



こんだてひょう

食品ロスについて考えよう!



令和5.9.28
白馬村学校給食センター

白馬の食材紹介【食用ほおずき】



白馬村では全国的にも珍しい食用ほおずきの栽培がされているのを知っていますか?

毎年南小の4年生が生産者さんのもとで学んだり収穫体験などをしています。甘味のあるほおずきはそのまま食べることも

できますし、ジャムなどに加工されたものも販売されています。今月の献立ではシロップ漬けのものをフルーツポンチに使います。

	栄養摂取基準目標値		10月の平均値	
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	635kcal	813kcal	625kcal	780kcal
たんぱく質	2.6g	3.4g	26.1g	32.7g
脂質	17g	22g	21.1g	25.7g
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	2.4g	3.2g

日曜日	献立名	献立のポイント	材 料 名						エネルギー		
			緑の谷かま(すくすくレッド)		緑の谷かま(あたすけグリーン)		黄色の谷かま(まかほかいエロー)		たんぱく質	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		g	g	
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
2月	むらさき米ごはん 銀ひらすらもろみづけ かぼちゃのそぼろ煮 厚揚げと白菜のみそ汁 牛乳	青鬼の紫米 白馬村青鬼地区で栽培されている紫米。他の品種と混ぜられないように育てられています。	銀ひらす 豚肉 生揚げ、みそ、きなこ 牛乳		かぼちゃ 小松菜	しょうが えのき、白菜	米(白馬産) 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	550 20.2 15 1.5	704 26 19 1.9
3月	ごはん 手作り春巻き ポテトサラダ わかめスープ 牛乳	手作り春巻き 中の真から給食センターで手作りしました。調理員さんが1つ1つ丁寧に皮を巻いています。	焼豚 青大豆、ハム とうふ、なると 牛乳	チーズ わかめ 牛乳	にんじん にんじん	たけのこ、しめじ、きくらげ キャベツ えのき、玉ねぎ	米(白馬産) 春雨、春巻きの皮 ポテト	ごま油、油 /ノイグマ 3群-ス ごま油、ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	675 22.8 22 2.4	864 29 28 3.1
4月	食パン ソルガムマカロニグラタン 大根ハムサラダ トマトレタススープ 牛乳	ソルガムとは? ソルガムは稲の仲間です。世界5大穀物の1つです。グルテンが無い為、小麦アレルギーの人にも食べることができます。	ウィンナー、豆乳 ハム 鶏肉 牛乳	チーズ わかめ 牛乳	にんじん にんじん にんじん、パセリ、トマト缶	玉ねぎ、グリーンピース 大根、きゅうり 玉ねぎ、にんにく、レタス	食パン ソルガムマカロニ、米粉、 /ノイグマ 3群-ス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 24.6 23 2.7	773 31 29 3.5	
