



# 3月 こんだてひょう

令和6年2月27日  
白馬村学校給食センター

いよいよ令和5年度最後の月になりました！

## 【1年間の食の振り返りをしましょう】

手洗い・みじたく、給食当番は衛生的にできましたか？ 苦手な食べ物でもチャレンジできましたか？ 箸使い、姿勢を良くするなどマナーは上達しましたか？ 食品ロスについて考えることができましたか？ 楽しくおいしく食べることができましたか？ 1年間の振り返ってみましょう！

## 【人気の献立を楽しもう！】

今月は新たな旅立ちの季節です。特に中学3年生は9年間の学校給食から卒業です。

そこで、今月の献立は残り少ない給食を楽しんでもらうため、中3の思い出メニューを給食委員会がアンケートをとって、パン部門、主菜部門、副菜部門のベスト1を取り入れました。楽しくいただきます！



おもてこんだての  
思い出献立を楽しもう



	栄養摂取基準目標量		3月の平均値	
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	640Kcal	820Kcal	636	783
たんばく質	26g	34g	27	32
脂質	18g	23g	21	24
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	2.2	2.8

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(さくすくレド)		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(ほかけイエロ)		たんばく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
			1群/たんばく質	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 金	ちらしずし 春巻き 野菜とじゃこのおひたし 富士のすまし汁 牛乳 ひな祭りゼリー	<b>ひな祭りメニュー</b> 桃の節句に合わせた雛祭り献立です。春を感じさせるちらし寿司、デザートには目に華やかなゼリーです。一年の健康を願っていただきます。	錦糸卵  なると、とうふ 牛乳	じゃこ わかめ	小松菜、にんじん にんじん	ちらしずしもといたけ キャベツ、もやし、 ねぎ、大根、えのき、干シイタケ	米(白馬産) 春巻き 砂糖 ゼリー	油 ごま	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	599 19.2 16 2.7	719 23 19 3
4 月	ごはん プルコギ チーズ入りひじき豆サラダ ひき肉の辛みそ汁 牛乳	<b>スタミナごはんメニュー</b> プルコギは、韓国語で焼肉のことです。ごはんに合わせて食べると、食欲が増し、スタミナがたりますね。	豚肉、 青大豆 豚肉、とうふ、油揚げ、みそ 牛乳	ひじき、 チーズ	にんじん にんじん チンゲン菜	ねぎ、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 油	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	617 31 21 2	740 37.2 25.2 2.4
5 火	ごはん 鮭の塩焼き れんこんツナサラダ 豚汁 牛乳 いちご	<b>北小6-1作成献立</b> 6年生は、家庭科「こんだてを工夫して」の単元で、1食分の献立作成を学習しました。バランスと季節、彩が考えられた優秀作品です。給食で実現します。	鮭 ツナ 豚肉、みそ 牛乳		小松菜 にんじん	れんこん、キャベツ、きゅうり 大根、ごぼう、ねぎ いちご	米(白馬産)	オリーブ油、卵、イグアナ、ネス ごま油	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	637 30 23 2.1	764 36 27.6 2.5
6 水	ソフトめん(スパゲティ風) 鶏のレモンソース 寒天野菜サラダ ミートソース 牛乳	<b>今年度最後の麺の日</b> 隔週の水曜日は、麺の白です。今年度最後の麺になります。トマトをベースにいろいろな野菜がまわっているミートソースで食べましょう。	鶏肉 寒天 豚肉、凍り豆腐 牛乳		小松菜、にんじん トマト缶、にんじん、パセリ	レモン果汁 もやし、大根 にんにく、玉ねぎ、セロリ、干シイタケ	ソフトめん 米粉、さとう 砂糖	油 ごま油 油	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	650 35 22 2	780 42 26.4 2.4
7 木	信州キムタクごはん 村男コロッケ アロエフルーツカクテル スーラータン 牛乳	<b>中学3年生思い出献立①</b> 「村男コロッケ」「フルーツカクテル」のコンビは、給食ならではのメニューですね。オリジナルなご当地コロッケは、県内各地で大人気のようです。	ベーコン 鶏肉、とうふ、卵 牛乳		にんじん	白菜キムチ、つぼ漬 みかん缶、桃缶、リンゴ缶、アロエ缶、 きくらげ、ねぎ、たけのこ、	米(白馬産) コロッケ ゼリー でん粉	油 ラー油	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	640 23 18 2.2	768 27.6 21.6 2.6

