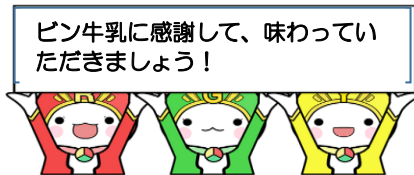




こんだてひょう



～さよなら、ビン牛乳！～

令和6.6.28 白馬村学校給食センター



	栄養摂取基準目標量		7月の平均値	
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	629 Kcal	806	606	750
たんぱく質	31 g	40	27	32
脂質	17g	22	19	23
食塩相当量	2g未満	2.5未満	2	2.6

は ほね きんにく せいちよう ざいりよう えいよう ほうこ なが した まつだ ぎゅうにゅう こんげつ しゅうりよう
 歯や骨、筋肉の成長の材料となる栄養ミネラルの宝庫として長らく親しんだ「松田クン」のビン牛乳は、今月で終了します。
 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう
 牛乳メーカーやビンメーカーの色々な条件が重なり(詳しくは「食育だより7月号」に掲載します)、
 がつ 8月から「松田クンとももちゃん」の紙パック牛乳に替わることになりました。内容は、成分・量とも変わりありません。

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(ほくすく)		緑の谷かまのたべもの(ほたけ)		黄色の谷かまのたべもの(ほか)		たんぱく質 g	脂質 g
			おもに体をつくるものとなる食品		おもにからだの働きを助ける食品		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			
1月	ごはん さばの塩焼き 五目豆 夏のみそ汁 牛乳	半夏生の焼き鯖 夏至(6/21)から11日目のこの日は「半夏生」という日で、福井県では夏バテ防止に鯖を丸焼きにして食べる伝統があります。	さば 大豆、鶏肉 ごんぶ みそ、油揚げ、とうふ 牛乳	ごんぶ ごんぶ ごんぶ ごんぶ ごんぶ	ごぼう なす、たまねぎ	米(白馬産)強化米 さつまいも、つきごん じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	660 34 25 2.2	858 44.2 32.5 2.9
2火	ごはん 鶏の塩こうじ焼き ごまポテトサラダ にらたま汁 牛乳	麺で熱中症予防 「麺」は穀類に生えるカビの一種です。しかし毒性は無く、害を与えどころか夏の暑さに負けない体につくられます。	鶏肉 青大豆、ハム 卵、なると、鶏肉 牛乳	ごんぶ ごんぶ ごんぶ ごんぶ ごんぶ	ごんぶ ごんぶ ごんぶ ごんぶ ごんぶ	米(白馬産)強化米 ポテト でん粉	ごま、ノイグマツネズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 34 19 2.2	805 44.2 24.7 2.9
3水	黒糖パン スパニッシュオムレツ ビーンズフレンチサラダ レタススープ 牛乳	おきな産産「黒糖」 黒砂糖は沖縄の八重山諸島の中の八島で作られています。夏向けの給食パンとしては、ピッタリですね。楽しんでいただきます。	大豆、青大豆、ハム 糸かまぼこ 牛乳	ごんぶ ごんぶ ごんぶ ごんぶ ごんぶ	ごんぶ ごんぶ ごんぶ ごんぶ ごんぶ	黒糖パン	オリーブ油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601 22 20 2.5	781 28.6 26 3.3
