



こんだてひょう

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。

給食も春～初夏の食材が多く登場します！

5月の行事食予定

2日 八十八夜 19日 食育の日 ⇒ 長野県の食献立

5月のおすすめ地域食材 : 行者にんにく アスパラ



	栄養摂取基準目標量				5月の平均値	
	小学校	中学校	小学校	中学校	エネルギー	たんぱく質
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	2.5	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)		
			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	おもにエネルギーのもととなる食品	たんぱく質	Kcal	
1月	たけのごはん 鶏の香味焼き 磯香あえ 厚揚げと白菜のみそ汁 牛乳	旬食材「たけのこ」 今が旬のたけのこを他の具材と一緒に調理し、たけのご飯にしました。季節の味を楽しみましょう！	鶏肉、油揚げ 鶏肉 わかめ、じゃこ 生揚げ、みそ、きなこ 牛乳	にんじん にんにく、しょうが きゅうり、大根 小松菜 白菜、えのき	たけのこ、干しシイタケ にんにく、しょうが きゅうり、大根 白菜、えのき	米(白馬産) 米粉 油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	566 30.9 18.4 2.7	724 40 24 3.5
2月	ごはん ししゃも新緑あげ 焼豚納豆 けんちん汁 牛乳 玄米かしわもち	八十八夜 八十八夜になるとお茶の収穫シーズンのはじまりです。今回は抹茶を使って負た自分が鮮やかな笑顔をにしてみました。	焼豚、納豆、かつおぶし、みそとうふ 牛乳	にんじん にんじん	もやし、きゅうり 大根、ごぼう、ねぎ	米(白馬産) 小麦粉 油 さといも、しらたき 玄米かしわもち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	662 27.3 18.5 2	847 35 24 2.6
8月	ごはん 豚のしょうが焼き ゆかりあえ 新じゃがのみそ汁 牛乳	新じゃが芋シーズン 九州から新じゃが芋の収穫が始まりました。新じゃが前線は北海道へ向かって北上しています。みすみすしい新じゃがをいただきますよう！	豚肉 みそ 牛乳	にんじん	しょうが キャベツ、きゅうり まいたけ、えのき、玉ねぎ、ねぎ	米(白馬産) 砂糖 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	547 23.8 16.4 2.1	700 30 21 2.7
9月	ごはん フーライカジキのにんにく焼き 小松菜じゃこサラダ にらたま汁 牛乳	栄養たっぷり「春ニラ」 春に身取いて収穫される一番ニラは、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養たっぷりです。	フーライカジキ じゃこ 鶏肉、たまご 牛乳	にんにく 小松菜 にら	にんにく キャベツ、もやし 玉ねぎ、えのき	米(白馬産) 砂糖 でん粉 オリーブ油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	556 29 16.9 1.7	776 35 26 1.9
10月	うどんめん ちくわの磯辺天 切干大根サラダ 山菜うどん汁 牛乳	山の恵み「山菜」 山菜は山間に住む人々の生活に欠かせない食品です。わらびやぜんまい、たけのこなどが入った山菜うどんをいただきますよう！	ちくわの磯辺天 ハム かまぼこ、油揚げ、鶏肉 牛乳	にんじん にんじん	切干大根、きゅうり 干しシイタケ、えのき、きくらげ、なめこ、わらび、ぜんまい、たけのこ、ねぎ	うどんめん 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	649 26.1 25.7 3	831 33 33 3.8
11月	ゆかりごはん 厚焼き卵 五目きんぴら かみなり汁 牛乳	フレッシュな「新ごぼう」 今の季節に収穫された若いごぼうを「新ごぼう」と言います。香りが良感がよいことが特徴です。	凍りどろろ卵焼き さつま揚げ 豚肉、とうふ 牛乳	にんじん、いんげん にんじん、チンゲン菜	ごぼう 玉ねぎ	米(白馬産) しらたき、砂糖 じゃがいも、しらたき、でん粉 油、ごま油 油、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 24.5 17.9 2.9	765 31 23 3.7
12月	ごはん 白馬チキンカレー アスパラとハムのサラダ 青梅ゼリー 牛乳	旬食材「アスパラガス」 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生産が盛んです。白馬村でも作られています。	鶏肉 ハム、 牛乳	にんじん、パセリ、トマト缶 アスパラガス	玉ねぎ、にんにく、しょうが、しめじ、すりりんご きゅうり、セロリ、キャベツ、コーン	米(白馬産) じゃがいも 砂糖 ゼリー 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 20.5 18.9 2.7	832 26 24 3.5
15月	ごはん 厚揚げのマーボーあんかけ くきわかめサラダ 豚汁 牛乳	海藻も新芽の季節 陸と同じように海の中も春になり、にぎやかな季節です。この時期に芽を伸ばす「わかめ」をサラダでいただきますよう！	生揚げ、みそ、豚肉 くきわかめ 豚肉、みそ 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 きゅうり、大根 大根、ごぼう、ねぎ、えのきペースト	砂糖、でん粉 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	653 29.1 23.7 2.3	836 37 30 2.9
16月	ごはん アジのさんしょう焼き 行者にんにく炒め わかめ汁 牛乳	白馬の行者にんにく 神城で育てられた行者にんにくをいたいの妙物にしていただきます。貴重な山菜を育てて下さる生産者さんに感謝していただきますよう！	あじ 豚肉 油揚げ わかめ 牛乳	行者にんにく、にんじん にんじん	もやし、キャベツ、 たけのこ、えのき、大根、ねぎ	米(白馬産) 砂糖、でん粉 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	562 29.9 17.6 1.7	719 38 23 2.2

