

マナーに気をつけよう



令和5.4.28 白馬村学校給食センター

5月の白馬はグリーンシーズンのはじまりです。 きゅうしょく はる しょか しょくざい おお とうじょう 給食も春~初夏の食材が多く登場します!

がっ ちいきしょくざい 5月のおすすめ地域食材 : 行者にんにく アスパラ

5月の行事食予定 2^{h} 八十八夜 19^{h} 食育の1 \Rightarrow 長野県の食献立





ロ両門子牧桐及ピング								
栄養摂	取基準目	5月の平均値						
	小学校	中学校	小学校	中学校				
エネルギー	630Kcal	805	611kcal	761kcal				
たんぱく質	26g	33	27.9g	33.4g				
脂質	17.5g	22	20.5g	24g				
食塩相当量	2g未満		2.2g	2.8g				

							食塩	相当量 2g未満		2.2g	2.8g
					ざい材	_{りょう} めい 料 名				ルギー ばく質	Kcal
曜日	さんだてめい 献立名	こんだで 献立のポイント	************************************	すくすくレッド)	^{みどり} 緑 の 1	なかま(おたすけグリーン)	まいる 黄色のなかま(ぼかぼかイエロー)		たんぱく質 - 脂質		g
唯口	HIV TT 🗀	田八ユエマンホー・フィ	赤のなかま(すくすくレッド) おもに体をつくるもとになる食品		縁のなかま(赤たす什グリーン) 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・	一のもとなる食品			g
		しゅんしょくざい	1群/たんぱく質 鶏肉、油揚げ	2群/無機質	3群/ピタミン にんじん	4群/ビタミン たけのこ、モレシイタケ	5群/炭水化 米(白馬産)	物 6群/脂質油		小学校	中学校
	たけのこごはん	しゅんしょくざい 旬食材「たけのこ」			1270070		米粉				
	髪の香味焼き	いま しゅん ほか ぐざい いっ 今が旬のたけのこを他の具材とー	類内	1- til 10 -		にんにく、しょうが	木 初	油	エネルギー	566	724
	いそか 磯香あえ	は 緒に味付けし、たけのこご飯にし ました。季節の味を楽しみましょ		わかめ、じゃこ		きゅうり、大根		油	たんぱく質	30.9	40
	厚揚げと白菜のみそ汁	う!	生揚げ、みそ、 きなこ		小松菜	白菜、えのき			脂質	18.4	24
南北中	半乳			牛乳					食塩相当量	2.7	3.5
	ごはん	^{はちじゅうはちゃ} 八十八夜					米(白馬産)				
2	ししゃも新緑あげ	はもじゅうはもや 八十八夜になるとお茶の収穫シー		ししゃも			小麦粉	油	エネルギー	662	847
	たきぶたなっとう	ズンのはじまりです。 今回は抹茶	焼豚、納豆、か つおぶし、みそ		にんじん	もやし、きゅうり			たんぱく質	27.3	35
	けんちん汁	を使って見た自が鮮やかな笑ぶら	とうふ		にんじん	大根、ごぼう、ねぎ	さといも、しら	たき	脂質		
南北中	ディアルシアルア ディラフにゆう げんまい 牛乳 玄米かしわもち	にしてみました。		牛乳			玄米かしわもち		食塩相当量	18.5	24
113/10 1		 新じゃが芋シーズン					米(白馬産)			2	2.6
