



# こんだてひょう

いよいよ令和4年度最後の月になりました！



**思い出献立を**  
(おもいでこんだて)  
**楽しもう (たのしもう)**

## 【1年間の食の振り返りをしましょう】

手洗い・みじたく、給食当番は衛生的にできましたか？ 苦々な食べ物でもチャレンジできましたか？ 箸使い、姿勢をよくするなどマナーの向上はできましたか？ 食品ロスについて考えることができましたか？ 楽しくおいしく食べることができましたか？ 1年間を振り返ってみましょう！

## 【人気の献立を楽しもう！】

今月は新たな旅立ちの季節です。特に中学3年生は9年間の学校給食から卒業です。そこで、今月の献立は残り少ない給食を楽しんでもらう為、人気のメニューを沢山取り入れました。ご飯、パン、麺、主菜、副菜、汁物…皆さんの好きなメニューは何でしょうか？

栄養摂取基準目標量		3月の平均値		
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	640Kcal	820Kcal	652	800
たんぱく質	26g	34g	27	33
脂質	18g	23g	22	26
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	2.2	2.7

日曜日	こんだてめい 献立名	こんだて 献立のポイント	材 料 名						エネルギー Kcal		
			赤のなにかまのたべもの(さくすくLead) おもに体をつくるものになる食品		緑のなにかまのたべもの(おたすけGreen) おもにからだの調子をととのえる食品		黄色のなにかまのたべもの(ほかけYellow) おもにエネルギーのもとになる食品		たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g
			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			
1 水	中華めん シューマイ 干草あえ 白馬のみそラーメンスープ	<b>人気メニュー「ラーメン」</b> みそラーメンの発祥地は札幌と言われています。寒い所ほどおいしく感じるのは、みそ味だからでしょうか。給食では白馬みそを使っています。	シューマイ (たまねぎ、豚肉、でんぶ、砂糖、しょうゆ、しょうが、小麦粉) 錦糸卵 豚肉、みそ	にんじん、小松菜 にんじん	キャベツ にんにく、しょうが、たけのこ、干しシイタケ、もやし、ねぎ、キャベツ	中華めん 砂糖	油 油、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	674 25 24	836 30 29	
2 木	ごはん かぶの即席づけ ポークカレー 山ろくヨーグルト	<b>人気メニュー「カレー」</b> カレーは国民食と言われるほど人気です。全国各地でご当地カレーが研究されています。給食のカレーは一度に沢山の量を作るのでコク深い味になります。	豚肉 ヨーグルト	にんじん パセリ、にんじん	かぶ、きゅうり 玉ねぎ、しょうが、にんにく、しめじ、すりりんご	米(白馬産) 砂糖 じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質	698 25 22	856 29 26	
3 金	ちらしずし ししゃもの天ぷら 小松菜のごまあえ なるととわかめのすまし汁	<b>ひな祭り献立</b> 桃の節句に合わせた雛祭り献立です。春を感じさせるちらし寿司に、3色が目に華やかなひし餅がつかます。健康を願っていただきます。	錦糸卵 ししゃも天(ししゃも、小麦粉、でん粉) とうふ、なると わかめ	小松菜、にんじん にんじん	ちらしずしもと(にんじん、葱、れんこん、かんぴょう、しいたけ、砂糖、酢、塩、しょうゆ、みりん) キャベツ、もやし、干しシイタケ、えのき、大根、ねぎ	米(白馬産) 砂糖	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	640 19 16	801 26 33	
6 月	ごはん ハンバーグ&ソース キャベツハムサラダ コーンポタージュ	<b>人気メニュー「ハンバーグ」</b> 洋食メニューです。主菜は肉料理で人気のあるハンバーグ。給食センターでは特製のケチャップソースを作っています。	ハンバーグ(鶏肉、たまねぎ、豚肉、砂糖、トマトペースト、にんにく、しょうが、澱粉) ハム 豆乳	パセリ フロッコリー、にんじん にんじん、パセリ	玉ねぎ、キャベツ 玉ねぎ、えのき、クリームコーン、コーン	米(白馬産) 砂糖	オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質	608 25 21	734 29 24	
7 火	ごはん サバのみそ煮 白馬切干大根サラダ せんべい汁	<b>人気メニュー「鯖のみそ煮」</b> 今日は魚料理で人気のある鯖のみそ煮です。脂のつた鯖にこってりしたみそが絡みご飯が進みますね。臭み消しの生姜がポイントです。	サバ、みそ ホタテ水煮 鶏肉	にんじん にんじん	しょうが 切干大根、きゅうり ごぼう、しょうが、えのき、白菜、ねぎ	米(白馬産) 砂糖	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	632 30 19	794 38 24	

