



こんだてひょう

えいよう戦隊 元気レンジャー



令和6.1.25
白馬村学校給食センター

【2月の日について】

いつも楽しみな麵給食ですが、製造所のご都合により1月2回、2月1回はお休みになっています。再開は2月28日です。お楽しみに！

【感染症と寒さに負けない体をつくらう！】

寒くなると、ウイルスが活発化します。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に感染しないようにお互いに気をつけましょう。衛生の基本は手洗いです。また好き嫌いをせず栄養バランスよく食べる、適度な運動、早寝・・・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 | | 2月の平均値 | | |
|-----------|---------|---------|------|-----|
| | 小学校 | 中学校 | 小学校 | 中学校 |
| エネルギー | 650Kcal | 830Kcal | 640 | 817 |
| たんぱく質 | 28g | 35g | 27.5 | 35 |
| 脂質 | 18g | 23g | 21 | 27 |
| 食塩相当量 | 2g未満 | 2.5g未満 | 2.1 | 2.6 |

| 日曜日 | 献立名 | 献立のポイント | 材料名 | | | | | | エネルギー Kcal | | |
|---------------|--|--|------------------------------------|--------------------------|---|---|--|-------------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------|
| | | | 赤のなかまのたべもの | | 緑のなかまのたべもの | | 黄色のなかまのたべもの | | たんぱく質 g | 脂質 g | |
| | | | おもちに体をつくるもとなる食品 | おもちにからだの調子をととのえる食品 | おもちにエネルギーのもととなる食品 | おもちにエネルギーのもととなる食品 | 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 | 小学校 | 中学校 | | | | |
| 1 木 | 野沢菜チャーハン 厚焼き卵 ごぼうサラダ さつまみそ汁 牛乳 | 全国で有名な信州の漬物！ 「野沢菜漬け」は、全国的にも有名な漬物です。給食では小谷村産をいただきます。 | ベーコン 卵焼き ハム 油揚げ、みそ 牛乳 | じゃこ わかめ 牛乳 | にんじん、野沢菜 づけ にんじん みそ、豚肉 大豆 | にんにく、玉ねぎ ごぼう、 えのき、大根、白菜、ねぎ | 米(白馬産)、砂糖 しらたき、砂糖 しらたき、さつまいも | 油 /ノイグ マネー しらたき、さつまいも | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 623 23 22.7 2.6 | 797 29 29 3 |
| 2 金 | ごはん いわしのかば焼き こんにやくサラダ いも団子と豚肉のみそ汁 牛乳 | 1日早い節分メニュー 3日は節分です。冬と春を分ける日です。白馬では冬シーズン真っ只中。厄除けの意味を込めた「いわし」と「節分豆」をかみしめましょう。 | いわし ハム みそ、豚肉 大豆 | わかめ わかめ 牛乳 | しょうが キャベツ、もやし 玉ねぎ、白菜、ねぎ | 米(白馬産) しらたき、砂糖 いも団子、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 | 662 27.4 21.5 2.3 | 847 35 28 3 | |
| 5 月 | ごはん 鶏のみそりんごバター焼き ひじきサラダ スーラータン 牛乳 | 立春メニュー 節分の翌日4日は立春です。暦の上では春です。白馬ではこれから寒さの底です。しっかり食べて元気にすごしましょう！ | 鶏肉、みそ ハム 鶏肉、卵、とうふ | ひじき ひじき 牛乳 | すりりんご キャベツ、枝豆 きくらげ、たけのこ、ねぎ いちご | 米(白馬産) 砂糖 でん粉 | バター 油 ラー油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 643 30.5 23.8 1.8 | 823 39 30 2 | |