	ごはん	オリマルチンーへン ***・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	豚肉			しょうが	砂糖		エネルギー		
		りました。新じゃが前線は北海道			にんじん	キャベツ、きゅうり				547	700
	ゆかりあえ	へ向かって北上していきます。み	みそ			まいたけ、えのき、玉ねぎ、ね	じゃがいも		たんぱく質	23.8	30
	新じゃがのみそ汁	ずみずしい新じゃがをいただきま		牛乳		ぎ			脂質	16.4	21
南北中	ぎゅうにゅう 牛乳	しょう!		1 30			米 (白馬産)		食塩相当量	2.1	2.7
	ごはん	業がある。 栄養たっぷり「春ニラ」	フーライカジキ			にんにく	(口洞座)	オリー			
9	ノーフェカンエのにがにて死亡	ちに対して収穫される一番ニラは、その間にため込んだエネル	ノーノイルシャ	In . =	.1. 44.		Total starts	ブ油	エネルギー	556	776
火	ート 小松菜じゃこサラダ	は、冬の間にため込んだエネル ギーで一気に育つので柔らかく栄		じゃこ	小松菜	キャベツ、もやし	砂糖	ごま	たんぱく質	29	35
	にらたま汁	製たっぷりです。	鶏肉、たまご		E 5	玉ねぎ、えのき	でん粉		脂質	16.9	26
南北中	きゅうにゅう 牛乳			牛乳					食塩相当量	1.7	1.9
	うどんめん	世の恵み「山菜」					うどんめん				
10	ちくわの磯辺天	さんさい やまあい す ひとびと せいかつ か 山菜は山間に住む人々の生活に欠	ちくわの磯辺天					油	エネルギー	649	831
7K	きりぼしだいこん	かせない食品です。わらびやぜん	ЛД		にんじん	切干大根、きゅうり		ごま油	たんぱく質	26.1	33
۵,	がない 山菜うどん汁	まい、たけのこなどが入った山菜 うどんをいただきましょう!	かまぼこ、油揚げ、鶏肉		にんじん	干しシイタケ、えのき、きくら げ、なめこ、わらび、ぜんま			脂質	25.7	33
北中	当れっこんが 学が記ゅう 牛乳	JEMZNICICARORJ!	17C MIPS	牛乳		い、たけのこ、ねぎ			食塩相当量	3	3.8
	<u> ゆかりごはん</u>	フレッシュな「新ごぼう」					米(白馬産)			3	3.0
	ゆかりとはん _{あっゃ たまご} 厚焼き卵	いま きまっ しゅうかく 今の季節に収穫された若いごぼう	凍りどうふ卵焼						エネルギー		
11	序版で売ります。 五目きんぴら	を「新ごぼう」と言います。驚り	さ さつま揚げ		にんじん、いんげ	ごぼう	しらたき、砂糖		たんぱく質	598	765
		や食感がよいことが特徴です。	豚肉、とうふ		ん にんじん、チンゲ	玉ねぎ	じゃがいも、し		脂質	24.5	31
あむさ	じる かみなり汁 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳			牛乳	ン菜		き、でん粉	ま油	胎貝 食塩相当量	17.9	23
用北中		しゅんしょくざい					米(白馬産)		民場他ヨ重	2.9	3.7
4.0	ごはんはくば	旬食材「アスパラガス」 ながのけん ぜんごく い せいがいろ ほこ 長野県は全国4位の生産量を誇り	鶏肉		にんじん、パセ	玉ねぎ、にんにく、しょうが、	じゃがいも	油	L.		
