



# こんだてひょう

※食育だよりも併せてお読みください。

令和6.4.26

白馬村学校給食センター



## 5月の献立のねらい

5月は、新緑の春を感じるメニューにしようと考えました。地域連携の中で、春の息吹のある野菜(アスパラなど) 山菜(行者にんにくなど)を取り入れます。大地の恵みのパワーをいただき、元気にすごしましょう！食器の置き方や箸の使い方などマナーも意識したいですね。

	栄養摂取基準目標量		5月の平均値	
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	650Kcal	830Kcal	631	808
たんぱく質	28g	35g	28	36
脂質	14.2g	15.28g	21	27
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	
			赤のなにかまのたべもの (すくすくレッド)		緑のなにかまのたべもの (おたすけグリーン)		黄のなにかまのたべもの (ほかほかイエロー)		たんぱく質	Kcal
			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		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
1	ソフト麺(スパゲティ風) 鶏の香味焼き 寒天ピーズフレンチサラダ ミートソース 牛乳	<b>香味焼き</b> 鶏肉に、しょうが、にんにく、ねぎを細かくして香りと味をよくしたものです。食欲をそそる味です。	鶏肉 寒天 豚肉、凍豆腐 豚レバー 牛乳	にんじん にんじん、トマト 缶、パセリ	にんにく、しょうが、ねぎ 枝豆、キャベツ、きゅうり、コーン にんにく、玉ねぎ、セロリ、干しシイタケ、	ソフト麺 砂糖 油		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	683 39 24 1.9	888 50.7 31.2 2.5
2	ごはん ししゃも天ぷら 磯香あえ さつき汁 牛乳 かしわもち	<b>こどもの白メニュー</b> 端午の節句の先取りです。ししゃもは尾頭付き、かしわ餅は子孫繁栄の意味のある縁起の良い献立です。	かまぼこ とうふ、油揚げ 牛乳	ししゃもの天ぷら じゃこ わかめ にんじん、さやえんどう 牛乳	きゅうり、大根 たけのこ、えのき、	米(白馬産)、強化米 油 かしわもち		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	661 24 21 1.6	859 31.2 27.3 2.1
7	たけのこごはん サバのマスタード焼き れんこんツナサラダ チンゲン菜と鶏肉団子汁 牛乳	<b>旬のたけのこメニュー</b> 5月の旬の代表は「たけのこ」です。和食には欠かせない食材です。たけのこの入った主食をしっかりと食べよう！	鶏肉、油揚げ サバ ツナ 肉団子、油揚げ 牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜	たけのこ、干しシイタケ れんこん、キャベツ、きゅうり しめじ、えのき、白菜	米(白馬産)、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	681 32 31 2.3	885 41.6 40.3 3.0	
8	食パンいちごジャム 鶏の南部焼き 白馬切干大根サラダ 米粉チャウダー 牛乳	<b>東北メニュー 南部焼き</b> 「南部焼き」とは、青森・岩手「にまたがる南部地方の郷土食です。白こま黒こまのミックスが表面に付くのが特長。	鶏肉 豚肉、ほたて 豆乳、ミックス ピーズ 牛乳	にんじん にんじん	切り干し大根、きゅうり、玉ねぎ、クリームコーン、グリンピース	食パン、いちごジャム 小麦粉 油、バター、ごま ごま油 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	681 32 23 2.7	885 41.6 29.9 3.5	
9	ごはん かつおフライ 野菜のゆかりあえ わかめ汁 若竹汁 牛乳 アセロラゼリー	<b>旬の魚「かつお」メニュー</b> 「自に青葉、山ほととぎす 初鰯」と、昔から鰯は5月に食べたい魚です。	かつおフライ ソフトチキン なると、とうふ わかめ 牛乳	にんじん みつば	キャベツ、大根、きゅうり たけのこ、えのき、玉ねぎ	米(白馬産)、強化米 油 砂糖 しらたき ゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 23 15 1.9	768 29.9 19.5 2.5	
10	発芽玄米いりごはん ツナチーズ卵焼き シェルフコササラダ 新じゃがと凍豆腐のみそ汁 牛乳	<b>新じゃがみそ汁メニュー</b> 白馬村では、新じゃがは7月ですが、九州地方では春が旬です。新しいじゃがいもの栄養をいただきましょう。	とうふ、チーズ、ツナ、卵 凍豆腐、みそ 牛乳	にんじん パセリ	キャベツ、きゅうり、コーン えのき、まいたけ、玉ねぎ、ねぎ	米(白馬産)、強化米、発芽玄米 砂糖 マカロニ じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639 26 23 2.4	831 33.8 29.9 3.1	
13	ごはん 鮭のレモン風味焼き きんぴらごぼう ひじきのみそ汁 牛乳	<b>レモン風味の鮭</b> 鮭の塩焼きに、レモン汁をしみさせて焼きます。レモンの酸で身がやわらかくなり、さわやかな風味になります。	鮭 豚肉 みそ、凍豆腐 牛乳	にんじん、いんげん ひじき	レモン果汁 ごぼう 玉ねぎ、えのき、	米(白馬産)、強化米 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	592 29 15 1.9	770 37.7 19.5 2.5	
14	ごはん 豚のしょうが焼き 三色じゃこあえ 行者にんにくのかきたま汁 牛乳	<b>白馬の山菜行者にんにく</b> 白馬神域では高級山菜「行者にんにく」を栽培しています。珍しい貴重な野菜を地産地消できまします。	豚肉 なると、鶏肉、とうふ、卵 牛乳	じゃこ 小松菜、にんじん 行者にんにく	もやし、キャベツ 玉ねぎ、えのき、	米(白馬産)、強化米 油 砂糖 でん粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 31 20 2	780 40.3 26 2.6	
15	うどんめん ちくわの磯辺天ぷら オーガニックアスパラとハムのサラダ 肉うどん汁 牛乳	<b>白馬オーガニックアスパラ</b> 白馬では有機栽培(オガコリ)が難しい中、アルパラガスを栽培されています。心臓を守るアスパラギンサンが含まれます。	ちくわ天ぷら ハム 豚肉 牛乳	アスパラガス にんじん	キャベツ、きゅうり、枝豆、コーン えのき、白菜、玉ねぎ、ねぎ	うどんめん 油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	659 27 27 2.8	857 35.1 35.1 3.6	
16	ごはん 厚揚げのマーボーあんかけ 小松菜のごまあえ さつまい汁 牛乳	<b>糖分カルシウム強化</b> 日本の食事は加糖不足といわれます。また、血液をつくる鉄分も不足しがちです。厚揚げは鉄分、カルシウムが多く優秀な食品です。	厚揚げ、豚肉、みそ じゃこ 油揚げ、みそ、鶏肉 牛乳	にら、にんじん 小松菜、にんじん にんじん	にんにく、ねぎ、干しシイタケ、たけのこ、しょうが もやし、 ゴボウ、大根、えのき、ねぎ	米(白馬産)、強化米 砂糖、でん粉 さとう さつまいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	678 31 25 1.9	881 40.3 32.5 2.5	