4木	ごはん ししゃも天ぷら くきわかめサラダ 夏の豚汁 牛乳	暑や雷を丈夫に! 丸ごと食べてししゃもでカルシウムを、くきわかめで食物繊維をたっぷりとり、歯や骨を丈夫にし、ついでに大腸も整えましょう。	豚肉、生揚げ、みそ 牛乳	ごんぶ ごんぶ ごんぶ ごんぶ ごんぶ	ごんぶ ごんぶ ごんぶ ごんぶ ごんぶ	米(白馬産)強化米 ししゃも天ぷら(ししゃも、小麦粉、でんぷん、油、塩…) くきわかめ きゅうり、大根 ごぼう、コーン、大根、枝豆	油 ごま油 油、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 24 22 2.5	805 31.2 28.6 3.3
5金	ちらしずし 皇のハンバーグ 梅おくらあえ 夏の川汁(こんにやくソーメン汁) 牛乳	七夕メニュー 7月7日は七夕です。一足早い七夕メニューをいただきます。星と天の川のイメージを献立に取り入れました。	錦糸卵 かつおぶし 糸かまぼこ、とうふ 牛乳	ごんぶ ごんぶ ごんぶ ごんぶ ごんぶ	ごんぶ ごんぶ ごんぶ ごんぶ ごんぶ	米(白馬産)強化米 ハンバーグ(鶏肉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、しょうが、魚介類、調味料) パセリ キャベツ、きゅうり、梅肉 三色こんにやく	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	525 20 14 2	683 26 18.2 2.6
8月	発芽玄米いりごはん チキンの南蛮づけ いんげんのごまあえ モロヘイヤ豆乳みそ汁 牛乳	チキン南蛮の日 宮崎県では、チキン南蛮が地域活性の為にメニューだそうです。松本地区の「山賊焼き」のような存在ですね。	鶏肉 みそ 豚肉、油揚げ、みそ、豆乳 牛乳	ごんぶ ごんぶ ごんぶ ごんぶ ごんぶ	ごんぶ ごんぶ ごんぶ ごんぶ ごんぶ	米(白馬産)強化米、発芽玄米 米粉、砂糖 砂糖 しらすたき	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	584 31 16 1.8	759 40.3 20.8 2.3
9火	ごはん くじらのオーロラソース ツナコーンサラダ ひじきのみそ汁 牛乳	和歌山太地町メニュー 北小と交流している太地町から教えていただいた太地小の給食によく登場するメニューだということです。流石、海辺の町ですね。	くじら竜田(くじら、でん粉、生姜、醤油、酒) ツナ みそ、凍み豆腐 牛乳	ごんぶ ごんぶ ごんぶ ごんぶ ごんぶ	ごんぶ ごんぶ ごんぶ ごんぶ ごんぶ	米(白馬産)強化米 ポテト、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	583 26 15 1.9	758 33.8 19.5 2.5
10水	中華めん 焼きぎょうざ 大根とかぶのコンブ茶あえ 野菜あんかけめん汁 牛乳 冷凍パイ	夏の中量メニュー 熱々の麺とさっぱりした和え物とデザートで、夏らしさを感じましょう!	ぎょうざ(野菜、豚肉、澱粉、しょうゆ、砂糖、調味料、小麦粉、油) コンブ茶 豚肉、ちくわ 牛乳	ごんぶ ごんぶ ごんぶ ごんぶ ごんぶ	ごんぶ ごんぶ ごんぶ ごんぶ ごんぶ	中華めん 大根、かぶ たけのこ、きくらげ、キャベツ、玉ねぎ 砂糖、でん粉	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 22 18 1.9	792 28.6 23.4 2.5

