



こんだてひょう

感謝の気持ちをもとう



令和4.10.27

白馬村学校給食センター

11月の行事食



11月のおすすめ地域食材 : さつまいも ケール



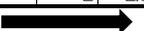
3日 文化の日 ⇒ 4日「文化の日メニュー」

8日 いい歯の日 ⇒ 8日「カミカミ献立」

	栄養摂取基準目標量				11月の平均値	
	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	632kcal	808kcal	620kcal	761kcal		
たんぱく質	31g	40g	27.7g	33.4g		
脂質	17g	22g	20.4g	24g		
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	2.2g	2.8g		

日曜日	献立名	献立のポイント	材料名						エネルギー	
			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(ほかほかイエロー)		たんぱく質	Kcal
			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	g	g
1 火 南北中	ごはん ほうれんそうオムレツ 五目豆 豚汁 牛乳	豆を食べよう 豆は食物繊維やたんぱく質が豊富です。給食では豆を一回平均6gをとる目標があります。五目豆は地元の豆をたくさん使います。	ほうれんそうオムレツ(卵、ほうれん草、でん粉、砂糖、油) 大豆、鶏肉 ごんぶ にんじん ごぼう 大根、エノキペースト、ねぎ、ごぼう 豚肉、みそ にんじん	米(白馬産) さつまいも、つきこん 油 じゃがいも、しらたき ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641 28.2 20.8 1.9	820 36 27 2.4			
2 水 南北中	中華めん 焼きぎょうざ(小2個、中3個) 中華サラダ 五目ラーメン汁 牛乳	中華メニュー 今月の種メニュー①は中華風の五目ラーメンです。汁に具材をたっぷり入れることで栄養を整え、塩の濃りすぎを抑えます。	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) 焼豚、なると にんじん にんじん	中華めん 砂糖 ごま油 ごま油、油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 21.6 20.1 3.3	760 28 26 4.2			
4 金 南北中	むらさき米と小豆の白馬ご飯 戻りカツオのごまがらめ 菊花あえ 生揚げとにらのあかだし汁 牛乳	「文化の日」メニュー 日本の文化に欠かせない菊の花。今月の種メニュー①は中華風の五目ラーメンです。汁に具材をたっぷり入れることで栄養を整え、塩の濃りすぎを抑えます。	小豆 カツオ ハム 生揚げ、みそ、きなこ、肉団子(鶏肉、玉ねぎ、砂糖、にんにく、しょうが、油) にら 牛乳	米、むらさき米(白馬産) でん粉、米粉、砂糖 砂糖 しょうが ほし菊、キャベツ、えのき えのき、白菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654 33.5 21.6 2.3	837 43 28 2.9			
7 月 北中	ごはん 厚揚げのねぎりす(低1高2) ひじきサラダ レンズ豆スープ 牛乳	「ねぎ」は対ウイルス食品 「ねぎ」は、体をあたためる野菜です。辛い野菜は、体温を上げます。又ねぎの粘液はのどの粘膜のカバーになります。「ネギ」の効果期待されます。	厚揚げ、豚肉、みそ ひたし豆、チーズ ツナ ベーコン、レンズ豆 にんじん 小松菜、にんじん にんじん	米(白馬産) でん粉、砂糖 砂糖 しょうが、ねぎ キャベツ 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641 26.2 25.2 1.4	776 35 26 1.9			
8 火 北中	ごはん 赤魚のてりやき ごぼうカミカミサラダ じゃがいもと鶏肉のみそ汁 牛乳	11(いい)8(は)の日 現代人は増む回数やカルシウム摂取が不足して口の健康が損なわれがちです。「いい歯の日」に合わせ口の健康を考えましょう!	赤魚 ひたし豆、ハム 鶏肉、みそ 牛乳	米(白馬産) 砂糖、でん粉 しらたき、砂糖 じゃがいも、しらたき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	583 28.8 16.3 1.9	746 37 21 2.4			
9 水 南北中	米粉パン 鶏肉のクレイジーソルト焼き ハニーレモンサラダ ひよこ豆のシチュー 牛乳	モチモチ食感「米粉パン」 日本人の米離れ対策として開発された米粉パン。モチモチした食感なので、小さくちぎってよく噛んで食べましょう。	鶏肉 ひよこ豆、ウィンナー、イギリスペースト 豆乳 牛乳	米粉パン オリーブ油 オリーブ油 油 じゃがいも、米粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	574 25.7 20.5 2.1	735 33 26 2.7			
10 木 南北中	ごはん レバーとポテトのバランス揚げ 小松菜とじゃこのあえ物 にらたま汁 牛乳	栄養豊富なバランス揚げ 「レバー」は、不足しがちな鉄分を強力に補ってくれます。ただしビタミンCが少ないので、補助としてじゃがいもを組み合わせました。	ミックスビーンズ 豚レバー じゃこ 卵、なると、鶏肉 牛乳	米(白馬産) ポテト、砂糖 砂糖 でん粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 29.6 17.3 1.9	785 38 22 2.4			
11 金 南北中	ごはん ツナサラダ 白馬米粉鉄腕カレー りんご 牛乳	白馬の米からできるカレー粉 給食カレーは、白馬の米からできるカレーを主体に、小麦粉ルーをミックスしてコクを出します。地元の米からできるカレールーはありがたいですね。	ツナ 豚肉 豚レバー 牛乳	米(白馬産) じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	675 22.9 21.9 2.3	864 29 28 2.9			
14 月 南北中	ごはん 鶏の照り焼き 三色ごまびたし けんちん汁 牛乳	和食メニュー けんちん汁は建長寺というお寺のお坊さんが食べていた汁です。精進料理の一種なので動物性の物は使わないという特長があります。	鶏肉 かまぼこ とうふ 牛乳	米(白馬産) 砂糖、でん粉 砂糖 さといも、しらたき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	561 28 14.7 2	718 36 19 2.6			