_ \	白馬チキンカレー	長野県は全国4位の生産量を誇り ます。特に飯山市や伊那市などで			リ、トマト缶 アスパラガス	しめじ、すりりんごきゅうり、セロリ、キャベツ、	砂糖	ごま油	エネルギー	650	832
	アスパラとハムのサラタ	生産が盛んです。白馬村でも作ら	,			コーン	ゼリー		たんぱく質	20.5	26
	あおうめ 青梅ゼリー ぎゅうにゅう	れています。		牛乳					脂質	18.9	24
南北中	ぎゅうにゅう 牛乳	M1) #2 1 / 14		Tfl			W (AET)		食塩相当量	2.7	3.5
	ごはん	海藻も新芽の季節	446 P		I= / 10 / ·		米(白馬産)				
15	_{あっ ぁ} 厚揚げのマーボーあんかけ	が と	生揚げ、みそ、 豚肉		にんじん、にら	しょうが、にんにく、ねぎ、干 しシイタケ、たけのこ	砂糖、でん粉	油	エネルギー	653	836
月	くきわかめサラダ	り、にぎやかな季節です。この時 期に芽を伸ばす「わかめ」をサラ		くきわかめ	にんじん	きゅうり、大根			たんぱく質	29.1	37
	とんじる 豚汁	期に芽を伸はす「わかめ」をリラ ダでいただきましょう!	豚肉、みそ		にんじん	大根、ごぼう、ねぎ、えのき ペースト	じゃがいも、し	らたき一ごま油	脂質	23.7	30
南北中	きゅうにゅう 牛乳			牛乳					食塩相当量	2.3	2.9
	ごはん	はくば ぎょうじゃ 白馬の行者にんにく					米(白馬産)				
16	アジのさんしょう恃き	がい。 な 神城で育てられた行者にんにくを	あじ						エネルギー	562	719
10	を表現である。 行者にんにく炒め	いた もの 炒め物にしていただきます。貴重	豚肉			もやし、キャベツ、	砂糖、でん粉	油	たんぱく質		
火	打台にんにく炒め ^{わかたける} 若竹汁	さんさい もだ くだ せいさんしゃ な山菜を育てて下さる生産者さん	油揚げ	わかめ	んこん にんじん	たけのこ、えのき、大根、ねぎ			脂質	29.9	38
		^{かんし} に感謝していただきましょう!		牛乳					食塩相当量	17.6	23
南北中	十 孔						<u> </u> 17日からに	L= T .	火畑でコ里	1.7	2.2

			ざい 2g c 2g							ルギー	Kcal
曜日	さんだてめい	^{こんだて} 献立のポイント	赤のなかま(すくすくしッド)		縁 の	緑のなかま(おたすけグリーン)		'ID-)	たんぱく質 g - 脂質 g		
oæ C	101 11			るもとになる貧品		らだの調子をととのえる後品 ^か	おもにエネルギーのもと	なる養品 ^{**} 6群/脂質	食塩相当量 g		
	丸パン	2週に1度のパン	1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/ビタミン	4群/ビタミン	丸パン	6群/脂質		小学校	中学校
		2週に1度のハン ですい お好みで具材をサンドしていただ	鶏肉	ヨーグルト		しょうが、にんにく					
17	タンドリーチキン	きましょう。パンは柔らかい為、		チーズ	水菜、赤パプリ	セロリ、きゅうり、黄パプリカ	五小事庫 → ブム 東公	油	エネルギー	641	820
水	彩フレンチサラダ	^{はやぐ} 早食いにならないように意識して) - 🖈	カ、ピーマン			/ш	たんぱく質	28.5	36
	ポトフ	よく噛んで食べて下さい。	ウィンナー		にんじん、いんげ ん	しめじ、にんにく、玉ねぎ、 キャベツ	じゃがいも		脂質	19.3	25
南北中	きゅうにゅう			牛乳					食塩相当量	2.5	
	ごはん	しゅんよくざい 旬食材「アスパラガス②」					米(白馬産)			2.0	0.2
18	製と凍みどうふの揚げがらめ	場げがらめには彩としてアスパラ	鶏肉、凍りどう		アスパラガス	しょうが	でん粉、砂糖	油	エネルギー	660	845
	彩こんぶサラダ	プログランタ ガスを使います。アスパラの旨味	131	こんぶ	にんじん、小松菜	黄パプリカ、キャベツ		油	たんぱく質		
