



こんだてひょう

えいよう戦隊 元気レンジャー



令和4.4.25
馬村学校給食センター

5月の白馬は、芽吹きの春。グリーンシーズンのはじまりです。美しい白馬三山の景色が一段と輝きますね！



栄養摂取基準目標量		5月の平均値		
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	650Kcal	830Kcal	614	786
たんぱく質	28g	35g	27.7	35
脂質	18g	23g	20.4	26
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	2.1	2.5

〇今月の一押し食材「行者にんにく」

貴重な山菜ですが、昨年に引き続き、神城の農家さんで栽培したものを給食でいただきます。

「アリシン」という疲労回復効果のある栄養を多く含み、昔は山で修業する修験者(行者)が食べていた、と言われています。白馬ならではの恵みをいただいて、体の中に「白馬パワー」をとりこみましょう。

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(すくすくしゅ)		緑のなごまのたべもの(おたけすけグリーン)		黄色のなごまのたべもの(ほかほかイエロー)		たんぱく質 g	脂質 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		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			
2月	むらさき米ごはん かつおの土佐揚げ 小松菜のおひたし 油揚げとえのきのみそ汁 牛乳 かしわもち	こどもの日の柏餅 こどもの日の行事食「柏餅」。柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないため、子孫繁栄の願いが込められています。	かつお かまぼこ みそ、油揚げ 牛乳	小松菜、にんじん もやし えのき、まいだけ、玉ねぎ、ねぎ	しょうが でん粉、米粉 砂糖 じゃがいも かしわもち	油 米、むらさき米(白馬)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 29 13 2	787 37 17 3	
6日	むらさき米ごはん かつおの土佐揚げ 小松菜のおひたし 油揚げとえのきのみそ汁 牛乳 かしわもち	まで古い葉が落ちないため、子孫繁栄の願いが込められています。	かつお かまぼこ みそ、油揚げ 牛乳	小松菜、にんじん もやし えのき、まいだけ、玉ねぎ、ねぎ	しょうが でん粉、米粉 砂糖 じゃがいも かしわもち	油 米、むらさき米(白馬)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 29 13 2	787 37 17 3	
9月	ごはん ツナ焼きかん くきわかめサラダ 豚汁 牛乳	卵でたんぱく質を摂ろう！ 卵は体を作るのに欠かせない栄養素「たんぱく質」。卵に含まれるたんぱく質は体への吸収率が高いという特長があります。	ツナ、凍り豆腐、えび、卵、みそ くきわかめ 豚肉、みそ 牛乳	にんじん にんじん にんじん	ねぎ、グリーンピース きゅうり、大根 大根、えのきペースト、ねぎ、ごぼう	米(白馬) 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	620 29 21 2.5	794 37 27 3	
10日	たけのこごはん 鮭のレモン風味焼き れんこんサラダ とうふのみそ汁 牛乳	旬食材「たけのこ」 たけのこは春から今の季節にかけてが旬です。シャキッととした歯触りと、風味を楽しむだけのこのご飯にしてみました！	鶏肉、油揚げ 鮭 ハム とうふ、みそ 牛乳	にんじん	たけのこ、干しシイタケ レモン果汁 れんこん、キャベツ、きゅうり えのき、もやし、ねぎ、エリンギ	米(白馬) マカロニ オリーブ油、パセリ、マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 31 22 2.9	788 40 28 4	
11日	揚げパン 彩フレンチサラダ 真だくさんポトフ 清美オレンジ 牛乳	人気メニューの揚げパン登場 世代を超えて人気メニューの揚げパン。パンを美味しく食べられるようにと学校給食で生まれた料理です。	きなこ チーズ ウィンナー 牛乳	ピーマン、パプリカ にんじん、いんげん	セロリ、水菜、きゅうり、玉ねぎ えのき、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、白菜 清美オレンジ	コッパン、砂糖 砂糖 じゃがいも 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 22 25 1.9	797 28 32 2	
12日	ごはん 厚焼きたまご 焼豚納豆 チンゲン菜と鶏団子汁 牛乳 豆乳いちごプリン	納豆で鉄とカルシウム補給 厚焼きたまご(卵、砂糖、油、醤油、澱粉) 焼豚、納豆、みそ、かつお節 を丈夫にする「カルシウム」。 成長期の皆さんには特に必要な栄養です。納豆には多く含まれています。	厚焼き玉子(卵、砂糖、油、醤油、澱粉) 焼豚、納豆、みそ、かつお節 鶏団子(鶏肉、玉ねぎ、砂糖、にんにく、生姜、澱粉、油) 豆乳プリン 牛乳	にんじん チンゲン菜	もやし、きゅうり しめじ、えのき、白菜	米(白馬) じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	631 26 19 1.7	808 28 24 2	
13日	ごはん 豚の生姜焼き 三色ゆかりあえ かきたま汁 牛乳	スタミナ回復メニュー 新年度が始まって約1か月。GWなどもあり、少し疲れが溜まっている人いるのでは？豚肉を食べるスタミナを回復しましょう！	豚肉 じゃこ 鶏肉、とうふ、なると、卵 牛乳	にんじん にんじん、小松菜	しょうが キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、たけのこ、	米(白馬) でん粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	568 28 19 1.9	727 36 24 2	
16日	ごはん アジのルイール焼 行者にんにく炒め さつき汁 牛乳	白馬の山の恵み・山菜 白馬の自然の恵み、「山菜」。今回は貴重な行者ニンニクを地元の生産者さんから仕入れて使います。	あじ 豚肉 厚揚げ わかめ 牛乳	行者にんにく、にんじん にんじん	もやし、玉ねぎ たけのこ、大根、えのき、ねぎ	米(白馬) 小麦粉 砂糖、でん粉 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	583 30 19 1.6	746 38 24 2	
17日	ごはん 白馬米粉ポークカレー アスパラとハムのサラダ 河内ばんかん 牛乳	旬の野菜と果物を味わおう 「旬」は、その食べ物が一番おいしくて栄養がたっぷりな季節のことです。今が旬のアスパラと、河内晩柑の味を楽しみましょう！	豚肉 ハム 牛乳	にんじん、パセリ、トマト缶	玉ねぎ、にんにく、しょうが、しめじ、すりりんご アスパラガス、きゅうり、セロリ、コーン 河内ばんかん	米(白馬) じゃがいも 砂糖 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	663 23 21 2.1	849 29 27 3	

