



こんだてひょう

えいよう戦隊 元気レンジャー



令和4.11.29
馬村学校給食センター

【感染症と寒さに負けない体をつくろう！】

寒くなると、ウイルスが活発化します。新型コロナウイルスだけではなく、インフル、ノロ等さまざまなウイルスがあるので、感染しないようお互いに気を付けましょう。手洗い、アルコール消毒、好き嫌いをしないで栄養バランスよく食べる、適度な運動、早く寝る…この冬を元気に過ごすために、いつも以上に意識してみてくださいね。

	栄養摂取基準目標量		12月の平均値	
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	650Kcal	830Kcal	651	803
たんぱく質	28g	35g	28	35
脂質	18g	23g	21	25
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	2.1	2.5

日曜日	献立名	献立のポイント	材料名						エネルギー Kcal	
			赤のなかなかのたべもの(すくすくレド)		緑のなかなかのたべもの(おたけけグリーン)		黄色のなかなかのたべもの(ほかけイエロー)		小学校	中学校
			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			
1	豆じゃこごはん カレーの塩ソテー ポパイサラダ スキー汁 牛乳	スキーシーズン到来! 「スキー汁」は、野菜の具が、スキー板のようになってます。豆乳みそで雪景感をイメージし、芯まであたためます。	カレー じゃこ チーズ 豚肉、豆乳、みそ 牛乳	にんじん、ほうれんそう、小松菜 にんじん	枝豆 キャベツ、玉ねぎ 大根、ごぼう、干しシイタケ、しょうが、ねぎ	米(白馬産) 米粉 砂糖 さつまいも、つきこん	ごま油、オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 30.4 18.2 2.7	788 39 23 3
2	ごはん 豚キムチ炒め 大根ナムル スーラータン 牛乳	中華かきたま「スーラータン」 スーラータンは、酸味を効かせた中華かきたま汁です。さっぱりしていても、お酢の旨味でコクが出ます。	豚肉 鶏肉、とうふ、たまご 牛乳	にら にんじん、小松菜 にんじん	しょうが、キャベツ、白菜キムチ 大根 きくらげ、たけのこ、ねぎ	米(白馬産) 砂糖 でんぷん	油 ごま、ごま油 ラー油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629 32.3 22.2 2	805 41 28 3
5	ごはん 厚揚げのマーボーあんかけ もやし中華サラダ ワントンスープ 牛乳	水分充足に「あつあげ」 無機質の中の鉄分は、日頃なかなか摂取基準を満たしません。そこで大豆製品の厚揚げが強い味方になります。	厚揚げ、豚肉、みそ かまぼこ 豚肉 牛乳	にんじん、にら にんじん にんじん	しょうが、にんにく、ねぎ、干しシイタケ、たけのこ もやし、きゅうり 白菜、たけのこ、えのき	米(白馬産) 砂糖、でんぷん 砂糖 わんたん	油 ごま油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	634 28.8 23 1.8	812 37 29 2
