



こんだてひょう

給食のマナーを知ろう



令和7.4.30

白馬村学校給食センター

仕切り皿

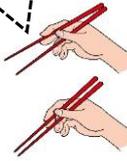
左側
副菜
(やさい)

右側
主菜
(メイン)



右奥
ぎゅうにゅう

箸の正しい持ち方



左手前
ごはん

右手前
しるもの

正しい配膳の仕方

	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	806kcal	606kcal	744kcal
たんぱく質	27.6g	33.4g	26.6g	32.1g
脂質	18g	22g	20.0g	23.6g
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	2.0g	2.6g

日曜日	献立名	献立のポイント	材料名						エネルギー	
			緑の谷かま(すくすくレッド) おもに体をつくるものとなる食品		緑の谷かま(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(ぽかぽかイエロー) おもにエネルギーのもととなる食品		たんぱく質	Kcal
			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 木	ごはん ちくわ磯辺天ぷら 磯香あえ わかめのすまし汁 牛乳	ちくわでたんぱく質補給 ちくわは白身魚のすり身を棒に巻き付けて焼き上げた物です。体を作るたんぱく質が豊富に含まれています。	ちくわ磯辺天ぷら かまぼこ とうふ、油揚げ わかめ 牛乳	じゃこ わかめ にんじん	きゅうり、大根 玉ねぎ、えのき、	米(白馬産)強化米	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	596 21.3 22.4 2.1	724 25.3 26.1 2.6
2 金	たけのこご飯 厚焼きたまご れんこんツナサラダ チンゲン菜と鶏だんご汁 牛乳 かしわもち	こどもの日メニュー 端午の節句のお祝いです。春の食材「たけのこ」でたけのこにしました。家が栄える意味を持つ「かしわ餅」でこどもの日を祝いましょう。	鶏肉、油揚げ 厚焼きたまご ツナ 油揚げ、鶏肉だんご 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 オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	661 26.8 25.3 2.3	813 32.8 31.5 2.7
7 水	食パン いちごジャム ハンバーグしめじソース 切り干し大根サラダ 米粉チャウダー 牛乳	乾物ってなに? 乾物は、食品を乾燥させることで長い期間保存したり、栄養や食感を良くします。切り干し大根は細く切った大根を乾燥させて作ったものです。	ハンバーグ ホタテ水煮 ミックスビーンズ、豆乳 牛乳	パセリ にんじん にんじん	しめじ、にんにく、玉ねぎ 切り干し大根、きゅうり 玉ねぎ、クリームコーン、グリーンピース	食パン、いちごジャム	オリーブ油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	673 27.2 22.1 3	820 32.4 26.2 3.9
8 木	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	旬の魚「かつお」メニュー 目に青葉 山ほととぎす 初鰹と詠まれるほど旬のかつおは有名です。日本沿岸の黒潮に乗って北上するかつおを「初鰹」といいます。	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	大根、キャベツ、きゅうり えのき、たけのこ、玉ねぎ	米(白馬産)強化米	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	553 22.8 14.5 1.9	670 26.9 16.4 2.2
9 金 南なし	ごはん ツナ卵焼き シェルマカロニサラダ 新じゃがとしみ豆腐のみそ汁 牛乳	新じゃがみそ汁メニュー 白馬村では、新じゃがは7月頃ですが、九州地方では旬が旬です。新しいじゃがいもの栄養をいただきます。	とうふ、ツナ、卵 ハム 凍りとうふ、みそ 牛乳	チーズ にんじん	きゅうり、キャベツ、コーン えのき、まいたけ、玉ねぎ、ねぎ	米(白馬産)強化米	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	636 25.5 22.9 2.1	786 31.3 27.5 2.4
12 月	ごはん サケのレモン風味焼き きんぴらごぼう ひじきのみそ汁 牛乳	魚を食べよう 魚は肉とは違った栄養を持っています。骨があるので少し食べにくいですが、週に2〜3回は食べたい食品です。	サケ 豚肉 凍りとうふ、みそ 牛乳	にんじん、いんげん	レモン果汁 ごぼう 玉ねぎ、えのき、	米(白馬産)強化米	油 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 28.9 17.2 2.6	729 34.0 19.5 3.1
13 火	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	ギリシャメニュー 「鶏肉のプレゼー」とは、ヨーロッパの家庭料理で「蒸し煮」です。給食では野菜と一緒にスチームで蒸し更に焼きます。	鶏肉 ベーコン、卵 牛乳	こんぶ チーズ 牛乳	トマト缶、パセリ にんじん、パプリカ、小松菜 にんじん、チンゲン菜	米(白馬産)強化米	油、オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	580 27.9 17.6 1.3	703 33.2 20.2 1.9
14 水 南なし	ゆかりご飯 いわしのカリカリフライ アスパラとハムのサラダ ひき肉の辛みそ汁 牛乳	旬食材「アスパラガス」 長野県は全国4位の生産量を誇ります。特に飯山市や伊那市などで生産が盛んです。白馬村でも作られています。	いわしカリカリフライ ハム 豚肉、とうふ、みそ 牛乳	チンゲン菜	アスパラガス、キャベツ、きゅうり、枝豆、コーン キャベツ、もやし	米(白馬産)強化米	油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	557 24.6 16.3 2.7	696 30.8 18.9 3.5
15 木	ごはん 厚揚げのマーボーあんかけ 小松菜のごまあえ さつまいも汁 牛乳	鉄分をとって貧血予防! 鉄分が不足して貧血になると、運動や勉強にも悪影響が出てしまいます。鉄分を含む厚揚げを食べて貧血を予防しましょう。	厚揚げ、豚肉、みそ 鶏肉、油揚げ、みそ 牛乳	にら、にんじん 小松菜、にんじん にんじん	しょうが、にんにく、干しシイタケ、ねぎ、 もやし ごぼう、大根、えのき、ねぎ	米(白馬産)強化米	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	679 30.9 26.2 1.9	804 35.6 29.0 2.5

