

こんだてひょう



令和4.6.27

白馬村学校給食センター

7月の献立のねらい
 7月になり、本格的に暑くなってきますね。そんな時に気をつけなければならないのが「熱中症」です。今月の献立は「熱中症予防」を中心に、夏バテを予防し、暑さに負けないように過ごそう！という狙いを持っています。体の調子を整えるビタミンやミネラルが豊富な夏野菜をたっぷり食べて元気な過ごしましょう!!

	栄養摂取基準目標量(後期)		7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		
			赤のなかつまのたべもの(すくすくレッド)		緑のなかつまのたべもの(あたすけグリーン)		黄色のなかつまのたべもの(ほかほかイエロー)		たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
			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よめる食品		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 金	むらさき米ごはん 鶏の甘酒焼き アスパラサラダ 夏の豚汁 牛乳	白馬産米メニュー 日本産米白選に選ばれている白馬北城の「青鬼」で作られる紫米は、白馬の特産品です。	鶏肉、みそ 生揚げ、豚肉、みそ	牛乳	アスパラガス、にんじん にんじん	キャベツ、きゅうり ごぼう、コーン、大根、枝豆	米、むらさき米(白馬産) 砂糖 じゃがいも、しらたき	油 ごま油 油、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	596 34 16 2.2	775 44.2 20.8 2.9
4 月	ごはん 白馬の夏野菜カレー フレンチサラダ メロン 牛乳	「夏の地産地消メニュー」 たまねぎ、にんにく、ズッキーナ、なす、トマト、いんげん、キャベツ、小松菜など白馬や大町でできる夏野菜いっぱいのカレーです。	豚肉 チーズ	牛乳	かぼちゃ、にんじん、ピーマン、モロッコインゲン にんじん、小松菜	玉ねぎ、にんにく、しょうが、なす、ズッキーナ セロリ、キャベツ、メロン	米(白馬産) じゃがいも 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	640 20 20 2	832 26 26 2.6
5 火	ごはん 豚のトンテキ 切干のつぼつけあえ 夏のかみなり汁 牛乳	三重県の味「トンテキ」 三重県の学校給食で人気の「トンテキ」。ウスターソースとケチャップなどミックスした味がご飯に合います。	豚肉 豚肉、とうふ	牛乳	とうみょう にんじん、チンゲン菜	しょうが、にんにく 切干大根、つぼつけ、キャベツ 玉ねぎ	米(白馬産) 米粉、でん粉 じゃがいも、しらたき、でん粉	油、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 26 19 1.6	797 33.8 24.7 2.1
6 水	おやき 村男コロック 信州塩丸いかサラダ 天の川ソーメンこんにやく汁 牛乳	七夕おやきを食べよう! 安曇野は、麦の取り入れの時期になります。新しい小麦粉で作ったおやきを、七夕様に供える風習がありました。	塩いか かまぼこ、とうふ	牛乳	にんじん おくら、しそ	おやき(小麦粉、大根、キャベツ、にんじん、しめじ、しいたけ、玉ねぎ、砂糖) コロック(じゃがいも、たまねぎ、小麦粉、パン粉、塩、卵) きゅうり、キャベツ 玉ねぎ、えのき	油 ソイグ マネース 三色ソーメンこんにやく、春雨 ゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	558 19 19 3.1	725 24.7 24.7 4.0	
7 木	ごはん 揚げ鶏の甘辛がらめ いんげんのごまあえ にらたま汁 牛乳	白馬のいんげんを食べよう! いんげんは、いんげん豆が熟す前の若いさやです。シャキッとした歯ごたえがおいしいです!	鶏肉 みそ なると、鶏肉、卵	牛乳	モロッコインゲン、にんじん にら、	ねぎ、しょうが キャベツ、 玉ねぎ、えのき	米(白馬産) でん粉、米粉、砂糖 砂糖 でん粉	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 31 16 2	801 40.3 20.8 2.6
8 金	ごはん マンダイの西京みそ焼き ごまポテトサラダ モロヘイヤ豆乳汁 牛乳	地産地消健康野菜モロヘイヤ エジプトの王様クレオパトラの女王も好んだ超健康野菜「モロヘイヤ」。胃腸を丈夫にするビタミンが多く、薬効の高い野菜です。	マンダイ、みそ ハム、青大豆 豚肉、油揚げ、みそ、豆乳	牛乳	にんじん モロヘイヤ	キャベツ、 干しシイタケ、玉ねぎ、えのき、キャベツ、	砂糖 ポテト しらたき	油 ごま、ソイグ マネース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	662 31 24 2.1	861 40.3 31.2 2.7
11 月	ビビンバ (味ごはん・ナムル・たれ) 白玉だんごスープ ブルーベリーゼリー 牛乳	旬の果物・ブルーベリー 初夏の果物「ブルーベリー」。長野県は生産が盛んです。濃い紫色の素は「アントシアニン」という栄養で目の疲労回復効果があるとされています。	豚肉、凍りど うふ、錦糸たまご、みそ 豚肉	牛乳	にんじん、ほう れんそう にんじん、チンゲン菜	しょうが、ぜんまい水蒸、 もやし えのき、たけのこ、 ブルーベリーゼリー	米(白馬産) 砂糖 白玉だんご	ごま、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	699 25 19 2.8	909 32.5 24.7 3.6
12 火	ごはん タンドリーチキン ひじきサラダ 白馬の夏野菜みそ汁 牛乳	白馬の夏野菜みそ汁 白馬の旬の野菜みそ汁でビタミンをたくさんとって感染症を予防しましょう。トマト、いんげん、たまねぎ、なす等、健康維持には欠かせません。	鶏肉 ハム 油揚げ、みそ	牛乳	小松菜、にんじん にんじん、モロッコインゲン	しょうが、にんにく 枝豆、キャベツ 玉ねぎ、えのき、なす	米(白馬産) 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	554 31 14 1.8	720 40.3 18.2 2.3