6	ごはん タラのみそマネズ 焼き 五目豆 鮎と野菜のすまし汁 牛乳	冬の魚「タラ」メニュー タラは、漢字で「鱈」と書きます。雪が降る季節に獲れるためです。あっさりした身なので、濃厚な味がよく合います。	たら、みそ 大豆、鶏肉 とうふ 昆布 わかめ 牛乳	パセリ にんじん みつば	玉ねぎ ごぼう 干しシイタケ、玉ねぎ	米(白馬産) さつまいも、つきこん、 豆ふ	「ノイグ」マネズ 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 30 17.1 2	760 38 22 3
7	中華めん 春巻き 干草あえ 白馬みそラーメン汁 牛乳	中華メニュー カリッと揚がった「春巻き」に、白馬みそを使った「みそラーメン」。人気の中華メニューです。	きんしたまご 豚肉、みそ 牛乳	にんじん、小松菜 にんじん	春巻き(キャベツ、玉ねぎ、春雨、しいたけ、にら、小麦粉) キャベツ にんにく、しょうが、キャベツ、干しシイタケ、もやし、ねぎ	中華めん にんじん、たけのこ、しいたけ、にら、小麦粉) 砂糖	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 21.5 18.9 2.9	765 28 24 4
8	ごはん 鮭のみそグラタン もやしのからしあえ かきたま汁 牛乳	魚を食べよう! 皆さんは1週間のうちに何回魚を食べますか?肉も美味しいですが、魚も日々の食事に取り入れましょう!	鮭 なると、鶏肉、たまご 牛乳	ピーマン、パプリカ にんじん、小松菜 にんじん、チンゲン菜	しょうが、玉ねぎ もやし、白菜 玉ねぎ、えのき、	米(白馬産) 砂糖 でんぷん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	589 33.2 16.1 2.1	754 28 21 3	
9	ごはん 豚の梅かつおオイル焼き 豆腐のおひたし いものこ汁 牛乳	豆腐の栄養 「豆腐」は、エンドウ豆の若い芽を食べる野菜です。水耕野菜なので天候に左右されず安定的に収穫することができます。	豚肉、かつお節 生揚げ、鶏肉 牛乳	豆苗、にんじん、チンゲン菜 にんじん	えのき、梅ひしお もやし 干しシイタケ、ねぎ	米(白馬産) 砂糖 砂糖 里芋	ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640 28.6 24.4 2.1	819 37 31 3
12	ごはん 鶏ささみのチーズ焼き ツナマヨコーンサラダ 豚汁 牛乳	脂質と野菜のバランスに注意 ツナマヨはコンビニのおにぎりでも人気の具材ですが脂質がやや多めです。一緒に野菜をたっぷり食べるように意識しましょう!	鶏肉 ツナ 豚肉、みそ 牛乳	パセリ にんじん にんじん	キャベツ、コーン ごぼう、大根、ねぎ、エノキパースト	米(白馬産) 砂糖 じゃがいも、白滝	「ノイグ」マネズ ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	630 33.3 20.4 2	806 43 26 3
13	ごはん ししゃも天ぷら ひじきハムサラダ みそ鍋 牛乳 みかん	冬の定番食品・みかん みかんは温暖な地域で育つため、長野県ではあまり見ることがありません。愛媛、和歌山、静岡などが名産地です。	ししゃもてんぷら(ししゃも、塩、小麦粉、澱粉油) ハム 油揚げ、とうふ、みそ 牛乳	にんじん にんじん	枝豆、キャベツ 白菜、えのき みかん	米(白馬産) 砂糖 しらたき	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	646 23.3 22.5 20	827 30 29 26

