



# こんだてひょう

えいよう戦隊 元気レンジャー



令和5.7.21  
白馬村学校給食センター

## 白馬の短い夏のめぐみを、感謝していただきましょう！

白馬村の大人に多い生活習慣病の「糖尿病」。予備軍も含めて白馬村の健康課題です。グルメが多い！？運動不足！？野菜不足！？原因は一つではないですが、子どもの内から野菜に親しみビタミンC、食物繊維等をしっかりとする食生活が大事ですね。

8月31日は・・・



	栄養摂取基準目標値		8月の平均値	
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	632Kcal	808Kcal	659	844
たんぱく質	31g	40g	26	33
脂質	17g	22g	19	26
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	2.3	2.8

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				
			赤の谷かまのたべもの(すくすくレッド) おもに体をつくるもとになる食品		緑の谷かまのたべもの(おたけけグリーン) 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	食塩相当量 g	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					
22	ごはん ぎせい豆腐のあんかけ つぼづけあえ 夏の豚汁 牛乳	<b>夏野菜を食べよう</b> まだまだ暑い白が続きます。夏野菜には体の余分な水分を排出し、体温を下げる効果のある「カリウム」が多く含まれます。	とうふ、凍り豆腐、たまご 凍り豆腐、豚肉、みそ	にんじん にんじん、ピーマン	しょうが、しめじ 大根、キャベツ、きゅうり、つぼ漬 コーン、エノカバースト、枝豆、なす、みょうが	米(白馬産) 砂糖、でんぷん	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	756 32 21 2.4				
23	食パン 揚げ鶏のレモンソース きゅうりサラダ コンソメスープ 牛乳	<b>レモンでさわやかに</b> レモンのさわやかな香りと酸味は、揚げ物のこってり感を抑えて食べやすくしてくれます。	鶏肉 ウィンナー	にんじん、パセリ	レモン果汁 キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、コーン 玉ねぎ、キャベツ	食パン 米粉、砂糖、でん粉 砂糖	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 30 23 2.1	814 39 29.9 2.7			
24	ごはん マンダイタルタル焼 いんげんのごまみそあえ かぼちゃとモロヘイヤのみそ汁 牛乳	<b>王様の野菜・モロヘイヤ</b> モロヘイヤはカロテンやミネラルなどの栄養が豊富で、「王様の野菜」とも呼ばれます。	マンダイ みそ 油揚げ、みそ	パセリ にんじん、モロココインゲン モロヘイヤ、かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ、 えのき、玉ねぎ、エノカバースト	米(白馬産) 砂糖	パセリ タ タルタル ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	631 27 22 1.9	820 35.1 28.6 2.5			
25	ごはん 蒸ウィンナー(小1個中2個) キャベツの土佐酢あえ 白馬夏野菜チキンカレー 牛乳 白馬ミニトマト	<b>カレーで暑さを吹き飛ばそう</b> 白馬の夏野菜がたっぷり入ったチキンカレーです。スパイスの香りで食欲アップ！白馬のミニトマトもつきます。	ウィンナー かつおぶし 鶏肉	にんじん にんじん、ピーマン、かぼちゃ、トマト缶、ミニトマト	キャベツ、きゅうり、もやし 玉ねぎ、にんにく、しょうが、なす、ズッキーニ	米(白馬産)	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635 23 21 2.8	826 29.9 27.3 3.6			
28	ごはん 鶏のバーベキューソース 彩サラダ わかめスープ 牛乳 ヤクルトヨーグルト	<b>ヨーグルトで腸活</b> 「腸活」とは腸内環境を良くすることです。ヨーグルトに含まれる乳酸菌でお腹の健康を作りましょう！	鶏肉 チーズ わかめ なると、とうふ	葉ねぎ 赤パプリカ	すりりんご、しょうが、にんにく キャベツ、大根、きゅうり、黄パプリカ えのき、玉ねぎ、	米(白馬産) 砂糖 砂糖	油 ごま、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	567 30 13 2	737 39 16.9 2.6			
29	ごはん ごぼ豚丼の具 ごまみそあえ 白馬のとうもろこし 牛乳	<b>ごぼ豚丼・ごぼ豚丼</b> 「ごぼ豚丼」はその名の通り、ごぼと豚肉を使っています。南信にある松川町の名物です。	豚肉 みそ	にんじん にんじん	しょうが、ごぼ、玉ねぎ もやし、きゅうり とうもろこし	米(白馬産) しらたき、砂糖 砂糖	油 油、ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 27 16 2.1	811 35.1 20.8 2.7			
30	うどんめん ジャージャーめん汁 焼きぎょうざ 塩昆布サラダ 牛乳	<b>ジャージャー麺</b> ジャージャー麺はひき肉のあんを麺をよく混ぜて食べる料理です。慌てずに、よく噛んで食べましょう！	豚肉、凍り豆腐、みそ ぎょうざ	にんじん 塩昆布 牛乳	にんにく、しょうが、たけのこ、ねぎ、干しシタケ キャベツ、きゅうり	うどんめん 砂糖、でん粉	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641 29 23 3.2	833 37.7 29.9 4.2			
31	ごはん ジビエメンチカツ こんにやくサラダ クーリジン(沖繩かきたま汁) 牛乳	<b>ジビエメニュー</b> 「ジビエ」とはフランス語で野生動物の肉の事です。近年増えすぎて問題になっている鹿肉を使ったメンチカツをいただきます。	ジビエメンチカツ ハム わかめ かまぼこ、豚肉、たまご	にんじん にんじん、小松菜	キャベツ、もやし とうがん、干しシタケ	米(白馬産) 三色こんにやく、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	648 25 23 2.5	842 32.5 29.9 3.3			