17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	
			森のなかま(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(ほかほかイエロー)		脂質	食塩相当量	小学校	中学校
			おもに体をつくるものとなる食品		おもにからだの働きをよめる食品		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	まるパン タンドリーチキン 水 彩フレンチサラダ ポトフ 牛乳	2週に1度のパン お好みで具材をサンドしていただきます。パンは柔らかい為、早食いにならないように意識してよく噛んで食べて下さい。	鶏肉 ウィンナー	ヨーグルト チーズ 牛乳		しょうが、にんにく セロリ、きゅうり、黄パプリカ にんじん、いんげん しめじ、にんにく、玉ねぎ、キャベツ	丸パン 砂糖、てん粉 じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641 28.5 19.3 2.5	820 36 25 3.2	
18	ごはん 鶏と凍み豆腐の揚げがらめ 木 彩こんぶサラダ ふわふわスープ 牛乳	旬食材「アスパラガス②」 揚げがらめには彩としてアスパラガスを使います。アスパラの旨味成分には疲労回復効果があるので疲れ気味の人におすすめです。	鶏肉、凍り豆腐 ベーコン、たまご、凍り豆腐	こんぶ	アスパラガス にんじん、小松菜 にんじん、チンゲン菜	しょうが 黄パプリカ、キャベツ 玉ねぎ、えのき	米(白馬産) でん粉、砂糖	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	660 29.3 12.3 2	845 38 16 2.6	
19	ごはん マスの安曇野焼き 金 寒天ぶるぶるサラダ たけのことサバ缶のみそ汁 牛乳	毎月19日は「食育の日」 食育の日は友だちや家族、周りの人と食について考える機会にしましょう！給食では長野県の食をテーマにした特別メニューにしました。	ます、しょうゆ 大豆 とうふ、サバ缶、みそ	寒天 牛乳	にんじん にんじん	きゅうり、キャベツ たけのこ、しょうが、ねぎ	米(白馬産) 砂糖 しらたき	1/2個 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	561 27.3 32.7 1.7	718 35 42 2.2	
22	ごはん ブルコギ 月 三色ナムル クッパースープ 牛乳	韓国料理メニュー 給食では小学校1年生から中学3年生まで幅広い人が食べるので、辛さは控えて優しい味付けにしています。	豚肉 鶏肉、かまぼこ、とうふ		にんじん にんじん、小松菜 チンゲン菜	ねぎ、しょうが、玉ねぎ 大根 白菜、干しシイタケ、えのき	米(白馬産) 砂糖 砂糖 でん粉	ごま油 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	604 31.9 13.9 2.1	773 41 18 2.7	
23	ごはん かつおの土佐揚げ 火 小松菜のおひたし 新たまねぎのみそ汁 牛乳	今が旬「初ガツオ」 日本海側の黒潮に乗って北上するカツオを初ガツオと言います。江戸時代は江戸っ子に大人気で1匹約20万円で購入するという記録もあります。	かつお かまぼこ 凍りとうふ、みそ	わかめ 牛乳	にんじん、小松菜 にんじん	しょうが もやし 玉ねぎ、えのき	米(白馬産) でん粉、米粉 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	544 28.2 20.3 2	696 36 26 2.6	
