



こんだてひょう

えいよう戦隊 元気レンジャー



令和5.10.30
白馬村学校給食センター

【感染症と寒さに負けない体をつくろう！】

寒くなると、ウイルスが活発化します。新型コロナ、インフルエンザ、ノロウイルス等さまざまなウイルスがあるので、感染しないようにお互いに気をつけましょう。手洗い、アルコール消毒、好き嫌いしないで栄養バランスよく食べる、適度な運動、早く寝る…この冬を元気に過ごすために、いつも以上に意識してみてくださいね。

	栄養摂取基準目標量(白馬)		11月の平均値	
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	632Kcal	808Kcal	628	769
たんぱく質	26g	33g	28	33
脂質	18g	22g	21	25
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	2.4	3.0

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	
			赤のなごまのたべもの(すくすくレッド)		緑のなごまのたべもの(おたけけグリーン)		黄色のなごまのたべもの(ほかほかイエロー)		たんぱく質 g	脂質 g
			おもに体をつくるもとになる食品		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					
1 水	米粉パン 鶏のクレイジーソルト焼き ハニーレモンサラダ ひよこ豆シチュー 牛乳	もちもちの米粉パン 米粉パンは小麦粉に米粉を混ぜて作っています。弾力があるのでどに詰まらせないようよく噛んで食べましょう。	鶏肉 ウィンナー、ひよこ豆、豆乳 牛乳	小松菜、豆腐、にんじん にんじん	にんにく キャベツ、玉ねぎ、レモン果汁 玉ねぎ、大根、しめじ	米粉パン オリーブ油 はちみつ じゃがいも、米粉、白いんげんペースト 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	570 26 20 2.4	730 33 26 3	
2 木	むらさき米ごはん かつおのごまがらめ きんしあえ 生揚げとにらの赤だし汁 牛乳	文化の日献立 明日は国民の休日の1つ「文化の日」です。日本の食文化である和食をいただきます！	かつお きんし玉子、ハム 生揚げ、みそ、きなこ 牛乳	小松菜、にんじん にら	しょうが キャベツ、えのき えのき、白菜	米、むらさき米(白馬産) でん粉、米粉、砂糖 砂糖 油、ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	673 34 22 2.4	861 44 28 3	
6 月	ごはん レバーとポテトの揚げがらめ 小松菜のじゃこあえ かきたま汁 牛乳	鉄分とビタミンC 血を作るのに欠かせない鉄分はビタミンCと一緒に摂ると体に吸収されやすくなります。	豚レバー、ミックスピーズ じゃこ なると、鶏肉、卵 牛乳	小松菜、にんじん 小松菜、にんじん	にんにく キャベツ 玉ねぎ、えのき、きくらげ	米(白馬産) でん粉、米粉、ポテト、砂糖 砂糖 ごま油 でん粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 27 16 1.6	788 35 20 2	