18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		Kcal	
			赤のなかにすのたべもの(すくすくレッド)		緑のなかにすのたべもの(おたすけグリーン)		黄色のなかにすのたべもの(ほかほかイエロー)		たんぱく質	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			
18	うどんめん ちくわの磯辺天(小1個中2個) 水 切干大根サラダ きしめん汁 牛乳	愛知県の郷土料理 きしめんは愛知県名古屋市の周辺地域の郷土料理です。ゆであげた麺に、鶏肉や油揚げが入ったしょうゆベースの汁をかけていただきます。	ちくわ磯辺天(ちくわ、小麦粉、青さ、油) 水煮ほたて かまぼこ、油揚げ、鶏肉、みそ	にんじん	切干大根、きゅうり ねぎ	うどんめん 油 ごま油	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	617 25 23 3.1	790 32 29 4	
19	ごはん 鶏の赤ワイン煮 木 彩ごはんぶサラダ ふわふわスープ 牛乳	鶏の赤ワイン煮 卵には、ヒナが孵るまでに必要な栄養がギュッと蓄えられています。ビタミンC以外の栄養があり、「完全栄養食品」とされています。	鶏肉 ベーコン、卵	昆布 粉チーズ	パブリカ、小松菜 にんじん、チンゲン菜	米(白馬) 米粉、砂糖 パン粉 オリーブ油 玉ねぎ、すりりんご、にんにく もやし、キャベツ 玉ねぎ、えのき、	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	602 30 20 1.6	771 38 26 2	
20	ごはん サバの塩焼き 金 チーズ入りポテトサラダ なめこ汁 牛乳	鯖の腹で風が吹くなる!? 鯖にはDHAやEPAという体に良い脂が含まれています。イギリスの研究では、DHAやEPAを摂取している人は記憶力が改善されたというデータがあります。	サバ とうふ、油揚げ、みそ	チーズ わかめ	きゅうり、キャベツ なめこ、白菜、ねぎ	米(白馬) ポテト /1パック ごま油	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	637 30 25 2.2	815 38 32 3	
23	ごはん ブルコギ 月 三色ナムル 豆腐の中華スープ 牛乳	食器を正しい位置に置く! 給食ではご飯は左、汁は右、おかずは副菜(野菜)が左、主菜(肉や魚)が右に来るように置きます。わからないときはコンテナ室にある見本も参考にしてください。	豚肉 とうふ、わかめ	にんじん にんじん、小松菜 にんじん、チンゲン菜	玉ねぎ、ねぎ、しょうが 大根 えのき、玉ねぎ	米(白馬) 砂糖 砂糖 ごま油 ごま油、ごま	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	640 30 20 2.3	819 38 26 3	
24	ごはん フライカジキのんにく焼き 火 小松菜とじゃこのごまよごし 豚汁 牛乳	給食は精力して用意しよう! 給食は限られた時間の中で食べる必要があります。ゆっくり食べる時間を作るためにも、全員で協力して準備を済ませてみましょう!	フライカジキ 豚肉、みそ	じゃこ にんじん	にんにく キャベツ、もやし 大根、えのきペースト、ねぎ、ごぼう	米(白馬) オリーブ油 ごま、ごま油 ごま油	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	599 30 19 1.7	767 38 24 2	
