



こんだてひょう

きちんと手洗い感染症予防



令和5.11.30

白馬村学校給食センター

2023年も残すところわずかとなりました。クリスマスや年末年始など、楽しいイベントが続きますが、食生活が乱れがちになるので気をつけましょう。また、人が集まることでインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行ります。食事の前にはきちんと手洗いをして予防するようにしましょう。

	栄養摂取基準目標量		12月の平均値	
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	640 Kcal	820	628	804
たんぱく質	26g	34	27	36
脂質	18g	23	20	26
食塩相当量	2g未満	2.5未満	2	2.6

日曜日	献立名	献立のポイント	材料名						エネルギー	
			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(おたけけグリーン)		黄色のなかまのたべもの(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	g	g
1金	ごはん カレイの塩ソテー ポパイサラダ 寒天ぶるんスープ 牛乳	カレイとヒラメの見分け方 カレイとヒラメは見た目が似ていますが、魚のお腹割を自分に向けた時、左に目がくるのがヒラメ、右に目がくるのがカレイです。	カレイ チーズ 鶏肉 寒天 牛乳	ほうれんそう、小松菜、にんじん キャベツ、玉ねぎ しょうが、白菜、えのき 小松菜	米(白馬産) 砂糖 しょうが、にんにく、ねぎ、干しシイタケ、たけのこ もやし、きゅうり えのき、白菜、たけのこ	米(白馬産) 砂糖 油 ワタメ じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	527 28 14 1.9	685 36.4 18.2 2.5	
4月	ごもくごはん 鶏の塩こうじ焼き 大根ツナサラダ たまごみそ汁 牛乳	栄養たっぷり根菜類 根菜は根の部分を食べる野菜です。植物が成長するための栄養が蓄えられているため栄養が豊富です。	鶏肉、油揚げ 鶏肉 ツナ 油揚げ、みそ 牛乳	にんじん にんじん にんじん、小松菜	たけのこ、干しシイタケ にんにく 大根、きゅうり 玉ねぎ、えのき	米(白馬産)、砂糖 油 ワタメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	630 35 22 2.9	819 45.5 28.6 3.8	
5火	ごはん 厚揚げのマーボーあんかけ 中華サラダ ワンタンスープ 牛乳	鉄分をとりよう! 鉄分は体の血を作るのに欠かせない栄養です。厚揚げなどの大豆製品は鉄分が多く含まれています。	生揚げ、みそ、豚肉 かまぼこ 豚肉 牛乳	にんじん、にら にんじん にんじん	しょうが、にんにく、ねぎ、干しシイタケ、たけのこ もやし、きゅうり えのき、白菜、たけのこ	米(白馬産) 砂糖、でん粉 砂糖 ワンタン 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639 29 23 2.2	831 37.7 29.9 2.9	
6水	うどんめん 凍り豆腐入り卵焼き ほうれんそうのおかかあえ 肉うどん汁 牛乳	旬野菜・ほうれん草 旬の冬にとれるほうれん草は、夏に収穫されるものよりビタミンCが約3倍も多くなっています。	凍り豆腐入り卵焼き かつおぶし 豚肉 牛乳	ほうれんそう、にんじん にんじん	キャベツ、もやし えのき、白菜、玉ねぎ、ねぎ	うどんめん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	575 27 19 2.4	748 35.1 24.7 3.1	
7木	ごはん タラのみそマヨ焼き ヤーコンきんぴら 数と野菜のすまし汁 牛乳	健康食材・ヤーコン ヤーコンはアンデス原産の健康野菜です。今回は松川村で育てられたものを使っています。	タラ、みそ ベーコン とうふ わかめ 牛乳	パセリ にんじん、さやいんげん みつば	玉ねぎ 干しシイタケ、ねぎ	米(白馬産) しらたき、ヤーコン、砂糖 焼きふ 油、ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 26 21 2.2	805 33.8 27.3 2.9	
8金	ごはん 豚の梅かつおオイル焼き 豆苗のおひたし いものこ汁 牛乳	豆苗はいんげんの若芽 豆苗はいんげん豆を発芽させた若い芽の部分です。豆が蓄つための栄養をたっぷり含んでいます。	豚肉、かつおぶし 鶏肉、生揚げ 牛乳	梅びしお、えのき 豆苗、にんじん、チンゲン菜 にんじん	キャベツ、もやし 干しシイタケ、玉ねぎ	米(白馬産) 砂糖 砂糖 里芋 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	649 29 24 2.1	844 37.7 31.2 2.7	
11月	ごはん マスのずんだ焼き 塩こんぶサラダ せんべい汁 牛乳	青森名物せんべい汁 あおもり県では小麦粉で作った南部せんべいを汁に入れた「せんべい汁」が親しまれています。	マス、きなこ 塩昆布 鶏肉 牛乳	枝豆、玉ねぎ キャベツ、きゅうり ごぼう、しょうが、えのき、ねぎ、白菜	米(白馬産) かやきせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	631 31 19 1.8	820 40.3 24.7 2.3		
12火	ごはん 春巻き ひじきハムサラダ みそなべ 牛乳	感謝の心を忘れずに 食事は素材の命や生産者さん・調理員さんの努力でできています。感謝の心を忘れないようにしましょう。	ハム 油揚げ、とうふ、みそ 牛乳	小松菜、にんじん にんじん	枝豆、キャベツ 白菜、えのき	米(白馬産) 春巻き 砂糖 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	595 20 19 2	774 26 24.7 2.6	