| 6 火 北なし | ごはん ほっけのカレーソテー グリーンサラダ さつま汁 牛乳 | 北海道の魚「ほっけ」メニュー 冬のオホーツク海で「ほっけ」がとれます。冷たい海でもエサになるプランクトンがいっぱい、栄養が豊富な海で育っているのです。 | ほっけ ハム 鶏肉、油揚げ、みそ | 牛乳 | しょうが キャベツ、セロリ、きゅうり ごぼう、大根、えのき、ねぎ | 米(白馬産) 米粉 さつまいも | オリーブ油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 592 29 15.6 1.8 | 758 37 20 2 | |
| 7 水 南なし | 丸パン ハンバーグ ブロッコリーキャベツサラダ ホタテ応援スープ 牛乳 | 北海道ホタテ応援メニュー 北海道ホタテを美味しく食べて生産者さんを応援しようという取り組みで、ホタテ応援スープをいただきます。 | ハンバーグ ほうたて、ミックスビーンズ | チーズ 牛乳 | パセリ にんじん、ブロッコリー にんじん、パセリ | キャベツ、 セロリ、玉ねぎ、にんにく、 コーン | 丸パン じゃがいも | 油 バター | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 649 31.3 26.9 2.7 | 831 40 34 3 |
| 8 木 | ごはん 松風焼 切り干し大根炒め わかめのみそ汁 牛乳 | 白馬みそらの切り干し大根 白馬は地下に豊富な水があるので良い大根がたくさんできます。生でも、冬の保存食材の切り干しでもおいしくいただけます。 | 鶏肉、とうふ、 卵、みそ さつま揚げ、油揚げ みそ | チーズ わかめ 牛乳 | にんじん、いんげん えのき、もやし、白菜 | 米(白馬産) パン粉、砂糖 砂糖 しらたき | ごま 油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 657 29.5 23.5 2.4 | 841 28 30 3 | |
| 9 金 | ごはん 焼ききょうざ(小2個中3個) スタミナ納豆 とうふの中華スープ 牛乳 | 最強納豆メニュー 「納豆」は善玉菌ナットウキナーゼで悪い菌やウイルスをやっつけてくれます。最強の納豆を大事に食べましょう。 | ぎょうざ 豚肉、納豆、みそ、かつおぶし 鶏肉、とうふ | 牛乳 | にんじん、小松菜 にんじん、小松菜 | にんにく、もやし たけのこ、きくらげ | 米(白馬産) 油 でん粉 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 618 25.8 21.3 1.6 | 791 33 27 2 | |
| 13 火 | ごはん ツナ焼きかん さっぱりサラダ キムチなべ 牛乳 | ツナ焼きかんとは・・・ 「OOかん」とは、缶詰の缶と同じ意味です。型にはめて製造した食べ物という意味があるようです。 | ツナ、凍りとうふ、卵、みそ 豚肉、とうふ | 牛乳 | グリーンピース、にんじん にら、にんじん | 切干大根、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、もやし 白菜、白菜キムチ、大根、干しシイタケ | 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 | 645 27.4 25.2 1.9 | 826 35 32 2 | |
| 14 水 | オーガニックごはん 白馬米粉ポークカレー 切り干し大根サラダ りんご 牛乳 | オーガニック(有機農法) で作られた白馬のお米をいただきます。いつものお米との違いを体感してみてください！ | 豚肉 かまぼこ 牛乳 | 牛乳 | にんじん、トマト缶、パセリ にんじん | 玉ねぎ、にんにく、しょうが、しめじ、すりりんご 切干大根、きゅうり りんご | オーガニック米(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 | 670 21.8 20.2 2.3 | 858 28 26 3 |

