

にち じゅうごゃ ちゅうしゅう めいげっ 10日 十五夜(中秋の名月)

こんだてひょう



-----令和4.8.29 馬村学校給食センター

A. &

しょくよく あき とうらい 食欲の秋、到来!! 9月の行事食

9日<u>電陽の節句(菊の節句)</u> 五節句の1つ(祗には1/1芷)33/3桃の節句、5/5端午の節句、7/7芒夕)。

こちらも給食では1日先取します。

栄養摂	取基準目	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	

1		こちらも給食では1日分	は取します。				食塩相当量	2.8 木阀		ルギー	
			gu 9,50 gbi 材 料 名							Kcal g	
曜日	まんだてめい 名	^{こんだて} 献立のポイント	赤のなかま(すくすくしッド)			なかま(おたすけグリーン)	黄色のなかま(ぽかぽかイエロー)		たんぱく質 g 脂質 g		g
	. <u></u>		おもに体をつくるもとになる貸品 ^{**}		おもにからだの調子をととのえる資品が		おもにエネルギーのもと 5群/炭水化物	なる養品 6群/脂質	塩分相当量		g 中学校
	きゅ きゅ うもく びちくひじょうしょ	防災の日献立	1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/ピタミン	4群/ビタミン	救給五目ごはん(米、	6群/脂質		小学校	甲字校
	きゅうゅうもく びょくひじょうしょ 救給五目ごはん (備蓄非常食)	防火の日駅立 ひなんどれんじっし あ 避難訓練実施に合わせて、各学校					さつまいも、ごぼう、 にんじん、、しいた				740
1	フレンチサラダ	避難訓練実施に合わせて、各字校 びまく に備蓄する非常食をいただきま			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	け、こんにゃく)	油	エネルギー	559	716
木	根菜みそ汁	こんねんど すくきゅぎょく す。今年度は「救給五目ごはん」	みそ、豚肉		にんじん	ペースト			たんぱく質	16.3	21
	白馬とうもろこし	です。いざ!という詩のために、				とうもろこし	砂糖		脂質	21.7	28
南北中	きゅうにゅう 牛乳	ないけん 体験しましょう。		牛乳			じゃがいも、しらたき		食塩相当量	2	2.6
	ごはん	今年最後の「白馬ミニトマト」	中華春巻き(キャ/ んじん、豚脂、筍、 うゆ、でんぷん、塩	ベツ、たまねぎ、に 春雨、砂糖、しょ			米(白馬産)				
2	ちゅうかはるま 中華春巻き	がつ きゅうしょく で まつぎわ 8月から給食で出ている松澤さん	け、チキンエキス、 にんに<	にら、こしょつ、				油	エネルギー	600	768
金	コリンキーポテトサラダ	だったは、ほうによりである。ことはいるの首でた白馬ミニトマト。今年給したで出るのは今回が最後です。味	青大豆、ハム		コリンキー	キャベツ	ポテト	/ンエッグマヨネー ズ、ごま	たんぱく質	21.1	27
	とうふの中華スープ	良で出るのはラロか最後です。味 わっていただきましょう!	とうふ		にんじん、チンゲ ン菜	えのき、玉ねぎ			脂質	21.3	27
南北中	きゅうにゅう はくば 牛乳 白馬ミニトマト	13 2 2 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		牛乳.	ミニトマト				食塩相当量	2.1	2.7
	ごはん	「ニラ」で疲労回復	鶏肉	1 50	<u> </u>		米(白馬産)			2.1	2.1
5	鶏の照り焼き	ニラには、体の中の糖質をエネル	八厶			しょうが	砂糖、でん粉		エネルギー	595	762
月月	病の無りがる かんてんのめあじ 寒天梅味サラダ	ギーに変える働きを助ける栄養が	きなこ、みそ、	拿工	I- 7 1 × 7	1	砂糖		たんぱく質		
7	えび団子とにらの赤だし汁	夢くぎまれています。しっかり食べて疲労を凹後しましょう。	生揚げえび団子(えび、	寒天	にんじん	キャベツ、きゅうり	Uグ 付店		脂質	31.1	40
南北山	えび回子とにらの亦たし汁 ちゅうにゅう 牛乳	へ (波牙を回復しましょう。	魚肉すり身、でん 粉、玉ねぎ、豚 脂)		にら	白菜、えのき			食塩相当量	17.2	22
HUNUTY		カボチャを食べよう!	MB/	牛乳						2.8	3.6
6	ごはん	フホナヤを良べよう! にほん う 日本で売られているカボチャに	銀ひらすもろみこ す、みそ、水あり	 がけ (ぎんひら			米(白馬産)		エネルギー		
	銀ひらすのもろみ漬焼き	は、約30の種類があります。最	す、みそ、水あぬ	b、砂糖) 						568	776
