



食欲の秋、到来！！

10月の行事食

10日 目の愛護day

31日 ハロウィン

おすすめ食材



こんだてひょう

食欲の秋！



令和4.9.27

白馬村学校給食センター

10日が休みなので6日と12日に目を労わる食品を使った献立を実施します。

かぼちゃが主役の、西洋のお盆。

10月10日

10 10



【ヤーコン】

ヤーコンはキクの仲間の植物です。芋のような根っこ部分を食べます。糖尿病予防や、お腹を健康に保つ「フラクトオリゴ糖」という栄養が多い健康食材です。

栄養摂取基準目標値				10月の平均値	
	小学校	中学校	小学校	中学校	
エネルギー	632Kcal	808Kcal	635	813	
たんぱく質	31g	40g	26	33	
脂質	17g	22g	22	28	
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	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	
			緑のなかま(すくすくレッド)		緑のなかま(あたすけグリーン)		黄色のなかま(ぽかぽかイエロー)		たんぱく質 g	脂質 g
			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
3月	ごはん 豚の甘酒焼き ひじきの炒め煮 なめこ汁 牛乳	肉をやわらかくする甘酒 甘酒には、オリゴ糖や食物繊維が入っていて、肉にしみこむと、肉の繊維をやわらかくさせ、甘味もつき旨みが引き立ちます。腸を健康にし免疫力を高めます。	豚肉、みそ さつま揚げ、大豆 とうふ、油揚げ、みそ	ひじき わかめ 牛乳	にんじん、いんげん	なめこ、白菜、ねぎ	米(白馬産) つきこん、砂糖	油 油 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	634 26 24 2.3	
4月	ごはん 手作りの春巻き ポテトサラダ 春雨スープ 牛乳	手作りメニュー 今回の春巻きは、給食センターで調理員さんが1つ1つ具材をくるんで作ります。爆発しないように作るのが腕の見せ所です。	焼豚 青大豆、ハム ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん にんじん にんじん、チンゲン菜	たけのこ、きくらげ、しめじ キャベツ、 玉ねぎ、たけのこ、きくらげ	米(白馬産) 春雨、春巻き皮 ポテト 春雨	ごま油、ごま /1エッグ マネース エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	689 21 23 2	
5月	ソフトめん(スパゲティ風) 鶏のハーブ焼き 寒天ビーンズフレンチサラダ ミートソース 牛乳	鶏のハーブ焼き 「鶏のハーブ焼き」のハーブは、バジルとパセリです。バジルは、もともと目の薬草とされています。昔は、目を洗う時に使われたようです。	鶏肉 寒天 豚肉、凍り豆腐		パセリ、バジル にんじん にんじん、トマト缶、パセリ	枝豆、キャベツ、きゅうり、コーン にんにく、玉ねぎ、セロリ、干しシイタケ	ソフトめん 米粉 砂糖	オリーブ油 油 油 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	668 36 22 1.6	855 46 28 2.0
6月	むらさき米ごはん 銀ひらすのもろみ漬焼き かぼちゃのそぼろ煮 絹揚げと白菜のみそ汁 牛乳	目に良い紫米 紫の色素=アントシアニン(ポリフェノール一種)をしっかり食べましょう！目の疲労を回復する働きがあるとされています。	銀ひらすもろみづけ(ぎんひらす、みそ、大豆、米、水あめ、塩、酒、水、砂糖) 豚肉 厚揚げ、みそ、きなこ		かぼちゃ 小松菜	しょうが、 えのき、白菜	米、むらさき米(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	556 20 15 1.5	712 26 19 1.9
11月	ごはん オムボーク ポパイサラダ わかめスープ 牛乳	オムボークとは・・・ 「オムボーク」は、卵の衣をまわりにつけた豚肉のソテーです。卵のたんぱく質や豚肉のたんぱく質など栄養豊富な主菜です。	豚肉、卵 なると、とうふ	チーズ わかめ 牛乳	小松菜、にんじん	キャベツ、 えのき、玉ねぎ	米(白馬産) 小麦粉、砂糖 砂糖	オリーブ油 ごま、ごま油 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 27 22 1.9	817 35 28 2.4
12月	スライス食パン 手作りのマカロニグラタン 大根ハムサラダ トマトレタススープ 牛乳	目に良いブルーベリー 「ブルーベリー」は長野県でもたくさん作られている果物です。紫と黒に、アントシアニンが豊富です。	ウィンナー、豆乳 ハム	チーズ	にんじん にんじん にんじん、パセリ、トマト缶	玉ねぎ、グリルベークス 大根、きゅうり レタス、セロリ、玉ねぎ、キャベツ、にんにく ブルーベリージャム	食パン マカロニ、米粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	703 23 21 2.5	900 29 27 3.2
13月	ごはん ホキのカレーニエル 錦糸瓜サラダ 豚汁 牛乳	白馬村の誇り「みそ」 給食のみそは、白馬村みそ組合で作っていただいている手作りのみそです。白馬村は昔から協同のみそを作る文化が息づいています。白馬みそは豚汁に合います。	ホキ ハム 豚肉、みそ		小松菜 にんじん	しょうが、 きんし瓜、キャベツ 大根、ごぼう、ねぎ、えのき ペースト	米(白馬産) 米粉 砂糖 じゃがいも、白滝	油 ごま油 ごま油 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	614 29 23 2.2	786 37 29 2.8
14月	ごはん ユーリンチー 三色ナムル とうふの中華かきたまスープ 牛乳	ユーリンチーとは、中華の鶏肉料理です。ねぎや生姜など香辛料を効かせて、酢醤油のタレで味付けます。ねぎや生姜は、良い体温を維持するのに役立ちます。	鶏肉 焼豚 豚肉、とうふ、卵		にんじん、小松菜 にんじん、小松菜	ねぎ、しょうが もやし、 たけのこ、きくらげ	精白米 米粉、砂糖、でんぷん でん粉	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	614 29 23 1.9	786 37 29 2.4