日曜日	献立名	献立のポイント	材料名						エネルギー Kcal		
			赤のなまのたべもの(すくすくレッド)		緑のなまのたべもの(おたすけグリーン)		黄色のなまのたべもの(ぽかぽかいエロー)		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		食塩相当量 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			
13	中華めん 春巻き くさわかめサラダ 五目ラーメン汁 牛乳	夏の日の中華メニュー 今回の種は中華種。具材がたくさん入ったスープでラーメン風にいただきます。早食いに気をつけて食べましょう！	ツナ 焼豚、なると 牛乳	くさわかめ 牛乳	にんじん にんじん	きゅうり、大根 にんにく、キャベツ、もやし、ねぎ、きくらげ	中華めん 春巻き(キャベツ、たまねぎ、にんじん、豚脂、葱、春雨、砂糖、しょうゆ、でんぷん、塩、ゴマ油、しいたけ、チキンエキス、にら、こしょう、にんにく、水)	油 油、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	593 22 18 3.9	771 28.6 23.4 5.1
14	ごはん フーライカジキの梅みそ焼き スタミナ納豆 とうふの中華かきたまスープ 牛乳	夏の食品「納豆」 納豆を使った和風サラダで、最強の体になりましょう。体に良い納豆菌は、どんな菌にも負けません！大豆の変身はすごいですね。	フーライカジキ、みそ 豚肉、納豆、みそ、かつお節 鶏肉、とうふ、卵 牛乳	にんじん、小松菜 にんじん	にんにく、もやし たけのこ、きくらげ	米(白馬産) でん粉	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 33 20 1.4	784 42.9 26 1.8	
15	ごはん 豚のしょうが焼き 三色ゆかりあえ 新玉ねぎのみそ汁 牛乳	新玉ねぎを食べよう! 暑から初夏にかけてが玉ねぎの旬です。収穫したての玉ねぎを「新玉ねぎ」と言います。皮の色が白く、みずみずしいのが特徴です。今回は白馬でとれた新玉ねぎです。	豚肉 凍りとうふ、みそ 牛乳	わかめ 牛乳	にんじん にんじん	しょうが キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、えのき	米(白馬産) 砂糖、てん粉 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 26 17 2.4	753 33.8 22.1 3.1	
19	ごはん 鮭のレモン風味焼き 夏野菜ソテー 夏の鉄火みそ汁 牛乳	鉄火汁メニュー 北安曇の夏の郷土食に「鉄火汁」があります。旬のなすを油で炒め、みそで味を付けた汁や炒め物です。鉄なべて焦がしなから作るから鉄火というのかな...	鮭 豚肉 豆腐、豚肉、みそ 牛乳	にんじん、アスパラガス ピーマン、モロコシ 牛乳	にんにく、しょうが、ズッキーニ、玉ねぎ なす、	米(白馬産) じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622 31 21 2.4	809 40.3 27.3 3.1	
20	食パン はちみつ チキンと野菜の彩グラタン ビーツ フレンチサラダ レタススープ 牛乳	豆を食べよう! 豆には食物繊維やたんぱく質がたくさん含まれています。週に1度は食べたい食品です。	鶏肉 ベーコン 牛乳	牛乳、チーズ 牛乳	にんじん、ブロッコリー にんじん にんじん	にんにく、玉ねぎ 枝豆、キャベツ、きゅうり、コーン レタス、にんにく、えのき、玉ねぎ	食パン、はちみつ 砂糖、米粉、ホワイトソース 砂糖 オリーブ油	オリーブ油 油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	652 28 23 2.1	848 36.4 29.9 2.7
