



# こんだてひょう

えいよう戦隊 元気レンジャー



## 新しい年が始まります！



令和5.12.25  
白馬村学校給食センター

辰年の一年、どんな年にしたいですか？ 世界が平和で安定した年になってほしいですね。  
 1月の給食は南小の献立コンクール作品が登場します。全校コンクールのテーマは、『元気150パーセント！ポカポカ健康！』☆150周年お祝いメニュー☆です。テーマに沿って、各学年知恵をしまりました。バランスのとれた優秀作品を給食で実施します。新年にふさわしく、お祝の気持ちがあふれる給食にご期待ください。

栄養摂取基準目標量		1月の平均値		
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	650Kcal	830Kcal	628	772
たんぱく質	28g	35g	26	32
脂質	18g	23g	20	23
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	2.2	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		
			春のなかまのたべもの おもに体をつくるものになる食品		緑のなかまのたべもの おもにからだの調子をととのえる食品		黄色のなかまのたべもの おもにエネルギーのもととなる食品		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	
									小学校	中学校	
9	ごはん さごしの幽庵焼き 火 紅白れんこんサラダ 春の七草風みそ汁 牛乳	【お節メニュー】 年の初めの給食は「春の七草」からスタートです。「春の七草」を知っていますか？昔から野菜は健康のために大事にしていました。	さごし ハム 油揚げ、みそ、きなこ 牛乳		にんじん せり、小松菜	ゆず 大根、れんこん 大根	米(白馬産) でん粉 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 27 19 1.8	767 35.1 24.7 2.3
10	食パン チキン豆まめグラタン 水 青菜とツナのサラダ コーンスープ 牛乳	【漬くパンをいただきます】 北安曇郡のパンは、池田町会染にある中原製パンさんが作っています。朝早くから仕込み・焼きと、忙しいパン屋さんに感謝しよう。	鶏肉、ミックスビーンズ、豆乳 チーズ ツナ ベーコン 牛乳	にんじん にんじん、小松菜 にんじん、パセリ	にんにく、しょうが、玉ねぎ キャベツ コーン、玉ねぎ	食パン 砂糖 砂糖 でん粉	オリーブ油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	628 29 25 2.5	816 37.7 32.5 3.3	
11	ごはん 鶏のくわやき 木 うめ和風サラダ 梅味開き雑煮 牛乳	【鏡開きメニュー】 正月行事の一つ「鏡開き」は、日本の伝統行事として大切にされています。開いたお餅で、今年一年のパワーをいただきます。元気にすごそう。	鶏肉 かまぼこ なると、鶏肉 牛乳	じゃこ 小松菜、にんじん	きゅうり、キャベツ、梅づけ えのき、白菜、大根、ねぎ	米(白馬産) 小麦粉、砂糖 白玉だんご	ごま、油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635 28 14 2.9	826 36.4 18.2 3.8	