日曜日	献立名	献立のポイント	材 料 名						エネルギー Kcal		
			赤の谷かまのたべもの(すくすくレド) おもに体をつくるものとなる食品		緑の谷かまのたべもの(あたすけグリーン) おもにからだの調子をととのえる食品		黄色の谷かまのたべもの(ほかほかイエロー) おもにエネルギーのもととなる食品		たんぱく質	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	脂質	g	
								食塩相当量	g		
								小学校	中学校		
8月	ごはん 厚揚げの肉みそかけ じゃこあえ せんべい汁 牛乳	<b>大豆製品で健康UP</b> 主菜は「厚揚げ」です。動物性のたんぱく質ばかりでなく、植物性たんぱく質で血液をきれいに、鉄分やカルシウムを強化できる大豆製品を食べよう！	厚揚げ、みそ、豚肉 鶏肉 牛乳	わかめ、じゃこ	にんじん にんじん にんじん	しょうが、ねぎ、すりりんご きゅうり、大根 ゴボウ、白菜、ねぎ、えのき、しょうが	米(白馬産) てん粉 砂糖 かやきせんべい	油、ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	648 30 22 1.3	778 36 26.4 1.6
11月	わかめごはん 鶏の山賊焼き ひじきの炒め煮 粉どうふ汁 牛乳	<b>郷土料理「山賊焼き」</b> 「鶏の山賊焼き」は、塩尻、松本を中心とした長野県中信地方の郷土食です。全国的に「鶏の唐揚げ」は地方によって「竜田揚げ」「ザンギ」等と言います。	鶏肉 さつま揚げ、大豆 豆腐、凍り豆腐粉 牛乳	わかめ ひじき 小松菜	いんげん にんじん、いんげん にんじん、小松菜	すりりんご、しょうが、にんにく ゴボウ、えのき、大根	米(白馬産) 米粉、てん粉 つきこん、砂糖 しらたき、じゃがいも	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 28 17 2.2	725 33.6 20.4 2.6
12月	ごはん 鮭のカップ焼き ツナ納豆 いものみそ汁 牛乳 せとか	<b>北小6-2作成献立</b> 5日に続いて、北小6-2の1食分の献立作成学習の成果を実施します。健康重視で鮭が再登場ですが、調理法を1組と変えた点で工夫が光りますね。	鮭 納豆、みそ、かつお節、ツナ とうふ、みそ 牛乳		いんげん にんじん にんじん、小松菜	玉ねぎ、キャベツ、しめじ もやし、きゅうり ねぎ せとか	米(白馬産) ノイックマヨネーズ ノイックマヨネーズ 里芋、こんにゃく		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 32 20 1.9	766 38.4 24 2.3
13日	きなこ揚げパン 蒸ウィンナー(小1個中2個) チーズインサラダ 野菜コンソメスープ 牛乳	<b>中学3年生思い出献立②</b> パン部門堂々の1位は「揚げパン」です。いつの時代もどこの学校でも、揚げパン人気は不動です。給食だから味わえるラスト揚げパンを楽しんでください。	きなこ ウィンナー チーズ ベーコン 牛乳		にんじん にんじん、小松菜	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、キャベツ	コッペパン、砂糖 じゃがいも	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	642 24 28 2.9	770 28.8 33.6 3.5
14日	お赤飯 応援はたてフライ 木よろこんぶサラダ 祝いなるとのすまし汁 お祝いいちごクレープ 牛乳	<b>祝ご卒業献立</b> 明日は小学校、月曜日は中学校の卒業式です。小6、中3のみなさん、ご卒業おめでとうございませう！ハレの日の主食はお赤飯です。	はたて 塩昆布 なると、とうふ 牛乳		にんじん、パプリカ、ピーマン みつば	キャベツ 干しシイタケ、玉ねぎ、白菜	アルファ化米 パン粉、小麦粉 ごま油 米粉クレープ	ごま 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	685 20 20 2.3	822 24 24 2.8
15日	ごはん かぶの即席づけ 金チキンカレー さん山ろくヨーグルト 牛乳	<b>今年度最後の給食</b> 令和5年度最後の給食です。中3の皆さんは学校給食からも卒業ですね。学校給食も思い出の一つになるとうれいいです。	鶏肉 ヨーグルト 牛乳		にんじん にんじん、パセリ	かぶ、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、にんにく、しょうが、しめじ、すりりんご	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	789 29 19 2.7	

ブーム

むらさきしきぶ つた へいあんきぞく しょくぶんか  
**紫式部が伝える平安貴族の食文化**

へいあんだい おかし  
**平安時代のお菓子**

1000年前の平安時代には、栗や椎などの実や、梨、柿、こうじ(みかんの一種)、干したなつめなどの果物が食べられていました。また、紫式部の書いた「源氏物語」には、「つばいもちい」は、甘葛で甘くしたもちをツバキの葉ではさんだものです。今でも道明寺もちや稽餅など、似ているお菓子があります。小麦粉を練って焼いたり揚げた「唐菓子」は、クッキーの元祖のようです。

