 みそ、豚肉 黒豆 牛乳	寒天 にんじん にんじん	きゅうり、キャベツ 大根、ねぎ、エノケンパースト、 ごぼう	米(白馬産) カレド ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	652 32 24 2.1	848 41.6 31.2 2.7	
10 金 南北中	ごはん グリーンサラダ 白馬米粉ビーフカレー 山ろくヨーグルト 牛乳	地産地消カレー 給食カレーは、白馬の米からできる米粉のカレーを使って煮込みます。これも地産地消です。	ハム 牛肉 ヨーグルト 牛乳	小松菜 にんじん、パセリ、 トマト缶	キャベツ、セロリ、きゅうり 玉ねぎ、にんにく、しょうが、 しめじ、ずりりんご	米(白馬産) 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	683 25 20 2.4	888 32.5 26 3.1	
13 月 南北中	ゆかりごはん 鶏の照り焼き ごまポテトサラダ 厚揚げとキャベツみそ汁 牛乳	抗菌作用がある「ゆかり」 湿度と気温が上がって食中毒が怖い季節です。抗菌作用のある「ゆかり」を混ぜ込んだごはんです。	鶏肉 青大豆、ハム 生揚げ、みそ、 たまご 牛乳	にんじん 小松菜	ゆかり しょうが、 キャベツ、 えのき、キャベツ	米(白馬産) 砂糖、でんぷん ポテト ごま、カレド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 30 19 2.8	794 39 24.7 3.6	
14 火 南北中	ごはん 豚レバーとポテトのケチャップ揚げ 小松菜ジャコあえ にらたま汁 牛乳	鉄分カルシウム強化 日本の食事は加齢不足といわれます。また、血液をつくる鉄分も不足がちです。レバーやじゃこ、卵で補いましょう。	ミックスビーンズ 豚レバー じゃこ なると、鶏肉、 たまご 牛乳	パセリ 小松菜、にんじん にら	にんにく、 キャベツ 玉ねぎ、えのき、	米(白馬産) ポテト、でんぷん、砂糖 ごま油 でんぷん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 28 16 2.2	787 36.4 20.8 2.9	

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		
			赤のなかまのたべもの (すくすくレッド)		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 (ほかけイエロー)		脂質	Kcal	
			おもに体をつくるものになる食品		おもにからだの働きをととのえる食品		おもにエネルギーのもととなる食品		塩分相当量	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	
15 水	中華めん 鶏の南部焼き 三色中華サラダ 長崎ちゃんぽん汁 牛乳 青梅ゼリー	月の2回の日の 中華めんは、小麦粉を練った中に「かん水（アルカリ性水溶液）」がかり、中華麺特有の色、風味になります。	鶏肉 豚肉、なると、いか 牛乳	牛乳	にんじん にんじん、チンゲン菜	きゅうり、大根 にんにく、しょうが、キャベツ、玉ねぎ、もやし、干しシイタケ	中華めん 小麦粉 でんぷん ゼリー 米（白馬産）	バター、油、ごま油、ごま油、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	642 31 20 2.7	835 40.3 26 3.5
16 木	ごはん アジのマスタードソース 和風ハムサラダ 夏大根とおからみそ汁 牛乳	初夏の魚「鱈」 「鱈」は、6～7月の旬の魚です。昔から和食を支えてきた魚です。これからは大事にしたい魚です。	アジ ハム おから、みそ 牛乳	牛乳	小松菜、にんじん 水菜	キャベツ、もやし ごぼう、えのき、大根	米粉、はちみつ、砂糖 砂糖 じゃがいも、しらたき	油、バター、卵黄、卵黄、油、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	605 27 20 2.2	787 35.1 26 2.9
17 金	ごはん 豚のくわ焼き 筍の土佐煮 えのきのすまし汁	高知県の郷土メニュー 江戸時代に高知県で生まれた土佐式のかつお節は質の高さで名をとどろかせました。土佐煮では、だし取りではなく、そのものを頂きます。	豚肉 かつお節 とうふ、なると 牛乳	牛乳	にんじん、さやえんどう 小松菜	干しシイタケ、たけのこ えのき、干しシイタケ、玉ねぎ	米（白馬産） 小麦粉 砂糖 ごま、油 ごんにやく、でんぷん、砂糖 しらたき	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	619 26 19 2.2	805 33.8 24.7 2.9	
20 月	ごはん 厚揚げのマーボーあんかけ 切り干し大根ツナサラダ ワンタンスープ 牛乳 手けんぴパリッシュ	動物性たんぱく質をとろう 白動物性たんぱく質に頼りすぎの食生活から、植物性のたんぱく質（大豆製品）を増やしていこう！	厚揚げ、豚肉、みそ ツナ 豚肉 牛乳	牛乳	にら、にんじん 小松菜、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、 切干大根、キャベツ えのき、白菜、たけのこ	米（白馬産） 砂糖 でんぷん 砂糖 ワンタン	油 油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	642 28 24 1.3	835 36.4 31.2 1.7