火	かぼちゃのそぼろ煮	がはなけばが強く、ねっとりした種	鶏肉 とうふ、油揚げ、		かぼちゃ	しょうが、	砂糖	油、ご	たんぱく質	19.6	35
l	をつ 夏の終わりのみそ汁 ぎゅうにゅう	ない。 類が人気だそうです。	みそ			なす	じゃがいも	ま油	脂質	16.9	26
南北中	^{ぎゅうにゅう} 牛乳	めん ひみつ		牛乳					食塩相当量	1.7	1.9
	うどんめん	「ソフト麺」の秘密	ちくわ磯辺天 (ちくわ、小麦				うどんめん				
7	ちくわの磯辺天(小1個中2個)	****** つかった	粉,青さ,油)						エネルギー	650	832
水	コールスローサラダ	フト麺」。 並 ぐるの ではなく 蒸し で作ることで時間がたっても麺が			にんじん	キャベツ、コーン、水菜		油	たんぱく質	24.6	31
	きつねうどん汁	の 伸びないように工夫されていま	油揚げ、鶏肉			干しシイタケ、えのき、白菜、 ねぎ			脂質	27.8	36
南北中	きつねうどん汁 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	す。		牛乳					食塩相当量	2.6	3.3
	さつまいもごはん	まきょう まっく 重陽の節句メニュー					米(白馬産)、さつま いも	ごま			
8	菊花蒸し	うわらしは、単勝い即じてす。またいも	鶏肉、豚肉、き んし卵			白菜、ねぎ、しょうが	砂糖、でんぷん	ごま油	エネルギー	589	754
	なめたけあえ	を「菊の節句」といい、 不名長寿の花の 教を料理に取り入れる歴史があります。				キャベツ、きゅうり、味付けえ のき、えのき			たんぱく質	27.1	28
	なるとのすまし汁	知されまという人にも歴史があります。 こんかはまくはなう 今回は菊の花に見立てて、錦糸卵を使い	とうふ、なると			大根、ねぎ、干しシイタケ、えのき			脂質	19.5	
南北中	ぎゅうにゅう 牛乳	ます。		牛乳					食塩相当量	2.5	
	<u>で</u> はん	じゅうごや 十五夜メニュー		. 30			米(白馬産)			2.0	J.2
9	おろし焼き肉	ぁ ォ じゅうごゃ 明日は十五夜です。豊作を感謝す	豚肉			ねぎ、しょうが、しめじ、大根	砂糖	油	エネルギー	652	/
金	あらし続きはず 青大豆サラダ	を記せて、対して まる もの ある行事で、 月にススキと丸い物を			1-61*4				たんぱく質		/
	育人豆リフタ ^{あっぁ} はくさい 厚揚げと白菜のみそ汁	葉 ない から	青大豆	to \$1.15	にんじん	キャベツ、セロリ、	砂糖	ごま油	脂質	27.5	/
南北	ぎゅうにゅう つきみ	も夜には月見をしてみてはどうでしょう。	凍りこつら、みて			大根、えのき、ねぎ			食塩相当量	20.2	/
1,1340		スタミナ和食メニュー		牛乳			だんご (すあま)			2.7	/
12	ごはん 松 <u>薫焼き</u>	スタミア和良メニュー なか 「松風焼」和食のメニューの中で	鶏肉、とうふ、				米(白馬産)		エネルギー		
1 _		も、たんぱく質の食品を種類多く	卵、みそ	チーズ		しょうが、ねぎ	パン粉、砂糖	ごま	たんぱく質	617	790
月月	きゅうりとキャベツの昆布あえ	使い、カルシウムもとれ、スタミ		こんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり				26.7	34
****	けんちん汁 _{きゅうにゅう}	ナがつくメニューです。	とうふ		にんじん	ごぼう、大根、ねぎ	白滝、里芋	ごま油	脂質	20.4	26
角北中	ぎゅうにゅう 牛乳 _{なめし}	しつ ごじる	7)いき3 り気体さ	牛乳		いりこ菜飯のもと(塩蔵青菜、塩蔵京			食塩相当量	1.5	1.9
	いりこ菜飯	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、			菜、砂糖、食塩、しらす、ごま、昆布 エキス、粉末みそ、鰹削り節粉末、酵 母エキス/調味料、加工でん粉、酸化	米(白馬産)				
13	ひじき入り厚焼き卵	*** * * * * * * * * * * * * * * * * *	かつお節エキス)			母エキス/調味料、加工でん粉、酸化 防止剤)			エネルギー	574	742
火	切主大根サラダ	A - 小を「呉」と言います。豆乳 っか を使うよりもコクと甘みがある味	かまぼこ		にんじん		砂糖	ごま油	たんぱく質	23.4	24
	呉汁	になります。	とうふ、大豆、豆 乳、油揚げ、み そ、きなこ		にんじん	切干大根、きゅうり	でん粉		脂質	17.9	22
南北中	きゅうにゅう 牛乳		eac	牛乳	<u> </u>	えのき、干ししいたけ、大根、 ねぎ			食塩相当量	2.3	2.0
							14日からは裏	5 A			_