13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 Kcal		
			緑のなかまのたべもの(すくすく!)		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(ほかけイエロー)		たんぱく質	g	
			おもに豚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		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			
13	米粉パン 豚のマーマレード焼き コールスローサラダ 米粉チャウダー 牛乳	米粉を使ったメニュー 米粉はその名の通りお米を粉にしたものです。お米の消費が減る中で、新たな活用方法として注目されています。	豚肉 ベーコン	牛乳、クリーム 牛乳	にんじん、豆苗 にんじん	しょうが、マーマレード 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	米粉パン 砂糖 白いんげんペースト、じゃがいも、米粉	オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	642 23 26 2.7	835 29.9 33.8 3.5
14	ごはん 鶏のささみのニンニク焼き 白菜のからしあえ 大根炊き 牛乳	大根は料理の名役者 「大根役者」という言葉がありますが、他の食材のだしを吸い美味しく変身する大根は名役者です。	鶏肉 ハム 生揚げ、ちくわ	昆布 牛乳	にんじん、小松菜 にんじん	にんにく もやし、白菜 大根	米(白馬産) こんにゃく		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	520 29 11 2	676 37.7 14.3 2.6
15	ごはん 鮭のみそグラタン 切干つぼつけあえ かきたま汁 牛乳	環境を守ろう! 鮭はダムや温暖化などの影響で年々獲れなくなっています。いつまでも鮭が帰ってくる環境を守りたいですね。	さけ、みそ なると、たまご、鶏肉	チーズ 牛乳	ピーマン、パプリカ にんじん にんじん、チンゲン菜	玉ねぎ 切干大根、つぼつけ、キャベツ 玉ねぎ、えのき	米(白馬産) でん粉		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	584 31 15 2	759 40.3 19.5 2.6
18	ごはん 鶏のゆずみそ焼き ポテトサラダ 春雨とひき肉の辛みそ汁 牛乳	香り高い果物・ゆず ゆずは酸味が強いので、そのまま食べるより香りを生かした料理に使う事が多いです。	鶏肉、みそ 青大豆、ハム 豚肉、みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜	ゆず キャベツ キャベツ、干しシイタケ	米(白馬産) 砂糖 ポテト 春雨	ノイタッグ マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 30 18 2.4	800 39 23.4 3.1
19	ごはん 白馬豚のBBQソース 信州塩丸いかサラダ スキー汁 牛乳	毎月19日は食育の日 長野県や白馬にまつわる食材・料理の献立です。自分の住む地域への理解を深めましょう!	豚肉 塩丸いか 油揚げ、みそ、豆乳	寒天 牛乳	栗ねぎ 野沢菜づけ、にんじん にんじん	すりりんご、しょうが、にんにく キャベツ 大根、干しシイタケ、ごぼう、しょうが、ねぎ	米(白馬産) でん粉、米粉、砂糖 さつまいも、つきごん	油、ごま ノイタッグ マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	668 27 23 1.8	868 35.1 29.9 2.3
20	中華めん 焼きぎょうざ 干草あえ 白馬みそラーメン汁 牛乳	白馬村の味噌 給食の味噌は白馬村内で手作りされているものです。菌が生きるので、日々熟成されていきます。	ぎょうざ きんしたまご 豚肉、みそ	牛乳	にんじん、小松菜 にんじん	キャベツ にんにく、しょうが、キャベツ、干しシイタケ、もやし、ねぎ、コーン	中華めん 砂糖	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	582 23 18 3	757 29.9 23.4 3.9
21	ごはん 村男コロッケ ツナサラダ 豚汁 牛乳	北小希望献立 北小学校の希望献立です。人気のあるメニューが揃っています。楽しいいただきます!	ツナ 豚肉、みそ	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ、玉ねぎ、もやし 大根、ねぎ、ごぼう	米(白馬産) コロッケ じゃがいも、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	626 22 18 2.2	814 28.6 23.4 2.9
22	ごはん 白菜のゆずあえ 冬至カレー りんご 牛乳	冬至メニュー 冬至にカボチャを食べたり柚子湯に入ると風邪をひかない事に因んでかぼちゃとゆずを使った献立です。	じゃこ 豚肉	牛乳	にんじん、水菜 にんじん、南瓜、トマト缶	白菜、えのき、ゆず 玉ねぎ、にんにく、しょうが、しめじ りんご	米(白馬産)	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	648 22 20 2.7	842 28.6 26 3.5
25	ハーブバターライス 星のハンバーグ クリスマスサラダ 野菜コンソメスープ 牛乳 クリスマスケーキ	クリスマス献立 メリークリスマス!という事で、クリスマスをイメージした献立です。デザートもつきます。	ハンバーグ ベーコン	寒天 牛乳	パセリ パセリ フロッキー、にんじん にんじん、小松菜	にんにく 大根 玉ねぎ、キャベツ、しめじ	米(白馬産) コーンフレーク ケーキ	オリーブ油、バター ノイタッグ マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654 20 24 2.1	850 26 31.2 2.7
26	ごはん ぶりの照り焼き ちくわと小松菜のごまあえ なめこ汁 牛乳	年取り魚・ぶり 2023年最後の給食は年取り魚のぶりを使った献立です。みなさん良いお年をお迎えください。	ぶり ちくわ とうふ、油揚げ、みそ	わかめ 牛乳	小松菜	しょうが もやし なめこ、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	627 30 22 2.7	815 39 28.6 3.5