21 火	ごはん 鯖のみそ煮 チーズイン野菜サラダ さつまいも汁 牛乳	鯖は血液サラサラ サバの脂は、DHA、EPAが多く血液をサラサラにする自然の薬の効果が、頭の働きを良くします。	さば、みそ ハム 油揚げ、みそ 牛乳	チーズ 牛乳	にんじん、小松菜 にんじん、	しょうが キャベツ 大根、えのき、ねぎ	米（白馬産） 砂糖 ごま、油 さつまいも	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	628 27 21 2.5	816 35.1 27.3 3.3	
22 水	セルフハンバーガー (丸パン・ハンバーグ&ソース) キャベツサラダ ミネストローネスープ 牛乳	セルフハンバーガー 丸パンに切れ目を入れても らいますので、キャベツやハンバーグを自分では自分で食べましょう。	ハンバーグ（鶏肉・玉ねぎ・豚肉・砂糖・トマトペースト） ベーコン チーズ 牛乳	牛乳	パセリ にんじん にんじん、トマト 缶、パセリ	しょうが キャベツ 玉ねぎ、セロリ、にんにく、コーン	丸パン 砂糖 じゃがいも、マカロニ	油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	634 26 26 2.9	824 33.8 33.8 3.8
23 木	ごはん スパイシーポーク コーンレークメキシコサラダ レタススープ 牛乳	メキシカンメニュー トマトベースのサルサソースやコーンフレックなど、メキシコ料理の材料で、メキシコの味メニューです。	豚肉 かまぼこ 牛乳	牛乳	ピーマン アスパラガス、にんじん にんじん	にんにく、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、コーン レタス、にんにく、えのき、玉ねぎ	米（白馬産） 砂糖 オリーブ油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	566 23 17 1.2	736 29.9 22.1 1.6	
24 金	ごはん 鶏肉のレモンソース れん根ハムサラダ けんちん汁 牛乳	さわかやレモン味メニュー レモンのクエン酸は糖尿病予防効果やストレス解消にアロマテラピーでも活用されています。	鶏肉 ハム とうふ、 牛乳	牛乳	小松菜、にんじん にんじん	しょうが れんこん、キャベツ ごぼう、大根、ねぎ	米（白馬産） 砂糖 米粉 砂糖 さといも、しらたき	油 オリーブ油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	605 26 19 1.8	787 33.8 24.7 2.34
27 月	ハーブバターライス パコ青菜のおからキッシュ 海藻サラダ 野菜スープ 牛乳	おから活用メニュー 「おから」とは、豆腐を作る時にできる大豆のかすです。でも加ゆみや繊維が多く、健康に良いものです。	ベーコン、たまご、おから、 海草 豚肉 牛乳	チーズ、ヨーグルト 牛乳	小松菜 にんじん	にんにく 玉ねぎ、にんにく きゅうり、もやし レタス、キャベツ	米（白馬産） ポテト 砂糖 砂糖	オリーブ油、バター ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	637 25 25 3.4	828 32.5 32.5 4.4
28 火	ごはん 松風焼き チンゲン菜とジャコ炒め ごぼうとパコ青菜の和風スープ 牛乳	カルシウム強化メニュー 和え物のじゃこや松風焼のチズで、加ゆみや繊維が強化されます。牛乳も共に飲もう。	鶏肉、たまご、とうふ、みそ ベーコン 牛乳	チーズ じゃこ 牛乳	にんじん、ピーマン、チンゲン菜	ねぎ、しょうが しょうが、もやし ごぼう、しょうが、玉ねぎ、もやし、ねぎ	米（白馬産） パン粉 砂糖 油 油	ごま 油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	653 27 24 2.1	849 35.1 31.2 2.7
29 水	うどんめん ささかまの磯辺天 夏大根のこんぶあえ 肉揚げうどん汁 牛乳 あじさいゼリー	夏越しのはらい 今年の半分が終わります。神社では茅の輪くぐりで「夏越しの祓い」が行われます。	ささかまほこ 塩昆布 豚肉、油揚げ 牛乳	あおのり 牛乳	にんじん にんじん	大根、きゅうり、キャベツ 玉ねぎ、えのき、ねぎ	うどんめん 小麦粉 ゼリー 米（白馬産）	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	649 27 22 3.1	844 35.1 28.6 4.0
30 木	ごはん 赤魚のてりやき 小松菜のごまみそあえ 和風サンラータン 牛乳	お酢の力で元気に！ サンラータンとは、かきたま汁に「酢」で特徴を出す、初夏にぴったりの汁です。	赤魚 かまぼこ、みそ 鶏肉、たまご、とうふ 牛乳	牛乳	小松菜、にんじん	しょうが、 キャベツ 玉ねぎ、たけのこ、ねぎ、干しシイタケ、しょうが	砂糖、でんぷん 砂糖、 でんぷん	ごま ごま油、ラー油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	581 30 17 2.1	755 39 22.1 2.7