			ざい 25° かい 材 料 名							エネルギー Kcal たんぱく質 g			
曜日	えんだてめい 献 立 名	^{こんだて} 献立のポイント	赤のなかま(すくすくしッド)		繰りなかま(おたすけグリーン)		黄色のなかま(ぼかぼかイエロー)		脂質 g				
	— —		おもに体をつくる	るもとになる食品 ^{**} 2群/無機質	おもにから 3群/ビタミン	5だの調学をととのえる資品 ^か 4群/ビタミン	おもにエネルギーのもとなる貸品		塩分相当量 g 小学校 中学校		g 中学校		
	\$5 No. 1 (7 = 17)	「アプリコット(あんず)」	1群/にかはく負	∠群/ 無機貝	3時/モタミノ	4群/ピタミク	丸パン	6群/脂質	1	小子校	中子校		
	丸パン(スライス)	・アノリコット(あんす)」 ながのない。 長野平はあんずの産地です。あん				 しょうが、にんにく。あんずジャ							
14	アプリコットチキン	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	鶏肉			Д			エネルギー	599	767		
水	ツナサラダ	ムなどに加工されることが多いで	ツナ		にんじん にんじん、トマト	キャベツ、玉ねぎ、もやし			たんぱく質	30.6	39		
	ミネストローネスープ	す。今日はチキンの味付けにあん	ペ− ⊒ン	チーズ	缶、パセリ	玉ねぎ、セロリ、にんにく、 コーン、ズッキーニ	じゃがいも	バター	脂質	22	28		
南北中	^{ぎゅうにゅう} 牛乳	ずジャムを使ってみました。		牛乳					食塩相当量	3.3	4.2		
	ごはん	空飛ぶ魚「とびうお」	とびうお磯部揚 げ ((とびう				米(白馬産)						
15	とびうお磯部揚げ	トピウオは水面にジャンプした後	お、パン粉、小麦粉、澱粉、あ						エネルギー	566	724		
木	^{えだまめ} 枝豆サラダ	にヒレをいるけて滑空します。良く いた。 動くので白身でほくほくした身を	おさ)		にんじん	キャベツ、コーン、枝豆	砂糖	ごま油	たんぱく質	26.4	34		
	大根みそ汁	動くので日身ではくはくした身をしています。	凍り豆腐、、豆 乳、みそ			えのき、ゴボウ、大根、水菜	白滝、じゃがいも		脂質	15.9			
南北中	ぎゅうにゅう 牛乳		300 37 6	牛乳		The section of the se			食塩相当量				
	<u> 千乳</u> ごはん	しょくぶつせい しっ 植物性たんぱく質メニュー		午乳			W (6.55)			1.9	2.4		
4.0	を 動っ 厚揚げの肉みそかけ	をかなか換れない植物性たんぱく	生揚げ、豚肉、				米(白馬産)		エネルギー				
16	厚揚リの肉みそかり こまっな	質を摂るために、主菜でしっかり	みそ		にんじん	おろしりんご、ねぎ、しょうが	でん粉	油、ご言	エネルギー	650	832		
金	小松菜のおひたし	とれるように「厚揚げ」を計画的			小松菜、にんじん	もやし	砂糖		たんぱく質	25.3	32		
	じる さつま汁 ぎゅうにゅう	に入れています。	油揚げ、みそ		にんじん	大根、えのき、ねぎ	さつまいも		脂質	21.9	28		
南北中	ぎゅうにゅう 牛乳	3 ø		牛乳					食塩相当量	1.8	2.3		
	ごはん	梅のパワー!					米(白馬産)						
20		機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	ワラサ、みそ			梅肉			エネルギー	607	777		