7 火	ごはん 厚揚げの肉みそかけ ひじきサラダ レンズ豆スープ 牛乳	豆と海藻で健康に! 豆や海藻はどちらもヘルシーで健康食品です。現代の日本人は食べる機会が減っていますが積極的に食べましょう。	生揚げ、豚肉、みそ ツナ ベーコン 牛乳	にんじん 小松菜、にんじん にんじん、チンゲン菜	しょうが、ねぎ キャベツ、レモン果汁 玉ねぎ	米(白馬産) 砂糖、でん粉 砂糖 油、ごま 油、バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	672 29 27 1.9	860 37 35 2	
8 水	中華めん 焼きぎょうざ(小2個中3個) ごぼうかみかみサラダ キムチラーメン汁 牛乳	いい歯の日 11(いい)8(は)の日に合わせてかみかみサラダをつけました。よく噛んで健康的なおごを作ります！	ぎょうざ ハム 豚肉、みそ 牛乳	小松菜、にんじん にんじん	ごぼう、枝豆 白菜、ねぎ、もやし、にんにく、しょうが、白菜キムチ	中華めん 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	666 26 25 2.7	852 33 32 3	
9 木	ごはん 赤魚の照り焼き 野沢菜漬けあえ かぼちゃと鶏のみそ汁 牛乳	長野県の伝統野菜! 野沢菜! 霜が降りる時期になると野沢菜の収穫が始まります。昔から冬の間に食べる漬物にされてきました。	赤魚、 かつおぶし 鶏肉、みそ 牛乳	野沢菜づけ、にんじん かぼちゃ	しょうが 大根、キャベツ 玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ねぎ	米(白馬産) 砂糖、でん粉 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	527 27 11 1.9	675 28 14 2		
10 金	ごはん 中華サラダ チキンカレー りんご 牛乳	りんごを食べよう! 長野県のりんご栽培は全国2位を誇ります。ビタミンたっぷりのりんごを食べると寒さに負けない体を作りましょう。	ハム、錦糸たまご 鶏肉 牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、にんにく、しょうが、しめじ りんご	米(白馬産) 春雨、砂糖 じゃがいも エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	642 18 17 2.6	822 23 22 3		
13 月	ごはん 鶏の照り焼き 三色ごまびたし ポン酢白菜汁 牛乳	これから旬! 白菜 白菜は寒くなると自分が凍らないように栄養を貯えるので美味しくなります。今回は鍋風の汁でいただきます！	鶏肉 かまぼこ とうふ、豚肉 牛乳	小松菜、にんじん	しょうが もやし えのき、白菜、ねぎ	米(白馬産) 砂糖、でん粉 砂糖 ごま エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	558 29 15 2.4	714 37 19 3		
14 火	ごはん ほうれんそうオムレツ 五目豆 玉ねぎと凍みとうふのみそ汁 牛乳	栄養たっぷりほうれん草 ほうれん草は栄養豊富で、ほうれん草を食べると強くなる「ホバイ」というキャラクターもいます。	ほうれんそうオムレツ 大豆、鶏肉 凍りとうふ、みそ 牛乳	にんじん 小松菜、にんじん	ごぼう 玉ねぎ、なす、ねぎ	米(白馬産) さつまいも、つきこん 油 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	593 25 18 2	759 32 23 3		

