

こんだてひょう

運動と食事の良い循環を意識しよう



令和5.8.31
白馬村学校給食センター

9月の行事食

- 1日 防災の日 ⇒ 「防災の日メニュー」
- 19日 食育の日 ⇒ 「お彼岸・精進料理」
- 29日 中秋の名月 ⇒ 「お月見献立」

【備えあれば患いなし】

いざという時を考えて準備をしておけば心配いらないという意味です。
みなさんは災害が起きた時を考えて備えをしていますか？
救給カレーを食べながら災害時の準備を考えてみましょう。



	栄養摂取基準目標量				9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	635kcal	813kcal	619kcal	761kcal		
たんぱく質	2.6g	3.4g	26.8g	33.4g		
脂質	17g	22g	21.4g	24g		
食塩相当量	2.6g未満	2.5g未満	2.4g	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)		たんぱく質	Kcal				
			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 金	防災非常食救給カレー 根菜みそ汁 フレンチサラダ ミニトマト(1こ) 牛乳	備えよう! 防災の日メニュー 災害時の食体験として各学校で備蓄されている救給カレーをいただきます。準備や片付けがいつもと少し違うので気をつけましょう。	豚肉、みそ		にんじん	大根、えのき、ねぎ、ごぼう	じゃがいも、しらたき、砂糖	油	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	515	659
4 月	ごはん 春巻き ツナサラダ とうふの中華スープ 牛乳 白馬のとうもろこし	中華風献立 日本で一般的な中華料理のほとんどが本場の味から日本風にアレンジされたものです。「日式中華」と呼ばれます。	ツナ とうふ		にんじん	キャベツ、玉ねぎ、もやし えのき、玉ねぎ とうもろこし		油	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	594	760
5 火	ごはん 野菜肉炒め 寒天梅味サラダ えび団子とにらの赤だし汁 牛乳	信州みそと一味違う赤味噌 赤味噌は熟成期間が長い為、信州みそより色が濃くなっています。コクや深みが増し、深みのある味わいです。	豚肉 ハム	寒天	にんじん	にんにく、キャベツ、玉ねぎ、もやし キャベツ、きゅうり、梅肉	砂糖	油	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	611	782
6 水	米粉パン アプリコットチキン 黒豆サラダ ミネストローネスープ 牛乳	黒豆の日 9月6日は語呂合わせで「黒豆の白」とされています。黒豆とは、大豆の中で皮に黒い色素を持った品種のことで	鶏肉 黒大豆 ベーコン	チーズ	にんじん	しょうが、にんにく、あんず、キャベツ、きゅうり、コーン	じゃがいも、砂糖	油 オリーブ油	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	563	776
7 木	ごはん サバのマスタード焼き かぼちゃのそぼろ煮 夏の終わりのみそ汁 牛乳	かぼちゃを食べよう かぼちゃにはビタミンCやカロテンなど体を元気にする栄養が豊富です。菜の花ので煮崩れないように丁寧に煮つけます。	サバ 鶏肉 とうふ、油揚げ、みそ	わかめ	かぼちゃ	しょうが なす	砂糖 じゃがいも	油、ごま油	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	724	927
8 金 中なし	ごはん しゃきしゃきつくね おひたし かきたま汁 牛乳 ミニトマト(1こ)	白馬のミニトマト 8月から給食で出ているミニトマトは全て白馬産です。苗を植える時期をずらすことで収穫の期間を長くする工夫がされています。	鶏肉、凍りとうふ、みそ さつま揚げ なると、鶏肉、たまご		青じそ 小松菜、にんじん 小松菜、にんじん ミニトマト	もやし、えのき、きくらげ 干し菊、キャベツ、えのき 玉ねぎ、えのき、きくらげ	パン粉、砂糖、でん粉 砂糖 でん粉	ごま	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	612	783
11 月	ごはん ブルコギ きゅうりとキャベツの昆布あえ てまりふのすまし汁 牛乳	昆布でうま味アップ! 昆布にはグルタミン酸といううま味成分が含まれています。今回はうま味たっぷりの昆布を和え物に使って減塩しています。	豚肉 とうふ	塩昆布	にんじん	ねぎ、しょうが、玉ねぎ きゅうり、キャベツ、 干しシイタケ、えのき、大根、ねぎ	砂糖 てまりふ	ごま油	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	553	708
12 火	いりこ菜飯 子持ちししゃも天ぷら 切り干大根サラダ 呉汁 牛乳 ミニトマト(1こ)	カルシウムと鉄分 今日は成長期に不足しがちなカルシウムと鉄分をたっぷりとれるメニューです。しっかり食べて丈夫な体を作りましょう。	かまぼこ とうふ、大豆、油揚げ、豆乳、きなこ		にんじん にんじん ミニトマト	切り干大根、きゅうり えのき、干しシイタケ、大根、ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	613	785
13 水	中華めん 焼売(2個) コールスローサラダ スタミナラーメン 牛乳	スタミナ回復メニュー 今回の麺の日は真材がたっぷり入った塩ラーメン汁でいただきます。スタミナ回復に効果のある麺にんにくがポイントです。	焼売 豚肉		にんじん、水菜 にんじん、きくらげ、もやし	キャベツ、コーン にんにく、キャベツ、きくらげ、もやし		油 ごま油	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	605	774