15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(すくすくレッド)		緑のなかま(たすけグリーン)		黄色のなかま(ほかほかいエロー)		脂質	食塩相当量
			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	小学校	中学校
15	ごはん さごしの安曇野焼き じゃがいものそぼろ煮 健康きのこみそ汁 牛乳	大北の食文化「しょうゆの豆」 しょうゆになる前の塩漬け発酵した大豆は「しょうゆ豆」といいます。北安曇の食文化「しょうゆ豆」で魚に味付けした安曇野焼きを召し上げ。牛乳	さごし、しょうゆの豆 鶏肉 油揚げ、かまぼこ 牛乳	にんじん、いんげん	しょうが、玉ねぎ しめじ、えのき、まいたけ、白菜、ねぎ	米(白馬産) 米粉、 じゃがいも、砂糖	油 油	エネルギー	661	846
								たんぱく質	31.1	40
16	うどんめん マーボー汁 ちくわの磯辺天 もやしのナムル 牛乳	マーボーうどんて温まろう 今月の麺メニュー②はマーボーうどんです。唐辛子でほんのり辛いマーボーうどんを食べれば体はほかほかになります。牛乳	豚肉、とうふ、みそ ちくわ磯辺天(ちくわ、小麦粉、青のり、油) 牛乳	にんじん	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ねぎ、干しシイタケ もやし、きゅうり	うどんめん	油、ごま油	エネルギー	677	867
								たんぱく質	27.5	35
17	ごはん 千種焼き れんこんサラダ さつまいも豆乳みそ汁 牛乳	食物繊維で健康になろう れんこんやさつまいもは「食物繊維」が豊富です。お腹の中を掃除したり、余分な脂や糖分の吸収を抑えてくれる健康成分です。牛乳	卵、凍み豆腐、豚肉、 ハム 豆乳、みそ、油揚げ 牛乳	にんじん、小松菜	干しシイタケ、エノキバースト れんこん、キャベツ、きゅうり えのき、大根、白菜、ねぎ	米(白馬産) 砂糖 マカロニ さつまいも、しらたき	オリーブ油	エネルギー	617	790
								たんぱく質	25.7	33
18	ごはん いかのスタミナ焼き 小松菜のおかみそあえ ごぼうと豚肉和風スープ 牛乳	旬の地元のさつまいも しんじもと地元のさつまいもは、秋の産物で短い期間でしか食べられません。長野県では条件が厳しい中、一生懸命作って下さる農家さんに感謝していただきます。牛乳	いか かつお節、みそ 豚肉 牛乳	小松菜、にんじん	にんにく キャベツ、ごぼう、しょうが、玉ねぎ、もやし、ねぎ	米(白馬産)さつまいも でん粉、米粉 砂糖 ごま油	ごま	エネルギー	511	654
								たんぱく質	25	32
21	ごはん 鮭のレモン風味焼き 切り干し大根の炒め煮 いものごま汁 牛乳	「干す」で栄養アップ 切干大根はその名の通り大根を細く切って干した物です。栄養が凝縮され、生の大根に比べカルシウムがとて多くなっています。牛乳	鮭 豚肉、さつまいも、油揚げ、みそ 牛乳	にんじん、いんげん 小松菜	切干大根、干しシイタケ えのき、玉ねぎ	米(白馬産) 砂糖	油 ごま	エネルギー	626	801
								たんぱく質	30	38
22	ごはん ひじき入り卵焼き さつまいもサラダ 五色スープ 牛乳	健康腸活メニュー ひじきやさつまいもの食物繊維で、腸の中を元気にさせ、免疫力をアップさせましょう！食物繊維はカロリーは無くても健康に直結する栄養素です。牛乳	き、でんぷん、砂糖、にんじん、 きなこ ベーコン 牛乳	かぼちゃ、豆腐、にんじん、チンゲン菜	玉ねぎ 白菜、もやし、きくらげ	米(白馬産) さつまいも	/1/2g マグネズム	エネルギー	636	814
