



# こんだてひょう



給食着の用意を  
お願いします！

令和6年度がスタートしました。

白馬中・白馬南小・白馬北小のみなさん、進学・進級・入学おめでとうございます。

今年度の給食は、村内3校8日から小学校2年生以上の給食がはじまります。

小学校1年生の給食は、北小10日(水)、南小12日(金)から始まります。

### 【給食の基本】

- ①給食がある日 各学校の年間計画に掲載されている給食のある日に実施します。
- ②給食のかたち 主に『主食』『主菜』『副菜』『汁』『牛乳』のバランスのとりのりやすい組み合わせで提供します。  
(カレー日は主菜がなくなります)  
曜日によって主菜が替わります。【月・火・木・金 ごはん】【水・パンor麺】  
献立には伝えたいねらいがあります。旬のもの、地元の食材、注目の栄養、行事食、郷土食・・・etc.  
「献立紹介」として、給食時の校内放送や献立表で毎日伝えていきます。
- ③地産地消 ふるさと『白馬』を大事にする気持ちが育まれるように、白馬村でできる食材を活かし、白馬の味を大切にしたい献立を取り入れます。



### 【栄養量について】

学校給食は、人生で最も栄養量を必要とする成長期に提供する食事です。  
文部科学省が示す「食事摂取基準」(栄養量)を基本にしています。  
活動開始後、4月と秋の身体測定の実態に応じて各クラスの基準を算定して配分します。

	栄養摂取基準目標量		4月の平均値	
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	632Kcal	808	626	771
たんぱく質	26g	33	27	33
脂質	17.5g	22	20	24
食塩相当量	2g未満	2.5	2.1	2.6