17日からは裏面へ

				材 料 名						エネルギーたんぱく質脂質塩分相当量		Kcal	
日曜日	献立名	献立のポイント	赤のなかま(さくすくレッド)		緑のなかま(おたけけグリーン)		黄色のなかま(ぽかぽかイエロー)		小学校	中学校			
			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					
17月	ごはん さごしの西京焼き 小松菜とじゃこのごまよごし さつま汁 牛乳	カルシウムたっぷり「じゃこ」 「じゃこ」はイワシの稚魚です。 丸ごと食べるので、丈夫な歯や骨を作るのに欠かせないカルシウムがたっぷりとれます。	さごし、みそ 鶏肉、油揚げ、みそ	じゃこ 牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ、もやし、 ごぼう、大根、えのき、ねぎ	米（白馬産） 砂糖 砂糖 さつまいも	油 ごま油	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	628 30 20 2.3	804 38 26 2.9		
18火	ごはん 白馬米粉ポークカレー 凍り豆腐入り卵焼き 白馬フルーツほおずきポンチ 牛乳	白馬特産ほおずき 「白馬フルーツほおずき」は、南小4年生がサンサン会さんに指導を受け栽培の勉強をしました。コンポート（シロップ漬）に加工していただいたものを、1人1個づついただきます。	豚肉 卵焼（卵、砂糖、凍り豆腐、ねぎ、にんじん、みそ）		トマト缶、パセリ、にんじん	玉ねぎ、にんにく、しょうが、しめじ、すりりんご	米（白馬産） じゃがいも ゼリー	油	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	705 23 23 2.5	902 29 29 3.2		
19水	うどんめん かきあげ れんこんハムサラダ きつねうどん汁 牛乳	体をあたためよう 深まる秋です。だんだん寒さが気になる季節。うどんで速攻、体温を上げましょう。うどんは、消化が早く、体温がすぐに上がります。	ハム 油揚げ、鶏肉	じゃこ 牛乳	小松菜、にんじん	れんこん、キャベツ 白菜、えのき、ねぎ、干しシイタケ	うどんめん 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	674 25 24 2.6	863 32 31 3.3		
20木	大根葉めし 焼きぎょうざ 切干大根サラダ 大根のみそ汁 牛乳	大根エコメニュー 主食に大根葉を刻み入れ、みそ汁には根っこを具にします。夏にまいた大根の種が2ヵ月で旬になります。新鮮な若い大根を丸ごといただくエコメニューです。	油揚げ 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） ハム、ホタテ 凍り豆腐、みそ		大根葉 にんじん	切干大根、きゅうり えのき、ねぎ、大根	米（白馬産） ごま油 ごま油	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	574 21 18 2.4	735 27 23 3.1			
21金	ごはん いかのスタミナ焼き ヤーコン金平 和風サンラータン 牛乳	超健康野菜ヤーコン 旬の健康野菜「ヤーコン」で、地産地消率を高めます。地産地消は、新鮮で栄養が失われていない、ガンリン、CO ₂ 削減、安い、地元農業の繁栄につながります	いか ベーコン なると、卵、鶏肉		にんじん、いんげん にんじん、小松菜	にんにく ヤーコン 玉ねぎ、えのき、	米（白馬産） 砂糖 白滝、砂糖 でんぷん	油、ごま油 ごま油	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	629 31 20 2.3	805 40 26 2.9		