日曜日	献立名	献立のポイント	材 料 名						エネルギー Kcal		
			赤の谷かまのたべもの(すくすくレド) おもに体をつくるものとなる食品		緑の谷かまのたべもの(おたすけグリーン) おもにからだの調子をととのえる食品		黄色の谷かまのたべもの(ほかほかイエロー) おもにエネルギーのもととなる食品		たんぱく質 g	脂質 g	
			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	
8	うぐいす揚げパン 蒸ウインナー ツナサラダ ABCマカロニスープ	人気メニュー「揚げパン」 パンの中で圧倒的人気の「揚げパン」。学校給食ならではの味と形を大人になっても食べたい味だね。今回は北小の希望献立です。	きなこ ウインナー ツナ 鶏肉		にんじん にんじん、チンゲン菜	キャベツ、きゅうり、コーン にんにく、玉ねぎ、えのき、	コッペパン、砂糖 マカロニ	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質	637 22 27	801 26 33
9	わかめご飯 鶏の山賊焼き ひじきの炒め煮 粉どうぶ汁	郷土料理「山賊焼き」 「鶏の山賊焼き」は、塩尻、松本を中心とした長野県中信地方の郷土食です。全国的には「鶏の唐揚げ」地方によって「竜田揚げ」「ザンギ」などの別名があります。	鶏肉 さつま揚げ、大豆 凍り豆腐、豆乳、みそ	わかめ ひじき 小松菜	にんじん、さやいんげん 小松菜	すりりんご、しょうが、にんにく ごぼう、ごぼう、えのき、だいこん	米(白馬産) 米粉、てん粉 つきごん、砂糖 じゃがいも、しらたき	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質	627 28 19	762 33 22
10	ごはん 厚揚げの肉みそあんかけ じゃこあえ 豚汁	人気メニュー「豚汁」 豚汁は真沢山で体が温まり、寒い季節に合うメニューです。地元肉野菜やいもを煮て、最後に白馬みそで味をキメます。	厚揚げ、豚肉、みそ わかめ、じゃこ みそ、豚肉	にんじん にんじん にんじん	しょうが、ねぎ、すりりんご きゅうり、大根 大根、エノキバースト、ねぎ、ごぼう	米(白馬産) でん粉 砂糖 じゃがいも、しらたき ミルクコーヒー	油、ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	664 30 25	778 34 27	
13	信州キムタクご飯 マスのにんにく照り焼き 寒天ひたし豆サラダ かきたま汁	人気メニュー「キムタクご飯」 ご飯ものでは圧倒的な支持をうける「キムタクご飯」。キムチ、つぼづけ、ベーコンの旨味で食が進みますね。お家でも作れますのでやってみてください！	ベーコン ます ひたし豆、ハム 卵、なると、鶏肉	寒天 にんじん にんじん、小松菜	つぼ漬、白菜キムチ にんにく キャベツ 玉ねぎ、えのき、きくらげ	米(白馬産) 砂糖 でん粉	ごま 油 でん粉	エネルギー たんぱく質 脂質	634 34 24	774 42 28	
14	お赤飯 キンメダイの照り焼き よろこんぶサラダ 祝いなるとと白玉のすまし汁 お祝いいちごクレープ	祝ご卒業献立 明日は小学校、明後日は中学校の卒業式です。小6、中3のみなさん、ご卒業おめでとうございます！ハレの日の主食はお赤飯。「おめでとう」の意味が込められています。	きんめだい 塩昆布 なると	にんじん、パプリカ、ピーマン	しょうが キャベツ えのき、大根、ねぎ	アルファ化米 砂糖 てんぷん 白玉団子 米粉クレープ	ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質	758 27 18	933 34 21	
15	うどん 鶏のから揚げ ポテトサラダ カレーうどん汁	今年度最後の給食 明るい春が来るようにと願う、令和4年度最後の給食です。中3の皆さんは学校給食からも卒業ですね。給食ならではのソフト麺を味わって食べて下さい。	鶏肉 ひたし豆 豚肉	チーズ にんじん にんじん、小松菜	にんにく、しょうが キャベツ、玉ねぎ 玉ねぎ、しめじ、にんにく、干しシイタケ	うどんめん 米粉、てん粉 ポテト じゃがいも	油 油 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	824 39 32		
	牛乳		牛乳					食塩相当量		2.2	2.8
	牛乳		牛乳					食塩相当量		2.5	3.2
	牛乳		牛乳					食塩相当量		1.7	2.0
	牛乳		牛乳					食塩相当量		2.7	3.4
	牛乳		牛乳					食塩相当量		1.9	2.5
	牛乳		牛乳					食塩相当量		3.3	

## 『お赤飯(せきはん)』豆知識

あれこれ

Q. なぜ赤い色がつくの？

A. 小豆(あずき)の色が出るから



Q. なぜ、お祝いには赤飯をたべるの？

A. 邪気を払うパワーがあるから

赤飯の赤色は一緒に炊き込む小豆から出たポリフェノールの色素が元になっています。赤飯の歴史をたどると、元々は赤米(あかまい)という赤い色素を持ったお米を蒸した物でした。赤米は江戸時代になる前までは食べられていましたが、徐々に味がよく収穫量の多い今のお米が一般的になり、ほとんど食べられなくなりました。しかし、赤飯の風習は根強く残り、赤米を使った赤飯の代用として小豆を使った赤飯が生まれました。

日本では、古くから赤い色には邪気を払う力があると考えられていました。(神社の鳥居が朱色なのもその為です)また、米は命をつなぐ重要な食材であることから、神に赤米を炊いて供える風習がありました。そこから、災いを避け順風に事が運ぶようにと願いを込めて、お祝いの日(ハレの日)の主食として赤飯を振舞うようになったのです。卒業生の皆さんの行く先には、災いがなく順風な日々になるように祈ります。卒業おめでとうございます。