25	食パン ブルーベリージャム 水 鶏のバーベキューソース キャベツサラダ ABCマカロニスープ 牛乳	アメリカ・テキサスメニュー テキサスはアメリカの州の1つで、メキシコとの国境に位置します。牧畜が盛んで、豪快なバーベキューが名物です。今回は鶏肉をテキサスのバーベキュー風にしてみました。	鶏肉 ベーコン、卵	葉ねぎ にんじん にんじん、チンゲン菜	すりりんご、しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、えのきペースト、玉ねぎ、えのき	食パン、ブルーベリージャム 砂糖、でん粉、米粉 油、ごま油 じゃがいも、マカロニ	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	648 30 25 2	829 38 32 3	
26	信州キムタクごはん 木 蒸しシュマイ(2個) 中華春雨サラダ 白菜とうふ汁 牛乳	信州生まれのキムタクご飯 キムチとたくあんを使ったキムタクご飯。伝統的な保存食である漬物に頼んでもらいたいという思いで塩尻市の学校給食で考えられた料理です。	ベーコン 焼売(たまねぎ、豚肉、生薬、小麦粉、小麦粉、魚介、調味料)、ハム	とうふ、豚肉 牛乳	つぼづけ、白菜キムチ キャベツ、きゅうり えのきペースト、えのき、白菜、ねぎ	米(白馬) 春雨、砂糖 ごま油 シメツコービー	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	617 25 21 2.4	790 32 27 3	
27	ごはん 味付けのり とびうおフライ 金 ひじきサラダ けんちん汁 牛乳	空を飛ぶ魚・トビウオ トビウオは、大型魚に追いかけられた時、水面にジャンプして大きな胸鰭を広げ、滑空しながら逃げます。最大で300m程も飛ぶそうです。	とびうおフライ(とびうお、小麦粉、澱粉) ハム とうふ	のり ひじき にんじん	枝豆、キャベツ ごぼう、大根、ねぎ	米(白馬) 油 油 砂糖 里芋、しらたき	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	585 28 18 2	749 36 23 3	
30	ごはん 信州シャキシャキつくね 月 のり酢あえ 根曲がり竹のみそ汁 牛乳	長野県の特産品、「えのき」「根曲がり竹」を使ったメニューです。美味しくいただき、地域への理解を深めましょう。	鶏肉、凍りとうふ、みそ のり とうふ、豚肉、サバ缶、みそ	しそ にんじん、小松菜 にんじん	もやし、えのき、きくらげ きゅうり、もやし 根曲がり竹	米(白馬) パン粉、砂糖、でん粉 ごま油 しらたき	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	762 40 25 2		
31	ごはん ホキのカレーニエル 火 ポパイサラダ とうふとチンゲン菜のスープ 牛乳	ホキを料理に持っている? 日本人の食卓に欠かせない道具「箸」。皆さんは正しい持ち方で使っていますか?一度確認してみてください!	ホキ とうふ、みそ	チーズ とうふ、みそ	しょうが、にんにく キャベツ、玉ねぎ 玉ねぎ、まいたけ、干しシイタケ、白菜	米(白馬) 米粉 砂糖 油、バター オリーブ油	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	576 27 18 2.2	737 35 23 3	