5月	ごはん 豚キムチ丼の具 なめたけあえ とうふと豆腐のかきたま汁 牛乳	10月9日はスポーツの日 秋はスポーツの季節とも言われます。アスリートが食べている食事を給食風にアレンジしてみました。	豚肉 鶏肉、とうふ、たまご 牛乳		にんじん、にら にんじん、とうみょう	にんにく、キャベツ、玉ねぎ、もやし、白菜キムチ えのき、キャベツ、きゅうり、なめたけ茶漬、えのき たけのこ、きくらげ	米(白馬産) でん粉 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629 30 20 2.2	776 35 26 1.9	
10月	ごはん サバのカレーマヨ焼き キャベツとハムのごま和え 豚汁 牛乳	キャベツの歴史 日本にキャベツが来たのは江戸時代。食べられるようになったのは明治時代からです。	サバ ハム 豚肉、みそ 牛乳		パセリ にんじん、小松菜 にんじん	にんにく キャベツ 大根、えのきペースト、ねぎ、ごぼう	米(白馬産) 砂糖 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	691 31.5 29 2.6	884 40 37 3.3	
11月	ソフトめん(スパゲティ風) 鶏のハーブ焼き 寒天ビーンズサラダ ミートソース 牛乳	ハーブの効果 ハーブは日本語で「香草」。その名の通り香りがよいです。肉や魚の臭みを消したり気分をリフレッシュしてくれます。	鶏肉 寒天 豚肉、凍りとうふ 牛乳		パセリ、バジル にんじん にんじん、トマト缶	枝豆、キャベツ、きゅうり、コーン にんにく、玉ねぎ、セロリ、干ししいたけ	ソフトめん 米粉 砂糖 オリブ油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	668 36.2 22 2	855 46 28 2.6	
12月	ごはん 焼きぎょうざ 三色ナムル スーラータン 牛乳	お酢は人類最古の調味料? お酢の歴史は古く、今から約7000年前には作られていた事がわかっています。	ぎょうざ 焼豚 鶏肉、とうふ、卵 牛乳		小松菜、にんじん にんじん	もやし きくらげ、たけのこ、ねぎ	米(白馬産) ごま、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	588 25 18 2.2	753 32 23 2.8	
13月	ごはん わかさぎの南蛮づけ ごぼうサラダ とうふのみそ汁 牛乳	味巡り献立:島根県編 10月は島根県にある出雲大社に神様が集まると言われています。そこで、今回は島根県の紹介献立にしてみました。	わかさぎ ツナ とうふ、みそ 牛乳		にんじん、ピーマン にんじん にんじん、葉ねぎ	玉ねぎ、 ごぼう、きゅうり 干ししいたけ、玉ねぎ	米(白馬産) 砂糖、でん粉 しらたき /ノイグマ 3群-ス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 22.6 20 1.9	756 29 26 2.4	
16月	ごはん さごしの西京焼き 小松菜とじゃこのごまよごし おでん風煮汁 牛乳	味噌の種類 味噌は熟成具合によって白みそ・淡色味噌・赤味噌の3種類に分けられます。今回は白みそを使った西京焼きです。	さごし 生揚げ、ちくわ、うすら卵、生揚げ 牛乳	じゃこ 昆布 牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ、もやし 大根	米(白馬産) 砂糖 砂糖 こんにゃく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 29.6 20 2.5	781 38 26 3.2	