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		
			赤のなにかま(すくすくレッド)		緑のなにかま(たすけグリーン)		黄色のなにかま(ほかほかいエロー)		脂質	Kcal	
			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		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	ごはん さんまのかば焼き 枝豆サラダ 大根のみそ汁 牛乳	旬の魚・さんま 秋を代表する魚と言えば「さんま」ですね。実は近年不漁が続き、このままでは食卓から消えてしまうかもしれません。なぜでしょうか？	さんま 凍り豆腐、みそ	わかめ 牛乳	にんじん	枝豆、キャベツ、きゅうり、コーン 大根、えのき、ねぎ	米(白馬産) でん粉、砂糖 砂糖	油 ごま油	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	678 31.1 20.1 2.5	868 40 26 3.2
15	ごはん ハンバーグしめじソース 小松菜のおひたし さつま芋のみそ汁 牛乳	旬の野菜・さつまいも さつまいもは江戸時代に薩摩(現在の鹿児島)で栽培がはじまったことが名前の由来になっています。食物繊維が豊富です。	ハンバーグ 油揚げ、みそ		パセリ にんじん、小松菜 にんじん	にんにく、しめじ、玉ねぎ もやし 大根、えのき、ねぎ	米(白馬産) 砂糖 さつまいも	オリーブ油	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	612 27.5 28 2.2	783 35 36 2.8
19	むらさきごはん 凍り豆腐と芋の揚げがらめ もみじあえ ズッキーニのくずひき 牛乳 おはぎ	食育の日「精進料理体験」 今回の食育の日は仏教行事の1つであるお彼岸に合わせ、精進料理体験献立です。牛乳以外は動物性の食べ物を使っていないメニューです。	凍り豆腐 豆腐、凍り豆腐	牛乳	にんじん	しょうが、枝豆 福神漬、大根、きゅうり ズッキーニ、玉ねぎ、しょうが	米、むらさき米(白馬産) じゃがいも、でん粉、砂糖 でん粉 おはぎ	油	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	705 25.7 19.3 2.6	902 33 25 3.3
20	彩パン(ドライフルーツ入りコッペパン) ガーリックチキン 水 コーンサラダ 米粉チャウダー 牛乳	ドライフルーツで栄養アップ 今回のパンはドライフルーツが入った彩パンです。ドライフルーツはその名の通り果物を乾かした物で、食物繊維やカリウムが豊富です。	鶏肉 鶏肉、白いげんペースト、豆乳	牛乳	にんじん にんじん	にんにく 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	ドライフルーツ入りコッペパン 砂糖 じゃがいも、米粉	オリーブ油 カエッポ マネズ	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	611 25 11.6 2.6	782 32 15 3.3
21	ごはん ツナ卵焼き 梅肉あえ 豚汁 牛乳	ツナでたんぱく質補給 ツナはカツオやマグロを水蒸し、あるいは油蒸しにしたものです。鶏肉のようになることから「シーチキン」という商品名でも売られています。	豆腐、ツナ、たまご、 豚肉、みそ	牛乳	にんじん にんじん にんじん	えのき、キャベツ、もやし、きゅうり 大根、ねぎ、ごぼう、エノキペースト	米(白馬産) 砂糖 砂糖 じゃがいも、米粉、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	615 30 19.7 2.3	787 38 25 2.9