21	ごはん にじますのつぶら揚げ 寒天ぶるぶるサラダ 大根のみそ汁 牛乳	寒天野のニジマスメニュー ニジマスは北アメリカ産の魚です。長野県では養殖が盛んに行われています。背開きにしたマスを揚げると丸い形になるので「円揚げ」。	にじますのつぶら揚げ(にじます、油、小麦粉) 大豆 みそ、油揚げ、とうふ 牛乳	寒天 にんじん 小松菜	きゅうり、キャベツ 大根、えのき、ねぎ	米(白馬産) 砂糖、てん粉	油 ノイック マネース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	658 30 25 1.6	855 39 32.5 2.08	
22	ひつまぶし ひじきいり厚焼き玉子 ごまみそあえ てまり麩のすまし汁 牛乳	スタミナメニューひつまぶし 今年の工用の丑の日は23日ですが、一早くうなぎをまぶしたご飯を食べ、夏バテを吹き飛ばしましょう!【愛知県産うなぎ使用】	うなぎが焼き みそ、とうふ 牛乳	牛乳	ブロッコリー、にんじん	キャベツ、干しシイタケ、えのき、大根、ねぎ	米(白馬産) 砂糖、 てまり麩	ごま、油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	558 25 20 1.9	725 32.5 26 2.5
25	ごはん ピーマンの肉詰め焼き(2個) 梅かつおあえ わかめのみそ汁 牛乳	旬の野菜・ピーマン ピーマンは焼くことで独特の香りが和らぎ、甘味が出ます。肉詰めは給食センターで1つ1つ作ります。	豚肉、卵 かつお節 油揚げ、みそ わかめ 牛乳	わかめ 牛乳	ピーマン、にんじん 小松菜、にんじん	玉ねぎ、 キャベツ、きゅうり えのき、もやし、白菜	米(白馬産) パン粉、砂糖	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	773 30.5 22 2.5	773 30.5 22 2.5	
26	ごはん レバーとポテトの仲良し揚げ グリーンサラダ 春雨スープ 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自があります。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。	ミックスビーンズ ハム ベーコン 牛乳	豚レバー 牛乳	パセリ ブロッコリー にんじん、チンゲン菜	にんにく、キャベツ、セロリ、きゅうり 玉ねぎ、たけのこ、きくらげ	米(白馬産) でん粉、ポテト、 砂糖 春雨	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	727 27 18 2.2	727 27 18 2.2
27	ソフト麺(スパゲティ風) なすのミートソース タラのハーブ焼き 大根カラフルサラダ 牛乳	ナスを食べよう! 夏からが旬の野菜・ナス。汗を調節し、体の余分な熱を逃がす効果があります。しっかり食べて暑さを吹き飛ばしましょう!	豚肉、凍りとうふ たら かまぼこ 牛乳	牛乳	にんじん、パセリ トマト缶 パセリ、バジル パプリカ	にんにく、玉ねぎ、セロリ、干しシイタケ、なす 大根、きゅうり、	ソフトめん 砂糖 砂糖	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	854 45 21 2.9	854 45 21 2.9