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		
			赤のなかまのたべもの (すくすくレット)		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 (ほかほかイエロー)		脂質	Kcal	
			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		塩分相当量	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			
17金	ごはん ブルコギ 大根ナムル わかめスープ 牛乳	<b>ブルコギメニュー</b> 白いご飯と合わせて食べる韓国風のメニューです。豚肉のビタミンBで体の疲れをとり、野菜のビタミンCで腸を元気に！	豚肉 ハム とうふ、なると	わかめ 牛乳	にんじん にんじん、小松菜 にんじん、チンゲン菜	ねぎ、しょうが、玉ねぎ もやし、大根 えのき、玉ねぎ	米(白馬産)、強化米 砂糖	ごま油 ごま油、ごま ごま油、ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 30 19 1.9	780 39 24.7 2.5
20月	ごはん 鶏肉のプレゼー 彩こんぶサラダ ふわふわスープ 牛乳	<b>ギリシャメニュー</b> 「鶏肉のプレゼー」とは、ヨーロッパの家庭料理で「蒸煮」です。給食では野菜と卵にスチームで蒸し煮に焼きます。	鶏肉 ベーコン、卵	昆布 チーズ 牛乳	トマト缶、パセリ にんじん、小松菜 チンゲン菜、にんじん	玉ねぎ、エリンギ 黄パプリカ、キャベツ 玉ねぎ、えのき、	米(白馬産)、強化米 米粉 砂糖 パン粉	油、オリーブ油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	614 29 19 1.8	798 37.7 24.7 2.3
21火	ごはん ホキのカレームニエル ポパイサラダ 手とコーンのバターみそ汁 牛乳	<b>ホキ</b> 白身の魚で、骨が少なく、クセもなく加熱しても固くならず、いろいろなところで使われています。ビタミンDが多く、カルシウムの吸収を助けます。	ホキ みそ、A-1	チーズ 牛乳	小松菜、にんじん 小松菜	にんにく、しょうが キャベツ、玉ねぎ マイタケ、玉ねぎ、ねぎ、コーン	米(白馬産)、強化米 米粉 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 27 21 2.2	797 35.1 27.3 2.9
22水	うぐいすきなこ揚げパン 蒸ウィンナー(小1中2) 彩フレンチサラダ 野菜コンソメスープ 牛乳	<b>動物性たんぱく質をとろう</b> 日頃動物性たんぱく質に頼りすぎの食生活から、植物性のたんぱく質(きなこ等)をとろう！	きなこ ウィンナー ツナ ベーコン	牛乳	パプリカ にんじん、小松菜	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ 玉ねぎ、白菜、かぶ	コッパパン、砂糖 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	612 22 27 2.5	796 28.6 35.1 3.3
23木	ごはん 発芽玄米いりごはん ボークソテーBBQソース ひじきと豆のサラダ かみかみ中華だまこスープ 牛乳	<b>発芽玄米で健康アップ</b> 発芽玄米は、玄米にわずかに発芽させたものです。キャバと合わせて免疫力を高める成分が豊富です。	豚肉 ひたし豆	ひじき 牛乳	葉ねぎ にんじん、小松菜 にんじん、チンゲン菜	しょうが、すりりんご、しょうが、にんにく キャベツ たけのこ、干しシイタケ、ねぎ	米(白馬産)、強化米、発芽玄米 砂糖、米粉 砂糖 だまこもち	油、ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 24 18 2	787 31.2 23.4 2.6