22	さつま芋ごはん 豚の生姜焼き なめたけあえ なすと玉ねぎのみそ汁 牛乳	秋分の日メニュー 23日の秋分の日のご先祖様を敬う日です。豊かな秋の恵みをいただきながら、ご先祖様に感謝をしましょう。	豚肉 油揚げ、豆腐、みそ	牛乳	にんじん にんじん	しょうが キャベツ、きゅうり、えのき、なめたけ茶漬け なす、玉ねぎ、ねぎ	米(白馬産)、さつまいも ごま		エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	575 21.2 23.9 2.4	736 27 31 3.1
25	ごはん 鶏の香味焼き 焼きそば風切干大根 粉とうふ汁 牛乳	食物繊維を摂ろう 食物繊維は体に欠かせない成分で「第6の栄養素」とも言われます。野菜をたくさん食べて食物繊維をしっかりと摂りましょう。	鶏肉、 豚肉 凍り豆腐、みそ、豆乳	あおのり 牛乳	にんじん 小松菜	しょうが、にんにく、ねぎ 干しいたけ、玉ねぎ、キャベツ、もやし、切干大根 ごぼう、えのき、大根	米(白馬産) 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	574 31.3 21.1 1.8	735 40 27 2.3
26	ごはん 鮭のみそ焼き おかか和え 山形芋煮 牛乳	味めぐり献立:山形県 東北の日本海側に位置する山形県では里芋を使った「芋煮」という料理が愛されています。秋になると芋煮の鍋を囲んだ芋煮会が行われます。	鮭 かつおぶし 豚肉	牛乳	小松菜	干し菊、キャベツ、えのき ごぼう、ねぎ	米(白馬産) 砂糖 里芋、こんにゃく		エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	618 28 19 2.5	791 36 24 3.2
27	うどんめん サメの竜田揚げ 三色ナムル カレー南蛮汁 牛乳	カレー南蛮とは? カレー南蛮はカレーうどんに似ていますが、長ネギが入っています。16世紀に貿易していた南蛮人が長ネギをよく食べていた事が由来です。	もうかざめ 油揚げ、鶏肉	牛乳	にんじん、小松菜 にんじん	しょうが もやし、きゅうり 玉ねぎ、干しシタケ、にんにく、えのき、ねぎ	うどんめん でん粉、米粉	油 ごま油、ごま	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	696 33.3 23.8 2.7	891 43 30 3.5
28	ごはん おろし焼肉 青大豆サラダ 厚揚げと白菜のみそ汁 牛乳	大根の消化パワー 大根には食べ物を分解し、消化を助ける「消化酵素」と呼ばれる成分が多く含まれています。胃腸に優しい野菜です。	豚肉 青大豆 生揚げ、みそ、きなこ	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ、しょうが、しめじ、大根 キャベツ えのき、白菜	米(白馬産) 砂糖 砂糖	油 ごま油	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	614 23.5 21.8 2.6	786 30 28 3.3
29	ごはん 菊花だんご スタミナ納豆 お月見団子汁 牛乳 柿	中秋の名月 今日は中秋の名月です。それに合わせてお月見メニューにしました。風情を感じながらいただきます！	鶏肉、錦糸たまご 豚肉、納豆、みそ、かつおぶし 豚肉	牛乳	にんじん、小松菜 にんじん	ねぎ、しょうが、白菜 にんにく、もやし ごぼう、大根、えのき、しょうが 柿	米(白馬産) 砂糖、でん粉 だまこもち	ごま油 油	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	686 33.6 21.4 1.9	878 43 27 2.4