11日からは裏面へ

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脂質		
			赤のなかにのたべもの(すくすくレッド)		緑のなかにのたべもの(おたすけグリーン)		黄色のなかにのたべもの(ほかけイエロー)		食塩相当量		
			おもちに体をつくるもとになる食品	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	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
11	ごはん 豚のトンテキ つぼづけあえ かみなり汁 牛乳	味濃り・三重県メニュー 三重県四日市を中心にソウルフードの「トンテキ」をいただきます。三重県では、これを食べると元気になるのだそうです。	豚肉 とうふ、豚肉	牛乳	にんじん、チンゲン菜	にんにく、しょうが もやし、キャベツ、きゅうり7、つぼづけ 玉ねぎ	米(白馬産)強化米 じゃがいも、しらたき、でん粉	ごま油、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 27 21 1.7	780 35.1 27.3 2.2
12	チキンライス ホキのムニエル 金 ハムときゅうりのサラダ コーンポタージュ 牛乳	米と魚の洋食メニュー 米と魚という和食のイメージですが、洋食の味でいただきます。	鶏肉 ホキ ハム 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ、グリーンピース しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、コーン クリームコーン、玉ねぎ	米(白馬産)強化米 米粉 砂糖 米粉	油、オリーブ油 バター 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	631 30 17 2.3	820 39 22.1 3.0
16	ごはん 厚焼きたまご 火 スタミナ納豆 夏の鉄火みそ汁 牛乳	北安曇の「鉄火汁」 北安曇には「鉄火汁」という夏の郷土食があります。採りたての夏野菜(なすやいんげん)を少し油を足したみそ汁で、ごはんが進みます。	卵焼き(卵、油、魚介I材、調味料) ハム、納豆、みそ、かつお節 とうふ、豚肉、みそ	牛乳	にんじん、小松菜 ピーマン、モロッコインゲン	もやし なす	米(白馬産)強化米	油、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 26 20 2	779 33.8 26 2.6
17	コッペパン わらさのマスタード焼き 水 グリーンサラダ ラタトゥイユ風スープ 牛乳 プラマンジェ風デザート	パリ・オリンピック 26日からパリオリンピックが始まります。楽しみですね。パリは文化の最先端の都市です。フランス料理からヒントを得たメニューです。	わらさ ベーコン	牛乳	フロccoliリー にんじん、トマト缶	キャベツ、セロリ、きゅうり にんにく、玉ねぎ、なす、ズッキーニ	コッペパン 砂糖 プラマンジェ風デザート	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 27 27 2	815 35.1 35.1 2.6
18	ごはん 豚のしょうが焼き 木 糸かまのごまあえ ごぼうと鶏肉の和風スープ 牛乳	能登半島かまぼこ 能登半島地震から半年が過ぎました。長野県人のお祥のビタチく製造会社が復活しました。給食では糸かまぼこを頂いています。	豚肉 糸かまぼこ 鶏肉	牛乳	小松菜 小松菜	しょうが キャベツ、きゅうり、ごぼう、しょうが、玉ねぎ、もやし	米(白馬産)強化米	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 26 18 2.2	753 33.8 23.4 2.9
19	ごはん 中華春雨サラダ 金 ポークカレー すいか 牛乳 ミルメークコーヒー	さよならピン牛乳1 今月をもって、長い間親しんできた松田乳業のピン牛乳が終わります。感謝の気持ちをこめていただきます。	ハム、錦糸卵 豚肉	牛乳	パセリ、トマト缶、にんじん	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 小玉すいか	米(白馬産)強化米 マロニー、砂糖 じゃがいも ミルメークコーヒー	ごま油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639 22 20 2.4	831 28.6 26 3.12
22	ごはん いかの更紗焼き 月 モロッコインゲンの塩昆布あえ いわし団子汁 牛乳	夏のシーフードの日 夏のシーフードの日です。イカ、塩昆布、いわしで夏のシーフードをいただきます。山国長野県では生産できない食品です。	いか 塩昆布 いわし団子、豚肉	牛乳	モロッコインゲン、にんじん にんじん	しょうが 大根 えのき、キャベツ、干シイタケ、水菜	米(白馬産)強化米 でん粉、米粉 しらたき	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	555 27 14 1.8	722 35.1 18.2 2.3
23	むらさき米ごはん 鶏のごまみそソース 火 チーズひじき豆サラダ にらたま汁 牛乳	白馬産米メニュー 白馬の紫米は、北城青鬼で生産されている。白馬村の特産品です。古代米として、有名なお米です。	鶏肉、赤だしみそ 青大豆 なると、とうふ、卵	牛乳	トマト缶 にんじん にら	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ、えのき	米、むらさき米(白馬産)、強化米 砂糖 砂糖 でん粉	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 30 18 1.9	784 39 23.4 2.5
24	うどんめん 七色かき揚げ 水 うざく(うなぎあえ) 油揚げうどん汁 牛乳	土用の丑の日メニュー 土用の丑の日です。江戸時代、発明家の平賀源内が夏バテ予防にウナギを推奨して広まりました。栄養満点のウナギです。	かきあげ(玉ねぎ、人参、さつまいも、青大豆、大豆、コーン、小松菜、米粉、調味料、油) 焼きウナギ 豚肉、油揚げ	牛乳	にんじん	きゅうり、もやし 玉ねぎ、干シイタケ、ねぎ、えのき	うどんめん 砂糖	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	675 23 22 1.6	878 29.9 28.6 2.1