24金	ごはん 厚焼きたまご ポテトサラダ 豚肉のみそ汁 牛乳 セミノール	<b>箸の持ち方も重要</b> 箸を正確に持って使える人が少なくなっています。食器の置き方、箸の持ち方のマナーを身に付けてください。	厚焼きたまご 青大豆、ハム とうふ、みそ	牛乳	パセリ にんじん チンゲン菜	キャベツ キャベツ、もやし セミノール	米(白馬産)、強化米 ポテト	カレラ、マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 24 21 2	805 31.2 27.3 2.6
27月 南なし	ごはん 豚のくわ焼き 和風サラダ 凍りとうふのマーボースープ 牛乳	<b>くわ焼</b> 下味をつけて粉をつけ焼いた肉に、更にくわやきのタレをくわらせてごまをふります。昔、農家で鍋の上で焼いて食べたことが起源とか。	豚肉 かつお節 凍りとうふ、とうふ、豚肉、みそ	牛乳	ピーマン にんじん にんじん、にら	にんにく、玉ねぎ キャベツ、きゅうり にんにく、しょうが、しめじ、たけのこ	米(白馬産)、強化米 砂糖、小麦粉 砂糖、でん粉	ごま、油 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	674 29 27 2.1	876 37.7 35.1 2.7
28火	信州キムタクごはん 焼売(2個) 春雨サラダ 油揚げと白菜のみそ汁 牛乳	<b>キムタクごはん</b> 長野県の給食メニューとして全国的に有名なメニューです。学校によって、具や味が違います。	ベーコン 焼売 きんし卵 油揚げ、みそ、きなこ	牛乳	にんじん 小松菜	つぼづけ、白菜キムチ きくらげ、キャベツ、きゅうり 白菜、えのき	米(白馬産) 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 23 21 2.6	807 29.9 27.3 3.38
29水	レバーとポテトのバランス揚げ 青菜のごまあえ 白馬みそラーメン汁 牛乳	<b>白馬みそメニュー</b> 給食では、白馬村で収穫された大豆を使った白馬手作りみそを使っています。神城五竜入り口付近で作られます。じっくり熟成された人気のみそです。	豚レバー、ミックスピーンス じゃこ 豚肉、みそ	牛乳	パセリ にんじん、小松菜 にんじん	にんにく キャベツ、もやし にんにく、しょうが、たけのこ、干しシイタケ、もやし、ねぎ	中華めん ポテト、米粉、でん粉、砂糖 砂糖	油 ごま ごま油、油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	653 29 19 2.9	849 37.7 24.7 3.8
30木	ごはん アジのスパイシー焼き 豚肉とチンゲン菜の炒め物 パンダなるとと細竹のすまし汁 牛乳	<b>パンダと細竹汁</b> 細竹が出回る季節です。パンダは、笹が大好き。細竹も嗜んで食べていますね。パンダなるとともにたべよう。	アジ 青大豆、豚肉 とうふ、なると	じゃこ 牛乳	にんじん、ピーマン、チンゲン菜	しょうが、もやし、にんにく 干しシイタケ、えのき、細竹、ねぎ	米(白馬産)、強化米 小麦粉	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	592 31 19 2.8	770 40.3 24.7 3.6
31金	ごはん 鶏のみそごまソース 梅味和風サラダ 豆乳みそ汁 牛乳 米粉レモンマフィン	<b>米粉のデザート</b> 米粉を主にしたマフィンは、卵小麦粉から作られていないので、アレルギーで食べられないということがあります。みんなで共食しましょう。	みそ、鶏肉 かまぼこ みそ、豆乳、油揚げ	牛乳	トマト缶 にんじん、小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ、きゅうり、梅肉 大根、干しシイタケ、ねぎ、白菜、えのき	米(白馬産)、強化米 砂糖 砂糖	ごま じゃがいも、しらたき 米粉マフィン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639 29 18 1.8	831 37.7 23.4 2.3