17日からは裏面へ

日曜日	献立名	献立のポイント	食材名						エネルギー	Kcal
			緑のなかま(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)		たんぱく質	g
			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		脂質	g
			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
17	ごはん いかの照り焼き 火 ごぼうの金平 大根のみそ汁 牛乳	食物繊維が多い「ごぼう」 ごぼうには体の調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。たっぷり食べましょう！	いか ベーコン 凍り豆腐	わかめ 牛乳	にんじん、さやいんげん ごぼう 大根、えのき、ねぎ	米(白馬産) 砂糖 しらたき、砂糖	油、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	562 26.8 13 2.5	719 34 17 3.2
18	揚げパン 水 蒸ウィンナー(小1個、中2個) チーズインサラダ ポトフ 牛乳	久々の揚げパン 涼しくなったので久しぶりに揚げパンの登場です。よく噛んでいただきます。	きなこ ウィンナー ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん にんじん、さやいんげん キャベツ、きゅうり にんにく、玉ねぎ、かぶ	コッパン、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	698 25.9 33 3.8	893 33 42 4.9
19	ごはん 凍り豆腐いり卵焼き 木 白馬ポークカレー 白馬フルーツポンチ 牛乳	食育の日「白馬のほおずき」 毎月19日は食育の日。今回は地場産献立です。フルーツポンチには白馬で育てられている食用ほおずきが入っています。	凍り豆腐入り卵焼き 豚肉	牛乳	にんじん、トマト缶 玉ねぎ、にんにく、しょうが、しめじ、なす、すりりんご、みかん缶、リンゴ缶、アロエ缶、もも缶、ほうずきコンポート	米(白馬産) じゃがいも ゼリー	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	717 24 22 2.8	918 31 28 3.6
20	ごはん 鶏おろしボン酢チーズ焼き 金 キャベツの土佐和え 秋のきのこ汁 牛乳	きのこを食べよう 長野県はきのこの栽培が盛んです。特に中野市はエノキタケ栽培発祥の地として有名です。	鶏肉 かつおぶし 油揚げ、とうふ、みそ	チーズ 牛乳	しょうが、大根 キャベツ、きゅうり、もやし ごぼう、えのき、しめじ、なめこ	米(白馬産)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	570 25.3 19 2	730 32 24 2.6
23	ごはん タラのマヨパン粉焼き 月 つぼづけあえ さつま汁 牛乳	白身の魚「たら」 たらは白身であっさりした身をしています。油と相性がよいのでマヨネーズと合わせてみました。	たら 鶏肉、油揚げ、みそ	牛乳	パセリ にんじん にんにく キャベツ、きゅうり、大根、つぼづけ ごぼう、大根、えのき、ねぎ	米(白馬産) パン粉 さつまいも	パテック マネス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	588 27.7 16 2.3	753 35 20 2.9
24	ごはん 鶏の南部焼き 火 ひじきの炒め煮 にらたま汁 牛乳	ひじきの鉄分 ひじきを乾燥させる炒り釜が、近年鉄からステンレスになった影響でひじきの鉄分は前よりも少なくなっています。	鶏肉 さつま揚げ、大豆 なると、たまご	ひじき 牛乳	しょうが、大根 キャベツ、きゅうり、もやし ごぼう、えのき、しめじ、なめこ 玉ねぎ、えのき	米(白馬産) 小麦粉 つきこん、砂糖 てん粉	バター、油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621 29.1 20 1.7	795 37 26 2.2
25	うどんめん 野菜かきあげ 水 れんこんハムサラダ 五目うどん汁 牛乳	あかだすきさんの麺 白馬の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。今回は少し太めのうどん麺です。	ハム 油揚げ、鶏肉	牛乳	小松菜、にんじん れんこん にんじん れんこん、キャベツ 干しシイタケ、エノキバースト、えのき、白菜、ねぎ	うどんめん 野菜かきあげ 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	670 25.3 24 2.6	858 32 31 3.3
26	ごはん さばの塩焼き 木 もみじあえ いものこ汁 牛乳	目で楽しむ「もみじあえ」 秋が深まる季節です。単に広がる紅葉をイメージした和え物にしてみました。見た目でも楽しんでください。	さば 鶏肉、生揚げ	牛乳	にんじん にんじん つぼづけ、大根、きゅうり 干しシイタケ、ねぎ	米(白馬産)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 29.6 21 2.5	774 38 27 3.2
27	ごはん ツナオムレツ 金 コールスローサラダ 秋の和風ハヤシライス 牛乳	和の具材のハヤシライス ごぼうやれんこんなど秋にとれる野菜を使って和風ハヤシライスを作ります。味噌が隠し味です。	ツナオムレツ 豚肉、みそ	牛乳	にんじん にんじん、トマト缶、パセリ キャベツ、きゅうり、コーン にんにく、玉ねぎ、ごぼう、れんこん、なす、すりりんご、えのき、しめじ	米(白馬産)	オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	677 23.2 23 2.5	867 30 29 3.2
30	ごはん 豚の甘酒焼き 月 三色ゆかりあえ なすのみそ汁 牛乳	おいしい秋なす 夏に比べ白差しが穏やかな秋にとれるなすは皮が柔らかく甘みが強いのが特徴です。	豚肉、みそ とうふ、油揚げ、みそ	牛乳	にんじん キャベツ、きゅうり なす、なめこ、白菜、ねぎ	米(白馬産)	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 24.5 21 2.1	756 31 27 2.7
31	ハレンシアライス 火 ハンバーグ もやしサラダ 野菜コンソメスープ 牛乳	ハロウィン献立 トリックオアトリート！ハロウィンに合わせてかぼちゃのデザートがつきます。	ハンバーグ ベーコン	牛乳	パセリ にんじん にんじん、小松菜 キャベツ、玉ねぎ、もやし 玉ねぎ、キャベツ	米(白馬産)ハレンシアライスのもと 砂糖 砂糖 かぼちゃプリン		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 20.5 24 3.6	787 26 31 4.6