



こんだてひょう

えいよう戦隊 元気レンジャー



令和5年度がスタートしました。
 白馬中・白馬南小・白馬北小のみなさん、進学・進級おめでとうございます。
 村内3校の入学式の翌日から小学校2年生以上の給食が一斉にはじまります。
 小学校1年生の給食は、南小北小とも12日（水）から始まります。

**給食着の用意
を
お願いします！**



【給食の基本の形について】

- ①給食がある日 各学校の年間計画に掲載されている給食のある日に実施します。
- ②給食のかたち バランスのとれた食事の基本形は『主食』『主菜』『副菜』『汁』『牛乳』です。
 曜日によって主食が替わります。 【月・火・木・金 ごはん】【水・パンor麺】
 献立には伝えたいねらいがあります。旬のもの、地元の食材、注目の栄養、行事食、郷土食・・・etc.
 「献立紹介」として、放送や栄養士の教室訪問で毎日伝えていきます。
- ③地産地消 ふるさと『白馬』を大事にする気持ちが育まれるように、白馬村でできる食材を活かし、白馬の味を大切にした 献立を取り入れます。



【栄養量について】

学校給食は、人生で最も栄養量を必要とする成長期に提供する食事です。
 文部科学省が示す「食事摂取基準」(栄養量)を基本にしています。
 教育活動が開始され、身体測定の実態に応じて各クラスの基準を算定して配分します。
 毎月、代表的な栄養の基準と当月の白馬の平均栄養量を示します。



	栄養摂取基準目標量		4月の平均値	
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	630Kcal	805	626	771
たんぱく質	26g	33	27	33
脂質	17.5g	22	20	24
食塩相当量	2g未満	2.5	2.1	2.6

日曜日	献立名	献立のポイント	材 料 名						エネルギー Kcal	
			赤のななかまのたべもの(すくすくレド)		緑のななかまのたべもの(あだすけグリーン)		黄色のななかまのたべもの(ばかばかイエロー)		小学校	中学校
			おもに体をつくるものになる食品		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			
7 金	むらさき米ごはん とりの西京焼き 紅白サラダ 祝いなるとのすまし汁 牛乳 いちご(2個)	新年スタート献立 令和5年度がスタートお祝い献立です。今年度も安心して美味しい給食作りを頑張ります！(給食センター一同)	鶏肉、みそ かまぼこ とうふ、なると	にんじん みつば	大根、もやし、梅漬け 干しシイタケ、玉ねぎ、白菜	米、むらさき米(白馬) 砂糖		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 29 20 2.1	805 38 26 2.7
10 月	ごはん 山賊揚げ のり酢あえ しらたま団子汁 牛乳	ご当地グルメ・山賊焼き 山賊揚げは、長野県の塩尻・松本地域でよく食べられているご当地グルメです。鶏肉に下味と衣をつけてカリッと揚げます。	鶏肉 豚肉	にんじん、小松菜 にんじん	しょうが、にんにく、おろしりんご きゅうり、もやし ごぼう、しょうが、えのき、白菜、ねぎ	米(白馬) でん粉、米粉 白玉だんご	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	643 28 20 1.3	836 36 26 1.7
11 火	ごはん マスのにんにく照り焼き 和のハムサラダ 春のちゃんめろみそ汁 牛乳	春の使者ちゃんめろ 白馬や小谷では、「ふきのとう」を「ちゃんめろ」と言います。なぜ「ちゃんめろ」というか知っていますか？	マス ハム みそ、油揚げ	にんじん、小松菜 豆苗	にんにく キャベツ、もやし 白菜、ふきのとう	米(白馬) 砂糖 砂糖 じゃがいも、しらたき	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 20 15 2	801 26 20 2.6
12 水	食パン ハンバーグ グリーンサラダ 米粉チャウダー 牛乳 お祝いゼリー	洋風メニュー 今年度最初のパンの提供日です。小学校の新しい1年生も今日から給食がスタートするのでお祝いのゼリーがつきます。	ハンバーグ ハム パン・ト、豆乳	小松菜 にんじん	キャベツ、きゅうり、セロリ 玉ねぎ、コーン、グリーンピース	食パン じゃがいも、米粉 ゼリー		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	667 23 22 1.8	867 30 29 2.3
13 木	ごはん 鮭の塩焼き 五目豆 とりとニラの汁 牛乳	豆を食べよう! 豆は高たんぱく&ミネラル豊富で健康の要です給食では、1回6g平均の豆類をとれるようにしています。	サケ 大豆、鶏肉 なると、鶏肉	こんぶ にんじん にんじん、にら	ごぼう 玉ねぎ、えのき、白菜	米(白馬) さつまいも、つきこ ん、砂糖	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	677 28 23 2.8	867 36 29 4