								たんぱく質	21.2	27
24	ごはん ブルコギ グリーンサラダ かみなり汁 牛乳	健康野菜「ケール」 ケールはキャベツの仲間の野菜で、カルシウムやビタミンCが豊富です。今回は白馬村内で育てられたケールをサラダにしてみました。牛乳	豚肉 ハム とうふ、豚肉 牛乳	にんじん にんじん、ケール、小松菜、にんじん、チンゲン菜	しょうが、ねぎ、玉ねぎ 大根 玉ねぎ	米(白馬産) 砂糖、でんぷん 砂糖 じゃがいも、しらたき、でん粉	ごま油 ごま油、ごま油	エネルギー	632	809
								たんぱく質	31.3	40
25	信州キムタクごはん 鶏の香味焼き 和風ポテトサラダ てまりふのすまし汁 牛乳	長野県学校給食代表メニュー 「キムタクご飯」は、不動の人気を誇る長野県の学校給食オリジナルメニューです。漬物が2種類さらにベーコンが入るので、塩分控えめながら美味しくいただけます。牛乳	ベーコン 鶏肉 かつお節 とうふ 牛乳	小ねぎ にんじん みつば	白菜キムチ、つぼ漬 しょうが、にんにく、 えだまめ、キャベツ 干しシイタケ、えのき、玉ねぎ、大根	米(白馬産) 米粉 ポテト てまりふ	ごま オリーブ油 /1/2g マグネズム	エネルギー	600	768
								たんぱく質	28	36
28	ごはん サバのみそ煮 大根ハムサラダ 和風サンラータン 牛乳	旬の鯖を食べよう 寒くなると、鯖など回遊魚にはDHAやEPAなど血液サラサラ効果のある脂質が増えおいしくなります。秋から冬は、魚の旬が続きます。牛乳	サバ、みそ ハム なるど、卵、鶏肉 牛乳	にんじん、 小松菜、にんじん	しょうが 大根、きゅうり 玉ねぎ、きくらげ	米(白馬産) 砂糖 でん粉	油 ごま油	エネルギー	651	833
								たんぱく質	33.3	43
29	ハンバーグ(えのきソース) マカロニサラダ とうふとチンゲン菜のみそ汁 牛乳	長野県の特産物「きのこ」 長野県の北部は冬の間の産業としてきのこ栽培が発展しました。栽培のきこは毒の心配がなく、1年を通して安定して収穫することができます。牛乳	ハンバーグ(鶏肉、玉ねぎ、豚肉、トマトペースト、にんにく、しょうが) ハム とうふ、みそ 牛乳	パセリ チンゲン菜	えのき、玉ねぎ きゅうり、キャベツ、コーン 玉ねぎ、しめじ	米(白馬産) 小麦粉 マカロニ でん粉	オリーブ油 /1/2g マグネズム	エネルギー	638	817
								たんぱく質	23.5	30
30	コッペパン チキンマリネ キャベツツナサラダ コーンスープ 牛乳	お酢の力で健康に！ 「白犬さじ」杯のお酢を摂取することで中性脂肪の減少や、高血圧改善、疲労回復などの健康効果があるとされています。牛乳	鶏肉 ツナ 鶏肉 牛乳	にんじん、ピーマン にんじん にんじん、パセリ	玉ねぎ キャベツ、きゅうり コーンペースト、コーン、玉ねぎ	コッペパン でん粉、砂糖 でん粉	油	エネルギー	612	783
								たんぱく質	33.6	43
30	コッペパン チキンマリネ キャベツツナサラダ コーンスープ 牛乳	お酢の力で健康に！ 「白犬さじ」杯のお酢を摂取することで中性脂肪の減少や、高血圧改善、疲労回復などの健康効果があるとされています。牛乳	鶏肉 ツナ 鶏肉 牛乳	にんじん、ピーマン にんじん にんじん、パセリ	玉ねぎ キャベツ、きゅうり コーンペースト、コーン、玉ねぎ	コッペパン でん粉、砂糖 でん粉	油	脂質	21.4	27
								食塩相当量	3.4	4.4