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		Kcal				
			赤のなかつまのたべもの(すくすくレド)		緑のなかつまのたべもの(おたけけグリーン)		黄色のなかつまのたべもの(ほかほかイエロー)		たんぱく質	脂質	塩分相当量	小学校	中学校
			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					
14	米パン 豚肉のアドボ 水 コールスローサラダ 米粉チャウダー 牛乳	「アドボとは？」 アドボはフィリピンの家庭料理です。肉や野菜に下味を付け、炒め煮にします。保存性を高めるために酢を使うことが多いという特長があります。	豚肉 ベーコン、インゲンパースト 牛乳、クリーム 牛乳	パセリ にんじん、豆苗 にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン 玉ねぎ、クリームコーン、グリーンピース	米粉パン 米粉、砂糖、でん粉、砂糖 オリーブ油 じゃがいも、米粉	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	651 23.9 26.1 2.6	821 24 23 3				
15	ごはん にじますのずんだ焼き 木 塩昆布サラダ せんべい汁 牛乳	安曇野の特産品「にじます」 安曇野は北アルプスから流れる豊かな水の恩恵でニジマスの養殖が盛んです。地域の味をいただきますよ！	ニジマス、きなこ 塩昆布 鶏肉 牛乳	枝豆、玉ねぎ、 小松菜、ブロッコリー、にんじん にんじん	もやし、キャベツ、きゅうり ごぼう、しょうが、えのき、白菜、ねぎ	米(白馬産) 砂糖 かやくせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	601 28.1 17.2 1.7	769 36 22 2				
16	ごはん 鶏のゆずみそ焼き 金 ポテトサラダ 春雨とひき肉の辛みそ汁 牛乳	さわやかな香りの「ユズ」 ユズは酸味が強いいためそのまま食べることはほぼありませんが、とても良い香りなので料理の香りづけなどに使われます。	鶏肉、みそ 青大豆、ハム 豚肉、みそ 牛乳	にんじん チンゲン菜	ゆず キャベツ 白菜、干しシタケ	米(白馬産) 砂糖 ポテト 春雨	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	641 31.5 20.4 2.1	820 40 26 3				
19	ごはん ぶりの照り焼き 月 ちくわと小松菜のごまあえ なめこ汁 牛乳	大きさと呼び名が変わる魚 ブリは90cm以上になる魚ですが、40cm位ではイナダ、60cm位はフラスと呼ばれます。大きさと呼び名が変わる魚を「出世魚」といいます。	ぶり ちくわ とうふ、油揚げ、みそ 牛乳	小松菜	しょうが もやし なめこ、なす、白菜、ねぎ	米(白馬産) 砂糖、でん粉 砂糖 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	623 29.5 21.9 2.5	797 38 28 3				
20	ごはん 豚のエスニックソテー 火 キャベツのレモンあえ オニオンコーンスープ 牛乳	酸味とさわやかな風味 レモンの酸味は「クエン酸」という成分です。さわやかな風味は塩味を引き立てるので美味しく減塩することができます。	豚肉 ベーコン 牛乳	ピーマン、トマト 缶、にんじん にんじん パセリ	しょうが、にんにく、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、レモン果汁 玉ねぎ、キャベツ、コーン	米(白馬産) 砂糖 ごま バター	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	591 23.1 20.9 1.8	756 30 27 2				
21	うどんめん 凍み豆腐卵焼き 水 かぼちゃのいとこ煮 肉うどん汁 牛乳	冬至メニュー 明日は1年で最も昼が短くなる「冬至」です。1年の無病息災を願う為に柚子湯に入ったり、カボチャを食べる伝統があります。	凍み豆腐卵焼き(卵、砂糖、凍み豆腐、ねぎ、人参、みそ、酢、塩、油、でんぷん) あずき 豚肉 牛乳	かぼちゃ にんじん	えのき、白菜、玉ねぎ、ねぎ	うどんめん 砂糖	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	631 27.4 19.4 2.4	808 35 25 3				
22	ごはん 白馬米粉鉄腕カレー 木 つぼづけあえ りんご 牛乳	長野県の特産品「りんご」 「りんご」は、長野県産果物の代表格。国内でも第2位の生産高です。これからの季節は「シナノゴールド」や「ふじ」という種類が美味しくなります。。	豚肉 豚レバー 牛乳	にんじん、パセリ、トマト缶 にんじん	にんにく、玉ねぎ、しめじ、エノキパースト、おろしりんご、しょうが もやし、キャベツ、きゅうり、つぼづけ りんご	米(白馬産) じゃがいも 油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	631 20.8 20.1 2.4	808 27 26 3				
23	ハーブバターライス ガーリックチキン 金 クリスマスサラダ コンソメスープ 牛乳	クリスマスメニュー ひとあしはや 一定早いクリスマスメニューです。アレルギーがある人も食べられるブッシュドノエルがつけます。南・北小学校は終業になります。	鶏肉 寒天 ベーコン 牛乳	バジル、パセリ パセリ ブロッコリー、にんじん にんじん、小松菜	にんにく にんにく 大根 しめじ、玉ねぎ、キャベツ	米(白馬産) 米粉 コーンフレーク 米粉ケーキ	オリーブ油、バター オリーブ油 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	578 25.5 19 1.9	740 33 24 2				
26	ごはん サバの塩焼き 月 白菜のゆず香あえ 大根炊き 牛乳	旬の大根を食べよう 寒い季節に美味しくなる大根。ビタミンCが豊富です。味をよく吸うので出汁との相性抜群です。	サバ 塩昆布 生揚げ、ちくわ 昆布 牛乳	にんじん、小松菜 にんじん	ゆず、白菜、えのき 大根	米(白馬産) こんにやく	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	600 29.9 20.1 2.7	768 38 26 3				
27	ごはん 鶏のハーブ焼き 火 ブロッコリーキャベツサラダ クリームシチュー 牛乳	年末メニュー 早いもので2022年の給食もラストです。新年を元気に迎えられるように、体が温まるメニューにしました。みなさん良いお年を！	鶏肉 鶏肉、豆乳 牛乳	パセリ、 にんじん、ブロッコリー にんじん、小松菜	キャベツ にんにく、玉ねぎ、しめじ、グリーンピース	米(白馬産) オリーブ油 油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	602 30.5 16.6 1.9	771 39 21 2				