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 たんぱく質 脂質 食塩相当量		Kcal g g g
			赤のなにかまのたべもの(さくすくレッド) おもに体をつくるものになる食品		緑のなにかまのたべもの(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		黄色のなにかまのたべもの(ほかほかイエロー) おもにエネルギーのもととなる食品		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			
8月	ごはん 鶏の甘酒焼き のり酢あえ 豚といものみそ汁 牛乳	新年度スタート献立 令和6年度のスタート献立です。給食センターでは心新たに安全安心で美味しい給食作りを目指します！(給食センター一斉)	鶏肉、みそ かまぼこ 豚肉、凍りどろ、みそ 牛乳	のり 小松菜	にんじん、小松菜	きゅうり、もやし ごぼう、しょうが、えのき、白菜、ねぎ	米(白馬)強化米 油 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 32 17 2.3	762 41.6 22.1 3.0	
9月	ごはん 鮭のにんにく照り焼き 和のハムサラダ 厚揚げとちちゃんめろのみそ汁 牛乳	「ちちゃんめろ」とはふきのとうのことです。雪どけを待って顔を出す白馬の春告げ山菜です。みそ汁にほんのり浮かべます。	鮭 ハム 生揚げ、みそ、きなこ 牛乳	にんじん、小松菜 小松菜、豆苗	にんにく キャベツ、もやし えのき、白菜、ふきのとう	米(白馬)強化米 砂糖 油 ごま油 しらたき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	588 28 21 2.1	764 36.4 27.3 2.7		
10月	食パン ハンバーグ グリーンサラダ 米粉チャウダー 牛乳 いちご	春の彩 洋風メニュー 今年度最初のパン白です。北小の新1年生は今日から給食がスタートです。サラダやいちごで、春の彩と味をいただきます。	ハンバーグ ハム 鶏肉、豆乳 牛乳	パセリ 小松菜 にんじん	キャベツ、セロリ、きゅうり 玉ねぎ、クリームコーン、グリーンピース いちご	食パン じゃがいも、白いんげんペースト、米粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 29 21 2.4	810 37.7 27.3 3.1		
11月	ごはん フーライカジキの竜田揚げ ごもくまめ 白馬とうたち菜のすまし汁 牛乳	白馬のとうたち菜 白馬の農家さんの畑では、野菜が雪どけを待って元気に新しい芽や葉を伸ばします。雪の下であくが抜け甘味です。白馬ならではの野菜です。	フーライカジキ 大豆、豚肉 なると、とうふ 牛乳	ごんぶ にんじん とうたち菜	しょうが ごぼう 干しシイタケ、玉ねぎ	米(白馬)強化米 でん粉 油 油 さつまいも、つきごん、砂糖	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	655 30 23 1.8	852 39 29.9 2.3		
12月	ごはん 赤魚の照り焼き 寒天わかめサラダ チンゲン菜と肉団子のみそ粕汁 牛乳	魚を食べよう！ 魚は、血液サラサラになる食品です。魚の命をいただいて元気にすごしましょう。南小1年生の給食開始です。	赤魚 かまぼこ 油揚げ、みそ、肉団子 牛乳	寒天、わかめ にんじん チンゲン菜	しょうが きゅうり、大根 しめじ、えのき、白菜	米(白馬)強化米 砂糖、でん粉 砂糖 ごま油 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	571 28 16 2.3	731 36 20 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
			赤のひまぎのたべもの(すくすくしード)		緑のひまぎのたべもの(おたすけグリーン)		黄色のひまぎのたべもの(ほかほかイエロー)		脂質	食塩相当量	
			おもとに体をつくるもとになる食品	おもとにからだの調子をととのえる食品	おもとにからだの調子をととのえる食品	おもとにからだの調子をととのえる食品	おもとにエネルギーのもととなる食品	おもとにエネルギーのもととなる食品	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				
15月	ごはん ブルコギ 三色ナムル とうふの中華スープ 牛乳	<b>豚肉の栄養効果</b> 豚肉は、高たんぱく、ビタミンBがとれるので、ごはんがすすみ、疲れた体をいやしてくれる食品です。	豚肉 なると、とうふ わかめ 牛乳	にんじん にんじん、小松菜 にんじん、小松菜	ねぎ、しょうが、玉ねぎ 大根 たけのこ、きくらげ	米(白馬)強化米 砂糖 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	587 29 18 2.2	763 37.7 23.4 2.9	
16火	白馬むらさきごはん 鶏の山賊あげ 紅白サラダ 祝いなるとのすまし汁 牛乳 お祝いさくらゼリー	<b>白馬の進級進学お祝い</b> 村内三校の全員が給食が始まり、新しい生活が軌道にのってでしょうか。進級進学のお祝いを込めたメニューです。	鶏肉 とうふ、なると 牛乳	にんじん みつば	にんにく、しょうが、すりりんご 大根、もやし、梅ぼし 干しシイタケ、玉ねぎ、白菜	米、むらさき米(白馬)、強化米 米粉、でん粉 ゼリー	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	612 25 16 1.8	796 32.5 20.8 2.3	