24	ソフトめん(スパゲティ) 水 チキンナゲット(小2個中3個) ポテトサラダ ミートソース 牛乳	地元で作られる麺 給食の麺は村内にある「あかだすき」さんが作って下さっています。色々な種類の麺が食べられることに感謝していただきましょう！	大豆ナゲット 青大豆、ハム 豚肉、凍りとうふ	豚しゃぶ 牛乳		キャベツ、 にんにく、玉ねぎ、セロリ、干しシイタケ	ソフトめん ポテト	1/2個 マヨネーズ 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	704 33.9 32.7 2	901 43 42 2.6	
25	ごはん ホキのカレー風味焼き 木 グリーンサラダ もやしのみそ汁 牛乳	箸で綺麗に魚を食べよう！ 箸を持っている手を見てください。正しく持っていますか？正しく持たなければ綺麗に使えません。箸名人を目指しましょう！	ホキ とうふ、みそ	チーズ 牛乳	にんじん、小松菜 にんじん、小松菜	しょうが、にんにく キャベツ、玉ねぎ もやし、えのき、干しシイタケ	米(白馬産) 砂糖	オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	516 25.3 13.9 2.3	660 32 18 2.9	
26	信州キムタクごはん 金 焼売(2個) 春雨中華サラダ ポン酢白菜汁 牛乳	長野県生まれのキムタクごはん 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、塩分に気をつけながら調理します。	ベーコン 焼売 ハム、錦糸たまご とうふ、豚肉	牛乳		白菜キムチ、つぼ漬 キャベツ、きゅうり えのき、白菜、ねぎ	米(白馬産) 春雨、砂糖	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 23.6 20.3 2.4	772 30 26 3.1	
29	ごはん ごぼうとえのきのつくね 月 梅肉あえ 中 さつま豆乳みそ汁 牛乳	食物繊維をとろう！ 私たちに不足しがちな食物繊維。つくねにゴボウやえのきを混ぜて美味しくとれるようにしました。1つ1つ手作りです！	豚肉、鶏肉、凍りとうふ、みそ かまぼこ 油揚げ、みそ、豆乳	牛乳	にんじん にんじん、チンゲン菜	えのき、ごぼう きゅうり、もやし、しめじ、大根、白菜、ねぎ	米(白馬産) 砂糖、でん粉 砂糖 さつまいも、しらたき		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	753 32 23 2.3		
30	ごはん さばの塩焼き 火 ごまポテトサラダ なめこ汁 牛乳	健康のよい魚の脂 魚の脂は冷たい海の中でも固まらないようにさらさらしています。その脂が人間の血の流れもよくしてくれます。	さば 青大豆、ハム とうふ、油揚げ、みそ	わかめ 牛乳	にんじん	キャベツ なめこ、玉ねぎ、白菜、ねぎ	米(白馬産) ポテト、砂糖	1/2個 マヨネーズ、ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	651 30.6 25.9 2.4	833 39 33 3.1	
31	食パン ブルーベリージャム 水 鶏のパーベキューソース キャベツサラダ ABCマカロニスープ 牛乳	食べる前には手洗いを！ 食べる前に手洗いをしていますか？特にパンなど直接手で食べるもの時は要注意。手洗いをし感染症や食中毒にならないようにしましょう！	鶏肉 ベーコン	牛乳	葉ねぎ にんじん にんじん、チンゲン菜	ブルーベリージャム すりりんご、しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり えのき、玉ねぎ	食パン 砂糖 じゃがいも、マカロニ	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 30.2 20.1 2.1	771 39 26 2.7	