



こんだてひょう



食欲の秋!

令和4.8.29
白馬村学校給食センター

食欲の秋、到来!! 9月の行事食

9日 **重陽の節句(菊の節句)** 五節句の1つ(他には1/1正月、3/3桃の節句、5/5端午の節句、7/7七夕)。
菊の花で健康を願います。給食では1日早い8日に行事食を出します。

10日 **十五夜(中秋の名月)** 豊作を感謝し、暦を見る上で大切な月にお供え物をします。
こちらも給食では1日先取します。



	栄養摂取基準目標値		9月の平均値	
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	632Kcal	808Kcal	601	749
たんぱく質	31g	40g	25	30
脂質	17g	22g	20	24
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	2.3	3

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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	小学校	中学校		
			赤のなかま(さくすくレッド)		緑のなかま(あたまがグリーン)		黄色のなかま(ほかほかイエロー)						
			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	おもにからだの調子をととのえる食品	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	おもにエネルギーのもととなる食品					
1 木 南北中	ごはん 救給五目ごはん(備蓄非常食) フレンチサラダ 根菜みそ汁 白馬とうもろこし 牛乳	防災の日献立 避難訓練実施に合わせて、各学校に備蓄する非常食をいただきます。今年度は「救給五目ごはん」です。いざ!という時のために、体験しましょう。	みそ、豚肉	にんじん	にんじん	キャベツ、きゅうり、セロリ 大根、ねぎ、ごぼう、エノキ パースト とうもろこし	牛乳	砂糖	じゃがいも、しらたき	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	559 16.3 21.7 2	716 21 28 2.6
2 金 南北中	ごはん 中華春巻き コリンキーポテトサラダ とうふの中華スープ 牛乳 白馬ミニトマト	今年最後の「白馬ミニトマト」 8月から給食で出ている松澤さんの育てた白馬ミニトマト。今年給食で出るのは今回が最後です。味わっていただきましょう!	青大豆、ハム とうふ	コリンキー にんじん、チンゲン菜	キャベツ えのき、玉ねぎ	牛乳	米(白馬産) ポテト	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 21.1 21.3 2.1	768 27 27 2.7		
5 月 南北中	ごはん 鶏の照り焼き 寒天梅味サラダ えび団子とにらの赤だし汁 牛乳	「ニラ」で疲労回復 ニラには、体の中の糖質をエネルギーに変える働きを助ける栄養が多く含まれています。しっかりと食べて疲労を回復しましょう。	鶏肉 ハム きなこ、みそ、生揚げ 寒天	にんじん	しょうが キャベツ、きゅうり	牛乳	米(白馬産) 砂糖、てん粉 砂糖	しょうが キャベツ、きゅうり 白菜、えのき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	595 31.1 17.2 2.8	762 40 22 3.6		
6 火 南北中	ごはん 銀ひらすのもろみ漬焼き かぼちゃのそぼろ煮 夏の終わりのみそ汁 牛乳	カボチャを食べよう! 日本で売られているカボチャには、約30の種類があります。最近では甘味が強く、ねっとりした種類が人気だそうです。	銀ひらすもろみ(ぎんひらす、みそ、水あめ、砂糖) 鶏肉 とうふ、油揚げ、みそ	かぼちゃ	しょうが、 なす	牛乳	米(白馬産) 砂糖 じゃがいも	油、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	568 19.6 16.9 1.7	776 35 26 1.9		
7 水 南北中	うどんめん ちくわの磯辺天(小1個中2個) コールスローサラダ きつねうどん汁 牛乳	「ソフト麺」の秘密 ちくわ磯辺天(ちくわ、小麦粉、青さ油) 給食で使う為に煮出された「ソフト麺」。茹でるのではなく蒸して作ることで時間がたっても麺が伸びないように工夫されています。	油揚げ、鶏肉	にんじん	キャベツ、コーン、水菜 干しシイタケ、えのき、白菜、ねぎ	牛乳	うどんめん	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 24.6 27.8 2.6	832 31 36 3.3		
8 木 南北中	ごはん さつまいもごはん 菊花蒸し なめたけあえ なるとのすまし汁 牛乳	重陽の節句メニュー 9月8日は、重陽の節句です。またの名を「菊の節句」といい、不老長寿の花の菊を料理に盛り入れる歴史があります。今回は菊の花に見立てて、錦糸粥を使います。	鶏肉、豚肉、きんし卵 とうふ、なると		白菜、ねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり、味付けえのき、えのき 大根、ねぎ、干しシイタケ、えのき	牛乳	米(白馬産)、さつまいも 砂糖、てんぷん	ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	589 27.1 19.5 2.5	754 28 25 3.2		
9 金 南北	ごはん おろし焼き肉 青大豆サラダ 厚揚げと白菜のみそ汁 牛乳 お月見だんご	十五夜メニュー 明日は十五夜です。豊作を感謝する行事で、月にスキと丸い物を供える習わしがあります。皆さんも夜には月見をしてみてください。	豚肉 青大豆 凍りとうふ、みそ	にんじん	ねぎ、しょうが、しめじ、大根 キャベツ、セロリ、 大根、えのき、ねぎ	牛乳	米(白馬産) 砂糖 砂糖	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	652 27.5 20.2 2.7	754 28 25 3.2		
12 月 南北中	ごはん 松風焼き きゅうりとキャベツの昆布あえ けんちん汁 牛乳	スタミナ和食メニュー 「松風焼」和食のメニューの中でも、たんぱく質の食品の種類多く使い、カルシウムもとれ、スタミナがアップメニューです。	鶏肉、とうふ、卵、みそ とうふ	にんじん にんじん	しょうが、ねぎ キャベツ、きゅうり ごぼう、大根、ねぎ	牛乳	米(白馬産) パン粉、砂糖	ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617 26.7 20.4 1.5	790 34 26 1.9		
13 火 南北中	いりこ菜飯 ひじき入り厚焼き卵 切干大根サラダ 呉汁 牛乳	たんぱく質たっぷりの「呉汁」 ひじき入り厚焼き卵(卵、ひじき、砂糖、にんじん、かつお節エキス) 水を吸わせた大豆をすりつぶしたペーストを「呉」と言います。豆乳を使うよりもコクと甘みがある味になります。	かまぼこ とうふ、大豆、豆乳、油揚げ、みそ、きなこ	にんじん にんじん	いりこ菜飯のもと(塩麴漬、塩麴菜、砂糖、食塩、しらす、昆布エキス、粉末みそ、鰹節の粉末、酵母エキス/調味料、加工でん粉、酸化防止剤)	牛乳	米(白馬産) 砂糖	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	574 23.4 17.9 2.3	742 24 22 2.0		