12	ごはん ししゃも天ぷら 金 スタミナ納豆 みそなべ 牛乳	【小正月メニュー】 大正月(1~3日)の後は、小正月(15日)です。尾頭付きのししゃもで無病息災を祈りましょう。	かつおぶし、豚肉、納豆 えび、とうふ、みそ 牛乳	ししゃも天ぷら ほうれんそう にんじん	にんにく、もやし 白菜、えのき	米(白馬産) 油 油 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	626 26 22 1.9	814 33.8 28.6 2.5	
15	信州キムタクご飯 月 鮭の塩焼き 小松菜サラダ わかめスープ 牛乳 ガトーショコラ	【南小献立コンクール6年生のメニュー】 南小6年生の家庭科授業で、「献立作成」について学習した成果です。楽しいいただきます。まじょう。	鮭 とうふ、なると わかめ 牛乳	にんじん、小松菜	つぼづけ、白菜キムチ もやし えのき、玉ねぎ	米(白馬産) 砂糖 砂糖 米粉ガトーショコラ	油 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	653 27 23 2.2	849 35.1 29.9 2.9	
16	ごはん ブルコギ 火 チーズひじきと豆のサラダ ひき肉辛みそ汁 牛乳	【体調維持メニュー】 寒さの厳しい時期です。豚肉には高たんぱく質がつまみついて、炭水化物(主食)で上がった体温を維持して、冷えない体をつくりまじょう。	豚肉 青大豆 豚肉、みそ 牛乳	にら、にんじん にんじん チンゲン菜	しょうが、玉ねぎ、 キャベツ キャベツ、もやし	米(白馬産) 砂糖 砂糖	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	589 28 19 2.3	766 36.4 24.7 3.0	
17	河津の黄飯 水 赤魚の照り焼き 春雨と錦糸卵サラダ おじゃがもち汁 牛乳 みかん	【南小交遊河津町メニュー】 河津町では、おめでたい時の主食に「黄飯」を作るそうです。くちなしで着色したお米を炊きます。	赤魚 ハム、錦糸たまご 豚肉 牛乳	にんじん にんじん、チンゲン菜	しょうが きゅうり、もやし、きくらげ えのき、白菜、たけのこ、 みかん	米(白馬産) 砂糖、でん粉 春雨、砂糖	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621 29 15 2.1	807 37.7 19.5 2.7	
18	ごはん 鶏のねぎみそ焼き 木 ハニレレモンサラダ ごぼうとベーコンのスープ 牛乳	【あたたかメニュー】 「ねぎとみそ」の組み合わせは、昔から風邪予防の薬と言われています。化学的にも証明されている和食の方で、寒さを乗り切りまじょう。	鶏肉、みそ ベーコン 牛乳	小松菜、豆苗、パセリ、にんじん	ねぎ キャベツ、玉ねぎ、 ごぼう、しょうが、玉ねぎ、もやし、ねぎ	米(白馬産) はちみつ	オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	561 25 17 2.1	729 32.5 22.1 2.7	