	ふわふわスープ	はいぶん 成分には疲労回復効果があるので った。またいた。 毎れ気味の人におすすめです。	ベーコン、たま		にんじん、チンゲ	玉ねぎ、えのき			脂質	29.3	
南北山	らいりらいりスーク _{ぎゅうにゅう} 牛乳	一般 に できません は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	ご、凍り豆腐		ン菜				食塩相当量	12.3	16
HUNUT		まいつき にち しょくいく ひ 毎月19日は「食育の日」					米(白馬産)		DOM: 10.5ML	2	2.6
	ごはん ぁ <u>ぁぁ</u> ゃ。ゃ		ます、しょうゆ								
19	マスの安曇野焼き	ひと しょく かんが きかい	ます、しょうゆ 豆 大豆	寒天	にんじん	きゅうり、キャベツ	砂糖	ノンエッグ [・] マヨ	エネルギー	561	718
	寒天ぷるぷるサラダ	きゅうしょく ながのけん しょく しょう!給食では長野県の食を	L=2 +1/2		にんじん	たけのこ、しょうが、ねぎ	しらたき	3 −7	たんぱく質	27.3	35
	たけのことサバ缶のみそ汁	テーマにした特別メニューにしま	缶、みそ	牛乳		10.707CC 0 & 7/3/C 14C	05/26		脂質	32.7	42
南北中	半乳	した。		T-f1			业 (白馬奈)		食塩相当量	1.7	2.2
	ごはん	韓国料理メニュー	oz.ch		(= / In /	10-20 p. 1 . 2 . 2 . 2 . 1 . 1	米(白馬産)				
22	プルコギ	きゅうしょく しょうがっこう ねんせい ちゅうがく 給食では小学校1年生から中学3	豚肉		にんじん	ねぎ、しょうが、玉ねぎ	砂糖	ごま油	エネルギー	604	773
月	営色ナムル	なられて、はばひき ひと た 年生まで幅広い人が食べるので、 から ひか やさ あじっ 辛さは控えて優しい味付けにして			にんじん、小松菜		砂糖	ごま油、 ごま	たんぱく質	31.9	41
	クッパースープ	います。	鶏肉、かまぼ こ、とうふ		チンゲン菜	白菜、干しシイタケ、えのき	でん粉	ごま油	脂質	13.9	18
南北中	きゅうにゅう 牛乳			牛乳					食塩相当量	2.1	2.7
	ごはん	今が旬「初ガツオ」					米(白馬産)				
23	かつおの土佐揚げ	にほんえんがん くろしお の ほくじょう 日本沿岸の黒潮に乗って北上する	かつお			しょうが	でん粉、米粉	油	エネルギー	544	696
火	った。 ではまった 小松菜のおひたし	カツオを初ガツオと言います。江	かまぼこ		にんじん、小松菜	もやし	砂糖		たんぱく質		36
	が低来のありたりは新たまねぎのみそ汁	声時代は注音っ字に大人気で1匹 対数20万円で買ったという記録も	凍りどうふ、み	わかめ	にんじん	玉ねぎ、えのき	じゃがいも		脂質	28.2	
南北中	利によるのので注 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	約20万円で買ったといつ記録も あります。	そ	牛乳					食塩相当量	20.3	
		しもと ライ めん めん 地元で作られる麺					ソフトめん			2	2.6
	ソフトめん(スパゲティ)	地元 CTFつれる廻 tepilisk bh そんない 給食の麺は村内にある「あかだす	大豆ナゲット						エネルギー		
	チキンナゲット(小2個中3個)	き」さんが作って下さっていま	青大豆、ハム			キャベツ、	ポテト	/ソIック マヨ		704	901
水	ポテトサラダ	す。色々な種類の麺が食べられる	豚肉、凍りどう	豚レバー	にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ、セロリ、干		ネーズ 油	たんぱく質	33.9	43
	ミートソース	ここに恋願していたたさなしょ	isi.	牛乳	缶、パセリ	しシイタケ			脂質	32.7	42
南北中	ぎゅうにゅう 牛乳 -	う! はしまれい さかな な		1 3 3			米(白馬産)		食塩相当量	2	2.6