14日からは裏面へ

日曜日	献立名	献立のポイント	材料名						エネルギーたんぱく質		
			緑のなかま(すくすくレド)		緑のなかま(たすけグリーン)		黄色のなかま(ほかほかイエロ)		脂質	塩分相当量	
			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	
14	丸パン(スライス) アプリコットチキン ツナサラダ ミネストローネスープ 牛乳	「アプリコット(あんず)」 長野平はあんずの産地です。あんずは傷みやすいため干したりジャムなどに加工されることが多いです。今日はチキンの味付けにあんずジャムを使ってみました。	鶏肉 ツナ パセリ	チーズ	にんじん にんじん、トマト 缶、パセリ	しょうが、にんにく、あんずジャム キャベツ、玉ねぎ、もやし 玉ねぎ、セロリ、にんにく、 コーン、ズッキーニ	丸パン じゃがいも	バター	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	599 30.6 22 3.3	767 39 28 4.2
15	ごはん とびうお磯部揚げ 枝豆サラダ 大根みそ汁 牛乳	「空飛ぶ魚」とびうお トビウオは水面にジャンプした後ヒシを上げて滑空します。良く動くので自身でほくほくした身をしています。	とびうお磯部揚げ(とびうお、パン粉、小麦粉、澱粉、おさ) 凍り豆腐、豆乳、みそ	牛乳	にんじん	キャベツ、コーン、枝豆 えのき、ゴボウ、大根、水菜	米(白馬産) 砂糖 白滝、じゃがいも	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	566 26.4 15.9 1.9	724 34 20 2.4
16	ごはん 厚揚げの肉みそかけ 小松菜のおひたし さつま汁 牛乳	「植物性たんぱく質メニュー」 なかなか摂れない植物性たんぱく質を摂るために、主菜でしっかりとれるように「厚揚げ」を計画的に入れていきます。	生揚げ、豚肉、みそ 油揚げ、みそ	牛乳	にんじん 小松菜、にんじん にんじん	おろしりんご、ねぎ、しょうが もやし 大根、えのき、ねぎ	米(白馬産) でん粉 砂糖 さつまいも	油、ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	650 25.3 21.9 1.8	832 32 28 2.3
20	ごはん わらさの梅みそ焼き 焼きそば風切干大根 粉豆腐汁 牛乳	「梅のパワー！」 梅の酸味は体の疲労を回復させる力があります。また、魚と合わせると生臭みを消し、美味しくしてくれます。	ワラサ、みそ 豚肉 厚揚げ、みそ、きなこと	牛乳	にんじん 小松菜	梅肉 干しシイタケ、玉ねぎ、キャベツ、もやし、切干大根 えのき、白菜、	米(白馬産) 砂糖	油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	607 29 22.6 1.7	777 37 29 2.2
21	中華めん 五目ラーメン汁 いかの更紗あげ 三色ナムル 牛乳	「和歌山太地のメニュー」 白馬村と交流の歴史がある和歌山県太地町の人気メニューには、「いかの更紗揚げ」があるそうです。海辺の地域ならではのですね。	焼豚、なると 赤いか きんし卵	牛乳	にんじん にんじん、小松菜	にんにく、きくらげ、白菜、たけのこ、ねぎ しょうが もやし、きゅうり	中華めん でんぷん、米粉 砂糖	油、ごま油 油、ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	593 28.8 18.4 3.3	759 37 24 4.2
