



こんだてひょう

えいよう戦隊 元気レンジャー



令和3.7.21
白馬村学校給食センター

8月31日は...

白馬の短い夏をめぐみを、感謝していただきましょう！

生活習慣病の糖尿病予備軍。白馬村の人に多い健康課題です。
グルメが多い！？運動不足！？野菜不足！？原因は一つではないでしょうが、子どもの内から野菜に親しみビタミン、食物繊維等をしっかりとる食生活が大切です。



	栄養摂取基準目標値		8月の平均値	
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	632Kcal	808Kcal	659	844
たんぱく質	31g	40g	26	33
脂質	17g	22g	19	26
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	2.3	2.8

日曜日	献立名	こんだて献立のポイント	材料名						エネルギー Kcal				
			赤のなにかまのたべもの(すくすくレッド)		緑のなにかまのたべもの(おたけけグリーン)		黄色のなにかまのたべもの(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になる食品				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
19 金 南北	ごはん 焼きぎょうざ 三色ナムル クッパースープ 牛乳 白馬のミニトマト	ごま油で食欲増進 小学校は今日から新学期が始まります。ごま油の香りが食欲をそそる中華献立で良いスタートを切りましょう！	ぎょうざ(キャベツ、にら、ねぎ、しょうが、にんにく、豚肉、玉ねぎ、小麦粉) しょうが、にんにく、ほうれんそう ハム ご、とうふ、たまご	しょうが、にんにく、豚肉、玉ねぎ、小麦粉) にんじん、ほうれんそう もやし チンゲン菜 白菜、干しシイタケ、えのき ミニトマト	米(白馬産)	油 ごま油、ごま しらたき、でん粉、 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	678 28 26 2.5	881 36.4 33.8 3.3				
22 月 南北	ごはん マンダイタルタル焼 いんげんのごまみそあえ さつまいもとモロヘイヤのみそ汁 牛乳	マンダイを味わおう! マンダイは別名を赤マンボウと言います。マゴロに似た赤身をしており、マゴロの代わりに使われることもある魚です。	マンダイ みそ 油揚げ、みそ	パセリ にんじん、モロッコインゲン モロヘイヤ	玉ねぎ キャベツ、 まいたけ、玉ねぎ、エノキベ- スト	米(白馬産) 砂糖 ごま さつまいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	636 24 21 2.1	827 31.2 27.3 2.7				
23 火 南北中	ごはん 凍りとうふ入り卵焼き キャベツの土佐酢あえ 夏野菜チキンカレー 牛乳 白馬のミニトマト	松澤さんのミニマト 中学校も新学期が始まりました。今日は白馬で育てられたミニマトがつかえます。リコピンがいっぱい! 病気を防ぐ強い味方です。	かつお節 鶏肉	にんじん にんじん、トマト缶、ピーマン、 かぼちゃ ミニトマト	キャベツ、もやし、きゅうり 玉ねぎ、にんにく、しょうが、 ズッキーニ、なす	米(白馬産) 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	745 21 22 2.3	969 27.3 28.6 3.0				
24 水 南北中	うどんめん メンチカツ 寒大豆サラダ 豚なるとうどん汁 牛乳	お湯かいで胃腸を涼やわらう 夏は冷たい物を食べる機会が多いですが、食べすぎると胃腸が冷えて疲れてしまいます。温かく、消化の良い麺で胃腸に優しくしましょう。	メンチカツ(キャベツ、鶏肉、たまご、 ねぎ、豚肉、大豆、砂糖、塩、油) ハム、青大豆 豚肉、なると	寒天 にんじん にんじん	キャベツ エノキベ-スト、えのき、 白菜、ねぎ	うどんめん 砂糖 ごま油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	648 25 18 2.2	842 32.5 23.4 2.9				
25 木 南北中	ごはん ごぼう丼の具 ポテトサラダ 白馬のとうもろこし 牛乳	佐藤さんのとうもろこし とうもろこしが旬です。白馬で佐藤栄太郎さんが育てたとうもろこしを使います。地域ならではの味を楽しみましょう!	豚肉 青大豆、ハム	にんじん にんじん	しょうが、ごぼう、玉ねぎ キャベツ、 とうもろこし	米(白馬産) しらたき、砂糖 ポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	652 26 21 2.6	848 33.8 27.3 3.4				
26 金 南北中	ごはん 鶏のバーベキューソース 彩サラダ わかめスープ 牛乳 白馬のミニトマト	松澤さんのミニマト② 今日は北小学校の3年生が松澤さんの畑で収穫体験してきたミニマトを使います。味わっていただきましょう!	鶏肉 なると、とうふ	葉ねぎ にんじん、とう みょう ミニトマト	にんにく、しょうが、すりりんご キャベツ、大根 えのき、玉ねぎ、	米(白馬産) 砂糖 ごま 油 ごま、ご ま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	656 25 19 1.6	853 32.5 24.7 2.1				
29 月 南北中	ゆかりごはん 赤魚てりやき ゴーヤチャンプルー 沖縄みそ汁 牛乳 冷凍パイ	強者に負けない沖縄! ニュー まだまだ暑い日が続きます。ゴーヤやもずく、パイナップルなどを使った沖縄料理は暑さに負けない工夫が詰まっています。	赤魚 たまご、かつお節 かまぼこ、みそ	にんじん	しょうが にんにく、玉ねぎ、にがうり 冬瓜、ねぎ パイコンポート	米(白馬産) 砂糖、でんぷん しらたき ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622 27 20 2.3	809 35.1 26 3.0				
30 火 南北中	ごはん ぎせい豆腐のあんかけ つぼづけあえ 夏の豚汁 牛乳	別食の工夫: ぎせい豆腐 「ぎせい豆腐」は、卵の中に豆腐やえのきなど食物繊維の良い品が入ります。豆腐よりも栄養が多く	とうふ、凍み豆腐、 たまご 凍み豆腐、豚肉、みそ	にんじん にんじん	しょうが、しめじ 大根、キャベツ、きゅうり、 つばき ごぼう、コーン、大根、エノキ ベ-スト、枝豆	米(白馬産) 砂糖、でんぷん じゃがいも、しらたき ごま油、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	683 28 23 2.4	888 36.4 29.9 3.1				
31 水 南北中	彩パン(ドライフルーツ入りコッペパン) 揚げ鶏のピザ きゅうりサラダ コンソメスープ 牛乳 白馬のミニトマト	野菜の白献立 今日は語呂合わせで野菜の白です。白馬の夏野菜シーズンも終盤になりました。たっぷり食べてビタミンや食物繊維を摂りましょう!	鶏肉 ベーコン	にんじん にんじん、パセリ ミニトマト	ねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、 コーン 玉ねぎ、キャベツ	(キャロット・レーズン・アップル) 米粉、砂糖 砂糖 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 29 17 2.9	792 37.7 22.1 3.8				