17水	中華めん 焼きぎょうざ きゅうりの中華あえ 長崎ちゃんぽん汁 牛乳	<b>麺で中華メニュー</b> 月2回ほどの麺は、水曜日パンと交互に行います。ぎょうざや長崎ちゃんぽん汁で長崎県に伝わった中華メニューをいただきます。	ぎょうざ かまぼこ 豚肉、いか、なると 牛乳	にんじん にんじん、チンゲン菜	きゅうり、もやし、 にんにく、しょうが、 キャベツ、玉ねぎ、もやし、きくらげ	中華めん 砂糖 でん粉	油 ごま油、ごま油、油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 24 20 3.3	800 31.2 26 4.3	
18木	ごはん さわらの西京焼き 青菜とかまぼこのサラダ すき焼き風汁 牛乳	<b>春を感じるメニュー①</b> 春が旬のさわら、春キャベツ、小松菜など春の野菜を使った春メニューです。	さわら、みそ かまぼこ 豚肉、焼きとうふ 牛乳	にんじん、小松菜 にんじん、しゅんぎく	キャベツ 白菜、玉ねぎ、ねぎ、しめじ	米(白馬)強化米 砂糖 砂糖 つきこん、砂糖	油 オリーブ油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 31 22 2.1	801 40.3 28.6 2.7	
19金	ごはん ポークソーサーベキューソース ごごみサラダ 中華だんごスープ 牛乳	<b>春を感じるメニュー②</b> 山菜「ごごみ」は、雪深い北アルプスの恵みです。年に1回は味わい、アルプスの味を楽しみましょう。	豚肉 ハム、かつお節 肉団子 牛乳	葉ねぎ ごごみ、にんじん にんじん、チンゲン菜	すりりんご、しょうが、 にんにく きゅうり たけのこ、干しシイタケ、 ねぎ	米(白馬)強化米 砂糖 砂糖、米粉	油、ごま ノエッグマ ソース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621 26 23 2.2	807 33.8 29.9 2.9	
22月	春ごはん三色そばろまぜ 鶏のはちみつしょうゆ焼き キャベツの土佐あえ 昆汁 牛乳	<b>春を感じるメニュー③</b> 春の彩のごはん、春キャベツとかつお節の土佐あえで、春を感じるメニューを食べましょう。	鶏肉、凍りとうふ、炒り卵 鶏肉 かつお節 とうふ、大豆、油揚げ、 豆乳、みそ、 きなこ 牛乳	にんじん にんじん にんじん	グリーンピース しょうが キャベツ、きゅうり、 もやし えのき、干しシイタケ、 大根、ねぎ	米(白馬)強化米、砂糖 砂糖、はちみつ でん粉	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601 33 19 1.9	781 42.9 24.7 2.5	
23火	ごはん 厚揚げの肉みそかけ とうち菜のおひたし にらたま汁 牛乳 元気ヨーグルト	<b>春の地産地消メニュー</b> とうち菜(野沢菜)第2弾。短い白馬の春を感じる「とうち菜」は、4月だけの野菜です。	生揚げ、豚肉、みそ かつお節 なると、鶏肉、卵 牛乳、ヨーグルト	にんじん 野沢菜、小松菜、にんじん にら	しょうが、ねぎ、すりりんご、 えのき 玉ねぎ、えのき	米(白馬)強化米 でん粉 でん粉	油、ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 29 19 1.9	805 37.7 24.7 2.47	
24水	ロールツイストパン ほうれん草オムレツ ツナサラダ ミネストローネスープ 牛乳	<b>ツイストパン</b> ツイストパンは、ひも状にしたパンの生地を2つ折りにし、ねじって焼いたパンのことです。	ほうれん草 オムレツ ツナ ベーコン 牛乳	パセリ にんじん にんじん、トマト缶、パセ	にんにく、しめじ、玉ねぎ キャベツ、玉ねぎ、もやし、 コーン 玉ねぎ、セロリ、にんにく、 コーン	ロールパン じゃがいも、米粉マ カロニABC	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	669 23 39 2.4	870 29.9 50.7 3.1	
25木	ごはん 鶏のみそごまソース チーズ入りポテトサラダ なめこ汁 牛乳	<b>和洋食で成長期メニュー</b> 給食は成長期のための良食です。和食の良さと洋食の良さ、ヘルシーとボリュームを合わせ、成長期に必要な栄養素を取り入れます。	鶏肉、みそ 青大豆 とうふ、凍りとうふ、みそ わかめ 牛乳	トマト缶 にんじん	玉ねぎ コーン、キャベツ、 レモン果汁 なめこ、白菜、ねぎ	米(白馬)強化米 砂糖 ポテト	ごま ノエッグマ ソース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 29 21 1.7	800 37.7 27.3 2.2	
26金	ごはん チキンカレー 青菜とハムのサラダ 河内ばんかん 牛乳	<b>カレーメニュー</b> カレーのメニューの白は、ご飯とカレーだけでも十分な栄養素がいっぱいになります。そこで、サラダや果物の低カロリーメニューを組み合わせます。	鶏肉 ハム 牛乳	にんじん、パセリ 小松菜、にんじん	玉ねぎ、にんにく、 しょうが、しめじ、 すりりんご キャベツ 河内ばんかん	米(白馬)強化米 じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 20 19 2.3	813 26 24.7 3.0	
30火	ごはん カジキのマヨネーズ焼き 行者にんにく炒め れんこんたけのこみそ汁 牛乳	<b>白馬の栽培山菜メニュー</b> 行者にんにくは、神城の農家さんが栽培されている白馬の山菜です。にんにくに似た香りがあります。	めかじき 豚肉 油揚げ、みそ、 とうふ 牛乳	パセリ 行者にんにく、 にんじん	えのき もやし、玉ねぎ、 れんこん、たけのこ	米(白馬)強化米 砂糖 しらたき	ノエッグマ ソース 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 30 22 2	811 39 28.6 2.6	