24月	ごはん 鶏のおろしポン酢チーズ焼き キャベツの土佐酢あえ 秋の根菜汁 牛乳	根菜を食べよう 「根菜」とは、根っこ部分を食べる野菜の事です。体を温める働きがあるので、涼しくなるこれから季節におすすです。	鶏肉 かつお節 とうふ、みそ、油揚げ	チーズ 牛乳	にんじん	しょうが、大根 キャベツ、 ごぼう、大根、えのき、水菜	米（白馬産） 白滝		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	587 25 21 2.1	751 32 27 2.7		
25火	ごはん サバの塩焼き なめたけあえ おでん風煮汁 牛乳	なめたけ 「なめたけ」はえのきたけを味付けして煮たものです。ご飯のおともにピッタリですが、和え物に使っても美味しいですよ。	サバ 生揚げ、ちくわ、うすら卵	こんぶ 牛乳	にんじん	えのき、キャベツ、きゅうり、味付けえのき 大根	米（白馬産） こんにゃく		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	612 30 21 2.5	783 38 27 3.2		
26水	きなこ揚げパン 蒸ウィンナー チーズインサラダ ポトフ 牛乳	揚げパンの復活 人気の揚げパンは、夏の暑い季節には作ることができません。秋も深まり、揚げパンが復活となります。しっかりとよくかんで食べましょう。	きなこ ウィンナー ウィンナー	チーズ 牛乳	にんじん にんじん、いんげん	キャベツ、きゅうり にんにく、かぶ、玉ねぎ	コッペパン、砂糖 じゃがいも	油 油 油	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	681 23 27 2.9	872 29 35 3.7		
27木	ごはん いわしのかば焼き もみじあえ いものこ汁 牛乳	日本の漁業を考えよう！ 近年は日本の海で魚が獲れなくなり値段が上がっています。昔から人々に親しまれてきた「いわし」も徐々に獲れなくなってきました。	いわし 厚揚げ、鶏肉	牛乳	にんじん にんじん	つぼづけ、大根、きゅうり 干しシイタケ、ねぎ	米（白馬産） でん粉、砂糖 里いも	油	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	605 25 27 2.4	774 32 35 3.1		
28金	ごはん 鶏の南部焼き 小松菜と油揚げの煮びたし かきたま汁 牛乳	しゃきしゃき小松菜 小松菜は東京の小松川周辺で育てられていた野菜です。あまりの美味しさに殿様が「小松菜」と名付けたと言われています。	鶏肉 油揚げ なると、卵		小松菜、にんじん 小松菜、にんじん	梅漬 白菜 玉ねぎ、えのき、水菜	米（白馬産） 小麦粉 でんぷん	バター、油、ごま	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	615 30 21 1.5	787 38 27 1.9		
31月	バレンシアライス ハンバーグ（ケチャップソース） ツナサラダ 野菜のコンソメスープ 牛乳 ハロウィンデザート	ハロウィンメニュー 	バレンシア（マーガリン、にんじん、赤ピーマン、コーン、塩、鶏肉、魚介類、砂糖、チキンエキス、乾燥たまねぎ） ハンバーグ（鶏肉、たまねぎ、油、豚肉、トマトペースト、砂糖、にんにく、しょうが、でん粉） ツナ ベーコン	牛乳	パセリ にんじん、 小松菜、にんじん	キャベツ、玉ねぎ、もやし 玉ねぎ、キャベツ、	米（白馬産） 砂糖 カボチャプリン	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	630 21 25 2.8	806 27 32 3.6			