22	ごはん ハンバーグ(しめじソース) もやしのおひたし オニオンスープ 牛乳	「きのこを食べよう！」 長野県はきのこの産地が盛んです。旨にはグルタミン酸とグルタミン酸という2つのうま味成分があり、よい出汁が出ます。良質なたんぱく質と豊富なビタミン類も豊富で健康に良い食品です。	ハンバーグ(鶏肉・玉ねぎ・豚肉・砂糖・トマト・パセリ) ベーコン	牛乳	パセリ にんじん 小松菜、パセリ	玉ねぎ、にんにく、しめじ もやし、きゅうり 玉ねぎ、コーン、キャベツ	米(白馬産) オリブ油 砂糖 ごま	オイル ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	563 20.9 17.4 1.6	721 27 22 2.0
26	わかめごはん ししゃも天ぷら 梅肉あえ 豚汁 牛乳	「真材たっぷりの豚汁」 豚汁は様々な野菜と豚肉を使うので旨みと栄養がたっぷりになります。また、真材が多いと使う味噌の量が少なくて済むので減塩にもつながります。	ししゃも天ぷら(ししゃも、塩、バター粉、小麦粉、でんぷん、ベーキングパウダー、乳化剤、小麦粉、油) かまぼこ 豚肉、みそ	わかめ 牛乳	にんじん にんじん	えのき、もやし、キャベツ、きゅうり、梅肉 大根、ごぼう、ねぎ、えのきペースト	米(白馬産) 砂糖 白滝、じゃがいも	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	625 23.9 21.2 2.8	800 31 27 3.6
27	ごはん 秋のチキンカレー くきわかめサラダ 梨 牛乳	「下伊那の梨」 長野県の飯田市など南部では、9月が梨の旬です。梨の語源は、中が白いので「色なし」、風があるのと実らないので「風なし」等の説があります。	鶏肉、	牛乳	かぼちゃ、にんじん、モロコシインゲン、パセリ、トマト缶 にんじん	にんにく、玉ねぎ、なす、おろしりんご きゅうり、大根 梨	米(白馬産) じゃがいも 砂糖	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	603 19 16.3 2.8	772 24 21 3.6
28	米粉パン ムサカ きゅうりサラダ ビーンズスープ 牛乳	「ギリシャメニュー」 南ヨーロッパの地中海沿岸の国々では、お得意の野菜のトマトを活かした「ムサカ」というグラタンがあります。	豚肉、牛肉、豆乳 パセリ、ミックスピーーンズ	牛乳	ヨーグルト、チーズ にんじん、パセリ	玉ねぎ、にんにく きゅうり、セロリ、玉ねぎ、キャベツ セロリ、玉ねぎ、にんにく、コーン	米粉パン 砂糖、米粉、ポテト 砂糖 じゃがいも	オリブ油 オリブ油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	586 19.7 21.5 1.9	750 25 28 2.4
29	ハーブバターライス ガーリックチキン コーンサラダ ごぼうとパセリのスープ 牛乳	「洋食ごはんメニュー」 ほんのりバターや白馬育ちのバジルを合わせたごはんにとんにくが効いたガーリックチキンの相性は抜群です！	鶏肉 ベーコン	牛乳	バジル、パセリ にんじん	にんにく にんにく キャベツ、きゅうり、コーン ごぼう、しょうが、玉ねぎ、ねぎ	米(白馬産) 砂糖 じゃがいも	オリブ油、バター オリブ油 カレックス 油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	571 27.2 18.5 1.6	731 35 24 2.0
30	ごはん 焼売 スタミナ納豆 チンゲン菜と鶏団子汁 牛乳	「納豆で健康に！」 納豆はたんぱく質やカルシウム、鉄分と豊富なビタミンが豊富に含まれます。旬の食材という入でも食べやすいようにひき肉とあわせてスタミナ納豆にしました。	焼売(たまねぎ、豚肉、生姜、澱粉、小麦粉) 納豆、ハム、みそ、かつお節、豚肉 油揚げ、鶏団子(鶏肉、たまねぎ、砂糖、生姜、にんにく、油)	牛乳	にんじん、小松菜 チンゲン菜	もやし、にんにく しめじ、えのき、白菜 梨	米(白馬産) 油 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	656 27.2 22.3 1.9	731 35 24 2.0	