15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 | |
|----------|--|--|---|---------------------------------|---|--|-------------------------------|----------------------------|----------------------|-------|
| | | | 赤のなかまのたべもの | | 緑のなかまのたべもの | | 黄色のなかまのたべもの | | たんぱく質 | 塩分相当量 |
| | | | 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 | | | |
| 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 | | | |
| 15 | ごはん さごしの安曇野焼き ちくわと小松菜のごまあえ スキージュース 牛乳 | 「安曇野焼きとは？」 安曇野・北安曇に伝わる郷土食「しょうゆの豆」をミキシングしてお魚を漬けます。「しょうゆの豆」は麹による発酵食品で、独特な旨みがあります。 | さごし、しょうゆ豆 ちくわ 豚肉、豆乳、みそ 牛乳 | 小松菜 | もやし 大根、干しシイタケ、ごぼう、しょうが | 米（白馬産） 砂糖 ごま さつまいも、つきこん | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 629 28.7 18 2 | 821 24 23 3 | |
| 16 | ゆかりごはん ちくわの磯辺天 ひじきツナサラダ じゃがいもと豚肉のみそ汁 牛乳 オレンジゼリー | 「早稲メニュー」 2月の海の中は、海藻の新しい芽が吹く旬の時期です。青のり、ひじき、わかめなどが新しい物になっていきます。 | ちくわ磯辺天 ツナ 豚肉、みそ 牛乳 | 小松菜、にんじん | キャベツ 玉ねぎ、白菜、ねぎ オレンジゼリー | 米（白馬産） 砂糖 じゃがいも、しらたき | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 665 21.6 21.6 2.7 | 851 28 28 3 | |
| 19 | むらさき米ごはん 赤魚の照り焼き ポテトじゃこ和風サラダ かきたま汁 牛乳 | 「食育の日」 「海産物メニュー」 白馬の特産物の中でも代表的な紫米を月1回のペースでいただく、ビタミンC、アントシアニンがとれて体に良い献立になります。 | 赤魚 かつお節 鶏肉、なると、卵 牛乳 | にんじん にんじん、小松菜 | しょうが 枝豆、キャベツ 玉ねぎ、えのき | 米、むらさき米（白馬産） 砂糖、でん粉 ジャガイモ、ごま じゃがいも、しらたき | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 602 29.7 17.7 1.7 | 771 38 23 2 | |
| 20 | ごはん 豚肉のねぎみそ焼き ツナ納豆 けんちん汁 牛乳 | 「相性バツグンツナ納豆」 ツナも納豆も赤の食品です。ほんのり油の入ったツナと合わせると、納豆はマイルドになって、腸での吸収がよくなり相性バツグンです！ | 豚肉、みそ ツナ、納豆、みそ、かつお節 とうふ 牛乳 | にんじん にんじん | ねぎ きゅうり、もやし ごぼう、大根、ねぎ、 | 米（白馬産） 里芋、しらたき ごま油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 630 28.6 22.1 1.6 | 806 37 28 2 | |
| 21 | 食パン はちみつ 豚肉のプレザー グリーンサラダ 白いんげん豆のポタージュ 牛乳 | 「まごそ野菜をとりよう」 冬はビタミンが不足する季節です。身近に野菜がとれないので、鮮度が落ちビタミンが減るからです。しっかり感謝していただきましょう。 | 豚肉、 豆乳 牛乳 | トマト缶、パセリ 小松菜 パセリ、にんじん | 玉ねぎ、エリンギ キャベツ、セロリ、きゅうり 玉ねぎ、 | 食パン、はちみつ 小麦粉 白いんげん豆、米粉 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 717 28.7 24.5 2.4 | 918 37 31 3 | |
| 22 | チキンライス スパニッシュオムレツ カントリーサラダ オニオンコーンスープ 牛乳 | 「洋食メニュー」 全部のメニューがカタカナの名前です。洋食は彩も華やかで見た目が良いですね。食欲もわくのではないのでしょうか。 | 鶏肉 スパニッシュオムレツ ひたし豆、 ベーコン 牛乳 | にんじん、グリーンピース にんじん パセリ、小松菜 | 玉ねぎ 大根、キャベツ 玉ねぎ、キャベツ、コーン | 米（白馬産） ポテト、砂糖 オリーブ油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 595 22.4 20.5 2.1 | 762 29 26 3 | |
| 26 | ごはん ヒラスのおいだれ焼き 三色ごまびたし 白馬のおひよっこり 牛乳 | 「白馬おひよっこりメニュー」 「おひよっこり」は白馬八万地区に伝わるすいとん汁です。寒い中、熱々の汁をひよっこりこのようにフーフー食べるところから「おひよっこり」になったのでしょうか・・・?? | ヒラス 豚肉、みそ、厚揚げ 牛乳 | 小松菜、にんじん にんじん | にんにく、ねぎ、玉ねぎ、おろしりんご もやし えのき、ごぼう、大根、しめじ、ねぎ | 米（白馬産） 米粉、砂糖 ごま すいとん | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 662 29.9 18 2 | 847 38 23 3 | |
| 27 | ごはん レバーとポテトのバランス揚げ 三色そくせき漬け ブチ絹揚げと白菜のみそ汁 牛乳 | 「食育予防」 「食生活改善メニュー」 「レバー」は鉄分がすごくてれます。しかし、ビタミンCと共に食べないと吸収されないのので、熱に安定したビタミンCを持つじゃが芋とセットにします。 | 豚レバー、ミックスビーンズ 厚揚げ、みそ、きなこ 牛乳 | パセリ にんじん 小松菜 | にんにく 大根、キャベツ えのき、白菜 | 米（白馬産） ポテト、砂糖、でん粉、米粉 砂糖 じゃがいも | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 625 25.7 16.2 1.8 | 800 33 21 2 | |
| 28 | 中華めん 白馬みそラーメン汁 鶏肉のにんにく焼き 三色ナムル 牛乳 | 「特選」 「白馬の種とみそ」 「白馬みそ」と相性の良い白馬の中華麺でみそラーメンをいただきます！体の芯からあたたまりますね。 | 豚肉、みそ 鶏肉 牛乳 | にんじん ほうれんそう、にんじん | にんにく、しょうが、だけの干しシイタケ、もやし、ねぎ にんにく 大根、 デコポン | 中華めん 砂糖 ごま油、油 ごま、ごま油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 611 30.5 18.1 2.6 | 782 39 23 3 | |
| 29 | いなだのしょうが焼き 五目きんぴら せんべい汁 牛乳 | 「味付け」 「岩手県のせんべい汁」 岩手県名物「南部せんべい」を使ったせんべい汁をいただきます。独特なせんべいで体をあたためましょう。 | いなだ 豚肉 鶏肉 牛乳 | にんじん、いんげん にんじん | しょうが ごぼう ごぼう、しょうが、えのき、白菜、ねぎ | 米（白馬産） 砂糖、でん粉 しらたき、砂糖 かやきせんべい | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 661 31.5 21.3 1.5 | 846 40 27 2 | |