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		
			赤のなまのたべもの(すくすく!)		緑のなまのたべもの(おたすけグリーン)		黄色のなまのたべもの(ほかほかイエロー)		たんぱく質	脂質			
			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ととのえる食品		おもにエネルギーのもととなる食品		食塩相当量	食塩相当量	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 金	ごはん とりのみそソース ポテトサラダ なめこ汁 牛乳	食物せんいのなめこ なめこ汁のなめこは、長野県の特産です。おなかの中の菌を善玉にして、健康を守ってくれます。	鶏肉、みそ 青大豆 とうふ、みそ		にんじん	玉ねぎ コーン、キャベツ		米(白馬) 砂糖 ポテト		ナレッジ マネージ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 35 21 2.1	815 46 27 2.7
17 月	ごはん ブルコギ パプリカサラダ 春雨スープ 牛乳	カラフルなパプリカ パプリカはピーマンの仲間です。甘味があり青黄赤が無く、赤や黄色が美しいのでサラダによく合います。	豚肉 焼豚		にんじん 赤パプリカ、豆苗 にんじん、チンゲン菜	玉ねぎ、しょうが、ねぎ 黄パプリカ、セロリ、キャベツ、大根 玉ねぎ、たけのこ、きくらげ		米(白馬) 砂糖 春雨		ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	595 27 20 1.8	774 35 26 2.3
18 火	ごはん 厚揚げの肉みそあんかけ とうたち菜のおひたし にらたま汁 牛乳	糖とカルシウム強化メニュー 総食は、とりにくい鉄分やカルシウムを強化して、貧血を防ぎ骨を丈夫にするねらいがあります。(厚揚げ、ヨーグルト)	厚揚げ、みそ、豚肉 かつお節 なると、鶏肉、たまご		にんじん とうたち菜、小松菜、にんじん にら	しょうが、ねぎ、すりりんご えのき、 玉ねぎ、えのき、		米(白馬) でん粉 でん粉		油、ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	612 29 19 1.9	796 38 25 2.5
19 水	中華めん 揚げぎょうざ(小2個中3個) 三色ナムル スタミナ塩ラーメン汁 牛乳	スタミナアップメニュー にんにくの芽が入ったスタミナラーメンを食べて疲れを吹き飛ばしましょう!	ぎょうざ 豚肉		にんじん、小松菜 にんじん、くきにんにく	大根、 にんにく、キャベツ、きくらげ、もやし		中華めん 砂糖		油 ごま油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	634 24 23 2.4	824 31 30 3.1
20 木	ごはん 春ごはん三色そぼろまぜ めばるの照り焼き キャベツの土佐あえ じゃがいものみそ汁 牛乳	春を感じるメニュー 春が旬のめばる、キャベツ、グリーンピースを使った春メニューです。	鶏肉、凍り豆腐、炒り卵 めばる かつお節 厚揚げ、みそ		にんじん にんじん	グリルピース しょうが キャベツ、きゅうり、もやし まいたけ、玉ねぎ、ねぎ		米(白馬) 砂糖、でん粉 じゃがいも		油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617 22 20 2.5	802 29 26 3.3
21 金	ごはん チキンカレー キャベツツナサラダ 河内ばんかん 牛乳	彩の大切さ 彩の良さは、見た目をよくするだけでなく、ビタミンの栄養もバランス良く各種摂ることができる証拠です。	鶏肉 ツナ		にんじん、パセリ にんじん	すりりんご、しょうが、にんにく、しめじ、しょうが、玉ねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり、河内ばんかん		米(白馬) じゃがいも		油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	592 29 17 1.8	770 38 22 2.3
24 月	ごはん サワラの信州焼き スナップエンドウサラダ 豚汁 牛乳	春の魚を食べよう 鱈は、春の魚です。春本番の今が旬です。りんごやしょうゆの豆で信州ソースを作って漬け、焼きます。信州ならではの味です。	サワラ、しょうゆ豆 豚肉、みそ		にんじん にんじん	すりりんご キャベツ、きゅうり、スナップエンドウ 大根、エノキバースト、ねぎ、ごぼう		米(白馬) じゃがいも、しらたき		油 オリーブ油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	612 30 21 1.9	796 39 27 2.5
25 火	ごはん ボークステーキBBQソース 菜の花サラダ 中華だまこスープ 牛乳	菜の花 菜の花はからし菜や野菜菜などアブラナ科の野菜の花のつぼみです。ほんのり苦みがある春の味です。	豚肉 ハム、かつお節		葉ねぎ 菜花、にんじん にんじん、チンゲン菜、葉ねぎ	すりりんご、しょうが、にんにく、 きゅうり たけのこ、干しシイタケ		米(白馬) 砂糖、米粉、 だまこもち		油、ごま ナレッジ マネージ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	618 25 20 1.9	803 33 26 2.5
26 水	揚げパン たらのハーブ焼き レモン和え とうふとチンゲン菜のスープ 牛乳	人気メニュー揚げパン 給食の人気メニュー・揚げパンの登場です。カロリーや油を摂りすぎでしまうのでたまにのお楽しみです。	きなこ たら とうふ		にんにく にんじん チンゲン菜	にんにく キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、干しシイタケ、白菜		コッペパン、砂糖 砂糖		油 オリーブ油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	645 28 14 2.5	839 36 18 3.3
27 木	梅の美ごはん 赤魚の照り焼き 寒天わかめサラダ さつま汁 牛乳	梅メニュー 梅の実を混ぜたさっぱり味の梅ごはんです。梅の酸味は食欲増進効果があります。	赤魚 鶏肉、みそ、油揚げ		寒天、わかめ にんじん にんじん	梅漬け しょうが きゅうり、大根 ごぼう、大根、えのき、ねぎ		米(白馬) 砂糖、でん粉 砂糖 さつまもち		ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 25 26 2.4	829 33 34 3.1
28 金	ごはん 鶏の甘酒焼き 行者にんにく炒め 新ジャガイモのみそ汁 牛乳	山の恵み山菜メニュー 行者にんにくは、神城で栽培されている白馬の山菜です。にんにくに似た香りがあります。	鶏肉、みそ 豚肉 油揚げ、みそ		行者にんにく、 にんじん	もやし、玉ねぎ えのき、まいたけ、玉ねぎ、ねぎ		米(白馬) 砂糖 じゃがいも		油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 31 19 2.1	784 40 25 2.7