



こんだてひょう



採りたての夏野菜は、ビタミンCがいっぱい...

8月31日は



夏休み明けから、松田乳業のエコビーク紙パック牛乳をいただきます。飲み方、片付け方に慣れていこう!!

令和6.7.19

白馬村学校給食センター

	栄養摂取基準目標量		8月の平均値	
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	632Kcal	808Kcal	634	779
たんぱく質	31g	40g	28	34
脂質	17g	22g	23	28
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	2.2	2.8

日曜日	こんだてめい 献立名	こんだて 献立のポイント	ざいりょうめい 材料名						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	Kcal g g g	
			あか 赤のなかなのたべもの(すくすくレッド)		みどり 緑のなかなのたべもの(おたけけグリーン)		きいろ 黄色のなかなのたべもの(ほかほかイエロ)				
			おもにからだ おもに体をつくるものとなる食品	おもにからだ おもにからだの調子をととのえる食品	おもにからだ おもにからだの調子をととのえる食品	おもにからだ おもにからだの調子をととのえる食品	おもにからだ おもにからだの調子をととのえる食品	おもにからだ おもにからだの調子をととのえる食品			
			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	
20	ごはん ぎせいどうふのあんかけ つぼづけあえ 白馬の夏野菜豚汁 牛乳	夏の和食でスタート 白馬村でとれた新鮮野菜をい ただける時期のピークで す。みょうがをそえた夏豚 汁で元気にスタートしま う。	とうふ、鶏肉、 卵	牛乳	にんじん	にんじん、モロッ コインゲン	しめじ、しょうが、えだまめ キャベツ、つぼづけ、大根、 きゅうり コーン、なす、えのきペース ト、みょうが	米(白馬産)強化米 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	752 37 24 2.6
21	うどんめん カレーうどん汁 焼き鶏のレモンがらめ 塩昆布サラダ 牛乳	塩昆布の効果 塩昆布は、おにぎりだけでな く和え物にするると、こんぶの食 物繊維や旨味塩分がとれたて夏 野菜をおいしくします。	油揚げ、豚肉 鶏肉	塩昆布 牛乳	にんじん ブロッコリー、に んじん	玉ねぎ、干しシイタケ、えの き、グリーンピース しょうが、レモン果汁 キャベツ、きゅうり、	うどんめん 米粉、でん粉、砂糖	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	673 34 24 2.8	
22	ごはん ごぼとん丼の具 ごまみそあえ 白馬のとうもろこし 牛乳	白馬の若手農家の奮闘 北城の次出地区に、若手農家さ んがてける「とうもろこし」 地元の新鮮なとうもろこしをい ただきましよう。	豚肉 みそ	牛乳	にんじん にんじん	しょうが、ごぼう、玉ねぎ もやし、きゅうり とうもろこし	米(白馬産)強化米 しらたき、砂糖	ごま、油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 27 16 1.9	
23	ごはん ポークソテーBBQソース 彩サラダ 冬瓜の吉野汁 牛乳	夏に合うBBQソース 白馬の夏は、BBQが似合いま すね。庭先で炭を起こし、焼い ている光景をよくみかけます。 おなじみのソースで食欲をアッ プ!	豚肉 厚揚げ	チーズ 牛乳	葉ねぎ パプリカ にんじん、おくら	すりりんご、しょうが、にんに く キャベツ、大根、きゅうり しょうが、えのき、とうがん	米(白馬産)強化米 砂糖、米粉 砂糖 でん粉	油、ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 26 21 2	
26	ごはん バスフィッシュの外外焼き いんげんのごまあえ かぼちゃと水菜のみそ汁 牛乳	白馬夏の盛りりの野菜 かぼちゃが収穫時期を迎えてい ます。夏の終わりから秋にかけ て甘さがのります。自や皮膚に 必要なビタミンAたっぷりの野 菜です。バスはナマズの仲間で	バスフィッシュ みそ	牛乳	パセリ モロココインゲ ン、にんじん かぼちゃ、水菜	玉ねぎ キャベツ えのきペースト、玉ねぎ	米(白馬産)強化米 砂糖	ノンエッグ タルタル ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633 26 23 1.9	
27	ごはん 筍芽玄米入りごはん ジビエ鹿肉コロッケ 豆マメサラダ 夏のかきたま汁 牛乳	シカの日・ジビエの日 長野市中央のジビエ加工セン ターでシカ対策により駆除され たシカ肉を、安全に加工されて います。ジビエコロッケを味わ おう。	鹿肉コロッケ(じゃがいも、鹿肉、たまねぎ、パン粉、小麦粉、米粉、砂糖、調味料) 青大豆、赤いん げん豆、ハム なると、鶏肉、 卵	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ 玉ねぎ、えのき、きくらげ、ね ぎ	米(白馬産)強化 米、筍芽玄米	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 25 22 2.2	
28	コーンロールパン タンドリーチキン きゅうりサラダ 米粉チャウダー 白馬ミニトマト	ミニトマトのプレゼント 北小3年生の社会科学習・収穫 体験による「白馬農平のミニト マト」をいただきます。全学校 にプレゼントです。感謝してい ただきましよう。	鶏肉	ヨーグルト 牛乳	にんじん にんじん ミニトマト	(コーン) しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、玉ねぎ 玉ねぎ、クリームコーン、グリ ンピース	コーン入ロールパン 砂糖 じゃがいも、米粉	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	687 28 40 2.1	
29	ごはん 豚の甘味焼き 寒天梅味サラダ えび団子とにらの赤だし汁 牛乳	みその産地・赤みそ 「赤だし」は、愛知県三河地方 の伝統ある豆みそです。徳川家 康が健康維持の為に勤めて作ら せたみそです。	豚肉、みそ ハム とうふ、えび団 子、みそ	牛乳	寒天 にんじん にら	きゅうり、キャベツ、梅肉 えのき、白菜	米(白馬産)強化米 砂糖	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 27 22 2.4	
30	ごはん 鮭のレモン風味焼き 枝豆サラダ 五目汁 牛乳	野菜の日(31日)がこ 8月31日はやさしい日です。 日本一「野菜摂取の多い県」と して、野菜をしっかり食べて白 馬一を維持していきましょう!	鮭 ツナ 厚揚げ	牛乳	にんじん にんじん	レモン果汁 枝豆、キャベツ 大根、まいたけ	米(白馬産)強化米 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 29 20 2.3	