	ごはん	著で綺麗に魚を食べよう!	ホキ			しょうが、にんにく					
25	ホキのカレー風味焼き	響を持っている手を見てみましょう。 逆しく持てていますか? 逆し	71.1	チーズ	にん!*.6. 小松芸	キャベツ、玉ねぎ	砂糖	オリーブ	エネルギー	516	660
	グリーンサラダ	も く持たなければ綺麗に使えませ	レニス カフ	, ^			13/46	油	たんぱく質	25.3	32
	もやしのみそ汁	ん。箸名人を目指しましょう!	とうふ、みそ	45.00	にんしん、小松米	もやし、えのき、干しシイタケ			脂質	13.9	18
南北中	ぎゅうにゅう 牛乳 	h. (()	0" ->:	牛乳		ウ キ ナルイ ヘデキ	W (AEA)		食塩相当量	2.3	2.9
	信州キムタクごはん	たがのけん う 長野県生まれのキムタクご飯				白菜キムチ、つぼ漬	米(白馬産)				
26	焼売 (2個)	ふどう にんき ほこ ながのけん がっこうきゅ 不動の人気を誇る長野県の学校給	焼売						エネルギー	603	772
金	書雨中華サラダ	えば、 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	C			キャベツ、きゅうり	春雨、砂糖	ごま油	たんぱく質	23.6	30
	ポン酢白菜汁	ので、塩分に気をつけながら調理	とうふ、豚肉			えのき、白菜、ねぎ			脂質	20.3	26
	ぎゅうにゅう 牛乳	します。		牛乳					食塩相当量	2.4	3.1
	<u>で</u> はん	食物繊維をとろう!					米(白馬産)			/	5.1
29	ごぼうとえのきのつくね	がたした。またしがちな食物繊維。	豚肉、鶏肉、凍 りどうふ、みそ		にんじん	えのき、ごぼう	砂糖、でん粉		エネルギー	/	753
	はいに、梅肉あえ	っくねにゴボウやえのきを ^ま せて	かまぼこ			きゅうり、もやし、	砂糖		たんぱく質	/	
/J	個内のん さつま豆乳みそ汁	まい 美味しくとれるようにしました。 1つ1つ手作りです!	油揚げ、みそ、		ン菜	しめじ、大根、白菜、ねぎ	さつまいも、しらたき		脂質	/	32
中	さりませ乳ので汗 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	コン1つ手作りです!	豆乳	牛乳					食塩相当量	/	23
-		けんこう 健康のよい魚の脂					米(白馬産)			/	2.3
	ごはん さばの塩焼き	健康のよい黒の脂 かな あぶらつめ 魚の脂は冷たい海の中でも固まら	さば	I					エネルギー		
		思の脂は冷にい海の中でも固まりないようにさらさらしています。	青大豆、ハム	1	にんじん	キャベツ	ポテト、砂糖	ノンエック・マヨ		651	833
	ごまポテトサラダ	その脂が人間の血の流れもよくし	とうふ、油揚	わかめ		なめこ、玉ねぎ、白菜、ねぎ		ネーズ、ご ま	たんぱく質	30.6	39
	じる なめこ汁 ぎゅうにゅう	てくれます。	げ、みそ	牛乳					脂質	25.9	33
	ぎゅうにゅう 牛乳	た 宝支 であた		130		7° μ-Λ° μ-Υ)° +Δ	食パン		食塩相当量	2.4	3.1
	食パン ブルーベリージャム	食べる前には手洗いを!	殖内		帯 わぎ			krh.			
31	鷄のバーベキューソース	たべる。 食べる。 が?特にパンなど 直接手で食べる	鶏肉		葉ねぎ	すりりんご、しょうが、にんにく	砂糖	油	エネルギー	602	771
水	キャベツサラダ	か?特にパンなど直接手で食べる もの とき ようちゅうい てあら 物の時は要注意。手洗いをして感			にんじん	キャベツ、きゅうり			たんぱく質	30.2	39
	ABCマカロニスープ	#MUNIGLES 生成いをひて窓 まんにう にくちゅうどく 染症や食中毒にならないようにし	ベーコン		にんじん、チンゲ ン菜	スのき、玉ねぎ、	じゃがいも、マカロニ		脂質	20.1	26
	半乳	ましょう!		牛乳					食塩相当量	2.1	2.7