火	焼さそは風切十大根	力があります。また、魚と合わせ	豚肉	青のり	にんじん	干しシイタケ、玉ねぎ、キャベ ツ、もやし、切干大根	砂糖	油	たんぱく質	29	37		
	粉豆腐汁	くれます。	厚揚げ、みそ、 きなこ		小松菜	えのき、白菜、			脂質	22.6	29		
南北中	_{ぎゅうにゅう} 牛乳			牛乳					食塩相当量	1.7	2.2		
	^{ちゅうか} 中華めん	わ歌山太地のメニュー					中華めん						
	こもく 五目ラーメン汁	はくばむら こうりゅう れきし わかやま 白馬村と交流の歴史がある和歌山	焼豚、なると		にんじん	にんにく、きくらげ、白菜、た けのこ、ねぎ		油、ご ま油	エネルギー	593	759		
	いかの更終あげ	けんたいじちょう にんき 県太地町の人気メニューには、 さらさぁ	赤いか			しょうが	でんぷん、米粉	油	たんぱく質	28.8			
,3.	さんしょく	「いかの更もままして」があるそうで す。海辺の地域ならではですね。					砂糖	油、ごま	脂質	18.4			
南北中	ーピノムル ぎゅうにゅう 牛乳	9。海辺の地域ならではで974。	きんし卵		にんしん、小仏来	もやし、きゅうり	リグヤさ	 	食塩相当量				
		きのこを食べよう!	ハンバーグ(鶏	牛乳			W (+ = +)			3.3	4.2		
	ごはん	ながのけん きのこせいさん さか 長野県は茸の生産が盛んです。茸にはグ	肉・玉ねぎ・豚肉・砂糖・トマ				米(白馬産)	オリー	エネルギー				
	777 7 (00007 %)	が ルタミン酸とグアニル酸という2つのう	Fv° -∑F)		パセリ	玉ねぎ、にんにく、しめじ		ブ油	たんぱく質	563			
木	もやしのおひたし	みせいぶん だし で ま味成分があり、よい出汁が出ます。食 (もかん) ほうふ けんこう はんひん 物繊維も豊富で健康に良い食品です。			にんじん	もやし、きゅうり	砂糖	ごま		20.9	27		
+ 11. -	カーカンハー	物繊維も豊富で健康に良い食品です。	ベーコン		小松菜、パセリ	玉ねぎ、コーン、キャベツ			脂質	17.4	22		
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぐざい とんじる	ししゃも天ぷら	牛乳					食塩相当量	1.6	2.0		
	わかめごはん	具材たつぶりの豚汁	(ししゃも、塩、 バッター粉、小麦 粉、でんぷん、	わかめ			米(白馬産)						
26	ししゃも天ぷら	はいる。 ないでは、 ないでは、 ないでは、 ないできる。 ないできる。 ないできる。 ないできる。 ないできる。 ないできる。 ないできる。 ないできる。 ないできる。 ないできる。 ないできる。 ないできる。 ないできる。 と。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 で。 できる	ベーキングバウ			5 pt + th t m		油	エネルギー	625	800		
月	梅肉あえ	で言みと未養がたっぷりになりま くざい おお つか み モ す。また、具材が多いと使う味噌	ダー、乳化剤、小 麦粉、油)		にんじん、	えのき、もやし、キャベツ、 きゅうり、梅肉	砂糖		たんぱく質	23.9	31		
	豚 汁	の量が少なくて済むので減塩にも	かまぼこ		にんじん	大根、ごぼう、ねぎ、えのき ペースト	白滝、じゃがいも	ごま油	脂質	21.2	27		
南北中	ぎゅうにゅう 牛乳	つながります。	豚肉、みそ	牛乳					食塩相当量	2.8	3.6		