19日からは裏面へ

日曜日	献立名	献立のポイント	食材名						エネルギーたんぱく質		Kcal		
			赤のなかなのたべもの(すくすくレッド)		緑のなかなのたべもの(おたけけグリーン)		黄色のなかなのたべもの(ほかほかイエロー)		たんぱく質	脂質			
			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	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
19日	ごはん 白馬米粉カレー きりぼしだいこん切干大根サラダ りんごっこゼリー 牛乳	「冬の地産地消メニュー」 白馬の米を使った米粉カレーは、白馬村の給食カレーで定番の調味料です。切干大根もこの時期だからいただける「みそら野産」の保存食材です。	豚肉 かまぼこ 牛乳	にんじん、トマト にんじん	玉ねぎ、にんにく、しょうが、しめじ、すりりんご きゅうり、切干大根 りんごっこゼリー	米(白馬産) 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	690 22 20 2.1	897 28.6 26 2.7				
22日	ごはん 焼売(2個) 寒天わかめサラダ 白玉だんご汁 牛乳	「中量メニュー」 主菜の焼売に合わせて、寒天わかめサラダ、白玉だんご汁も中華の味付けです。4000年の歴史がある中華メニューは、食が進みます。	焼売 焼豚 牛乳	わかめ、寒天、じゃこ にんじん チンゲン菜	大根、きゅうり たけのこ、えのき	米(白馬産) 砂糖 白玉だんご 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620 22 15 2.1	806 28.6 19.5 2.7				
23日	ごはん くじらのオーロラソース ツナマヨコーンサラダ ひじきのみそ汁 牛乳	「北小交差点地産地消メニュー」 太地町は、捕鯨の町として江戸時代から栄えてきました。鯨は食べるだけではなく、油、痔瘻の薬、薬酒、洗剤等あらゆるものに茶すことなく使われます。	きなこ くじら竜田揚げ ツナ 凍り豆腐、みそ 牛乳	にんじん にんじん にんじん	玉ねぎ コーン、キャベツ えのき、玉ねぎ	米(白馬産) ポテト、砂糖 油 ノイグマ3ネース じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 25 18 1.9	785 32.5 23.4 2.47				
24日	きなこ揚げパン スパニッシュオムレツ 水 彩フレンチサラダ ポトフ 牛乳	「冬のお楽しみ揚げパン」 給食で一番人気のパンです。夏の暑い時には、砂糖が溶けてしまい上手く仕上がりません。この時期ならではの揚げパンを楽しんで食べましょう!	きなこ スパニッシュオムレツ ウィンナー 牛乳	ピーマン、パプリカ いんげん、にんじん	セロリ、キャベツ、玉ねぎ えのき、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、白菜	コッパン、砂糖 油 砂糖 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	657 24 28 2.7	854 31.2 36.4 3.51				
25日	むらさき米ご飯 鮭のレモン風味焼き 木 かぼちゃのそぼろ煮 にらたま汁 牛乳	「南小献立コンクール 4年生のメニュー」 南小4年生の学級全体で、テーマにそった献立になるように話し合い決めたとのことです。	鮭 鶏肉 なると、鶏肉、卵 牛乳	かぼちゃ にんじん	しょうが 玉ねぎ、えのき、にら	米むらさき米(白馬産) 砂糖 油 でん粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 33 19 2.3	829 42.9 24.7 2.99				
26日	ごはん ハンバーグ和風ソース 金 ハムコーンサラダ 厚揚げと白菜のみそ汁 牛乳	「ハンバーグメニュー」 ドイツ生まれのハンバーグは、300年前のハンブルグで貧しさから生まれた一品です。今や世界中で愛されるメニューですね。	ハンバーグ ハム 厚揚げ、みそ、きなこ 牛乳	にんじん 小松菜	えのき、しめじ、玉ねぎ キャベツ、コーン えのき、白菜	米(白馬産) 砂糖、でん粉 油 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 25 20 2.5	801 32.5 26 3.3				
29日	ごはん 村男コロッケ 月 大根カラフルサラダ 豚汁 牛乳	「南小献立コンクール 5年生のメニュー」 南小5年生の家庭科授業で、「献立作成」について学習した成果です。楽しくいただきます。楽しかったです。	ハム 豚肉、みそ 牛乳	パプリカ にんじん	大根、きゅうり 大根、ねぎ、ごぼう	米(白馬産) コロッケ 油 砂糖 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641 21 19 2.3	833 27.3 24.7 3.0				
30日	ごはん ぶりの照り焼き 火 切干大根炒め 和風サンラータン 牛乳	「和食メニュー」 年末年始に食べられる魚は、「鱈」や「鮭」です。西日本では鱈、東日本では鮭が多いです。白馬は中簡なので、どちらも生活の中に息づいていますね。	ぶり、みそ さつまあげ、油揚げ 鶏肉、卵 牛乳	にんじん、いんげん にんじん、小松菜	干しシイタケ、切干大根 玉ねぎ、えのき	米(白馬産) 砂糖 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	668 32 26 2.2	868 41.6 33.8 2.9				
31日	ごはん 豚肉のしょうが焼き 水 野沢菜漬けと塩丸いかのマヨネーズ和え スキー汁 牛乳	「真野島の食料メニュー」 「塩丸イカ」は、海の無い真野で保存が効くように塩蔵のイカ(塩丸イカ)を、雷山・石川・福井で作ってもらってきた歴史があります。	豚肉 塩丸いか 油揚げ、みそ、豆乳 牛乳	寒天 野沢菜づけ、にんじん にんじん	キャベツ しょうが、大根、干しシイタケ、ごぼう、ねぎ いよかん	米(白馬産) 油 ノイグマ3ネース 砂糖 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640 25 20 1.8	832 32.5 26 2.3				