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	
			赤のなかまのたべもの(すくすくレド)		緑のなかまのたべもの(おたすけグリーン)		黄色のなかまのたべもの(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				
15	丸パン(スライス) チキンマリネ ツナサラダ コーンスープ 牛乳	サンドにして食べよう 今日はお好みでチキンやサラダをサンドして食べて下さい。ちなみにサンドとバーガーの違いは知っていますか?答えはお昼の放送で紹介します。	鶏肉 ツナ 鶏肉 牛乳		にんじん、ピーマン にんじん にんじん、パセリ	玉ねぎ、クリームコーン、グリーンピース キャベツ、きゅうり コーン、クリームコーン、玉ねぎ	丸パン でん粉、米粉、砂糖 油 でん粉		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	643 34 24 3.6	821 24 23 5	
16	ごはん ブルコギ 寒天とグリーンサラダ ワンタンスープ 牛乳	食物繊維たっぷりのサラダ 食物繊維はお腹の中を綺麗にするだけでなく、余分な糖や脂肪の吸収を抑えてくれます。健康の味方です。	豚肉 ハム 豚肉 牛乳		にんじん 小松菜、プロックリ、 にんじん	ねぎ、しょうが、玉ねぎ キャベツ、大根 えのき、白菜、たけのこ	米(白馬産) 砂糖 砂糖 ワンタン ごま油 ごま油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 32 20 2.3	800 41 26 3		
17	ごはん さごしの安曇野焼き じゃがいものそぼろ煮 健康きのこみそ汁 牛乳	食育の日「大北のしょうゆ豆」 今回の食育の日は大北地域で親しまれているしょうゆ豆を使った安曇野焼きを紹介いたします。地域の食を知りましょう!	さごし、しょうゆ豆 鶏肉 油揚げ、みそ 牛乳		にんじん、いんげん にんじん	しょうが、玉ねぎ しめじ、えのき、まいたけ、白菜、ねぎ	米(白馬産) じゃがいも、砂糖 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	632 30 19 1.8	809 38 24 2		
20	ごはん ひじき入り卵焼き ソルガムマカロニサラダ 五色スープ 牛乳	料理の色は栄養の色 料理には赤、黄、緑、白、黒の5色があり、その色を揃えると栄養もそろえるという考え方があります。	ひじき入り卵焼き ハム ベーコン 牛乳		にんじん、チンゲン菜	きゅうり、キャベツ、コーン 白菜、もやし、きくらげ	米(白馬産) ソルガムマカロニ ノンエッグマヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 21 23 1.8	781 27 29 2		
21	ごはん 鮭のレモン風味焼き 切干大根炒め いものごま汁 牛乳	レモンで美味しく レモンの酸味は「クエン酸」という成分です。さわやかな酸味は塩味を引き立てるので美味しく減塩することができます。	鮭 豚肉、さつまいも、油揚げ みそ 牛乳		にんじん、いんげん 小松菜	レモン果汁 干しシイタケ、切干大根 えのき、玉ねぎ	米(白馬産) 砂糖 じゃがいも ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 30 19 2.3	792 38 24 3		
22	うどんめん(丸めん) ちくわのいそべ天 もやしのナムル マーボー汁 牛乳	温かい日 白馬の給食の日は給食センターで熱々に蒸した後に保温食缶に入れているので温かく食べられます。	ちくわいそべ天 豚肉、とうふ、みそ 牛乳		にんじん	もやし、きゅうり にんにく、しょうが、たけのこ、玉ねぎ、ねぎ、干しシイタケ	うどんめん 油 砂糖 でん粉 ごま油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	681 28 28 3.2	872 36 36 4		
27	ごはん ハンバーグ和風ソース さつまいもサラダ とうふとチンゲン菜のみそ汁 牛乳	きのこで味アップ! きのこにはうま味成分のグアニル酸が含まれています。今回はハンバーグソースに使うて旨みをアップしています。	ハンバーグ ひよこ豆 とうふ、みそ 牛乳	チーズ	にんじん チンゲン菜	しめじ、玉ねぎ 大根	米(白馬産) 砂糖、でん粉 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	687 24 24 2.6	879 31 31 3		
28	ごはん サバのみそ煮 大根ハムサラダ 和風サンラータン 牛乳	夏ののった秋サバ サバは晩秋から冬にかけて脂がのって美味しくなると言われています。今回はご飯がすすむみそ煮にしてみました。	サバ、みそ ハム 豚肉、鶏肉、卵 牛乳		にんじん にんじん、小松菜	しょうが 大根、きゅうり 玉ねぎ、きくらげ	米(白馬産) 砂糖 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	650 33 24 2.6	832 42 31 3		
29	食パン 豚肉のアドボ コールスローサラダ 米粉チャウダー 牛乳	「アドボ」は? アドボはフィリピンの家庭料理です。肉や野菜に下味を付け、炒め煮にします。保存性を高めるために酢を使うことが多いという特徴があります。	豚肉 ベーコン、 牛乳		パセリ にんじん、豆苗 にんじん	食パン 米粉、砂糖、でん粉 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	食パン 米粉、砂糖、でん粉 砂糖 じゃがいも、米粉、白いんげんペースト オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	669 29 28 2.8	856 37 36 4		
30	信州キムタクごはん 鶏の香味焼き 和風ポテトサラダ てまりふのすまし汁 牛乳	キムタクごはん 人気のキムタクごはんが登場です。キムチとたくあんを使うので「キムタク」と名付けられました。	ベーコン 鶏肉 かつおぶし とうふ 牛乳	じゃこ	葉ねぎ にんじん みつば	つぼづけ、白菜キムチ しょうが、にんにく 枝豆、キャベツ 干しシイタケ、玉ねぎ、えのき、大根	米(白馬産) 米粉 ポテト てまりふ オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	597 28 19 2	764 36 24 3		