	ごはん	下伊那の製			かぽちゃ、にんじ ん、モロッコイン		米(白馬産)						
27	_{あき} 秋のチキンカレー	をがのけん 長野県の飯田市など南部では、9	鶏肉、		ゲン、パセリ、ト マト缶	にんにく、玉ねぎ、なす、おろ しりんご	じゃがいも	油	エネルギー	603	772		
火	くさわかはサード	月が梨の旬です。梨の語源は、中		くきわかめ	にんじん	きゅうり、大根	砂糖	ごま油	たんぱく質	19			
	なりなり	がらいので「色なし」、質があると実らないので「風なし」等の説		. 2.2.3 0		型 型			脂質	16.3			
南北中	来 _{ぎゅうにゅう} 牛乳	があります。		牛乳		i ete			食塩相当量	2.8			
	エジー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ギリシャメニュー		十五			米粉パン			2.8	3.0		
00			豚肉、牛肉、豆	n 8***		The 10 / 10 / 10		オリー	エネルギー				
	47/3	では、お得意の野菜のトマトを活	乳	3-グルト、チーズ	トベト缶	玉ねぎ、にんにく きゅうり、セロリ、玉ねぎ、	砂糖、米粉、ポテト	ブ油 オリー	たんぱく質	586			
水	きゅうりサラダ	かした「ムサカ」というグラタン	バーコン 、 ミック			キャベツ セロリ、玉ねぎ、にんにく、	砂糖	ブ油		19.7			
±-31	ビーンズスープ	があります。	スピーンズ		にんじん、パセリ	コーシ	じゃがいも	バター	脂質	21.5	28		
用北中	^{ぎゅうにゅう} 牛乳 -	£31.e<		牛乳					食塩相当量	1.9	2.4		
	ハーブバターライス	洋食ごはんメニュー			バジル、パセリ	にんにく	米(白馬産)	オリーブ 油、バター オリーブ					
29	ガーリックチキン	ほんのりバターや白馬育ちのバジ ルを合わせたごはんとにんにくが	鶏肉			にんにく		オリーブ油	エネルギー	571	731		
木	コーンサラダ	かいたガーリックチキンの相性は			にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン	砂糖	ノンエック マヨ ネーズ	たんぱく質	27.2	35		
	ごぼうとベーコンのスープ	抜群です!	ベーコン			ごぼう、しょうが、玉ねぎ、ねぎ		油	脂質	18.5	24		
南北中	^{ぎゅうにゅう} 牛乳			牛乳					食塩相当量	1.6	2.0		
	ごはん	なっとう けんこう 納豆で健康に!	焼売(たまねぎ 小麦	,豚肉,生姜,澱粉、 ^{麦粉)}			米(白馬産)				/		
30	しゅーまい	から 納豆はたんぱく質やカルシウム、鉄分と	納豆、ハム、み						エネルギー	656	/		
金	なっとう	こった栄養が沢山含まれます。 はいが苦 言った栄養が沢山含まれます。 はいが苦 手という人でも食べやすいようにひき肉	そ、かつお節、豚肉		にんじん 小松豆	もやし、にんにく		油	たんぱく質	27.2	/		
34	チンゲン菜と鶏団子汁	手という人でも食べやすいようにひき肉 なっとう とあわせてスタミナ納豆にしました。	油揚げ、鶏団子 (鶏肉、たまね		チンゲン菜	しめじ、えのき、白菜	じゃがいも	,,,,	脂質	22.3	/		
南北	ナンテン米に帰回すれ ^{きゅうにゅう} 牛乳		ぎ、砂糖、生姜、 にんにく、油)	片 剛	テンソン米	型型	069010		食塩相当量		//		
חאנייו	十九			牛乳	1	l				1.9	1		