日曜日	献立名	献立のポイント	材料名						エネルギー		
			森のなかま(すくすくレッド)		緑のなかま(たすけグリーン)		黄色のなかま(ほかほかイエロー)		たんぱく質	Kcal	
			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	
16 金	ごはん ブルコギ 大根ナムル わかめスープ 牛乳	韓国料理メニュー 白いご飯と合わせて食べる韓国風のメニューです。ブルコギは豚肉のビタミンBで体の疲れをとり、野菜のビタミンCで腸を元気にします。	豚肉 ハム なると、とうふ	わかめ 牛乳	にんじん にんじん、小松菜	ねぎ、しょうが、玉ねぎ、 大根、もやし えのき、玉ねぎ	米(白馬産)強化米 砂糖	ごま油 ごま、ごま油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	597 30.0 19.0 2.1	764 38.4 24.3 2.7
19 月	ごはん 鶏のしょうが焼き 三色じゃこあえ 行者にんにくのかきたま汁 牛乳	白馬の行者ニンニク 神城で育てられた行者ニンニクを汁の具としていただきます。貴重な山菜を育ててくださる生産者さんに感謝していただきましょう！	鶏肉 なると、とうふ	じゃこ 牛乳	小松菜、にんじん 行者にんにく	しょうが キャベツ、もやし 玉ねぎ、えのき	米(白馬産)強化米 砂糖 でんぷん	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	565 33.0 13.9 1.9	686 39.4 15.5 2.4
20 火	ごはん ホキのカレームニエル ポパイサラダ いもとコーンのバターみそ汁 牛乳	「ホキ」ってどんな食べ物？ とても食べやすい白身の魚です。クセがなく固くなりづらいので、どんな料理にも合います。ビタミンDが多く、カルシウムの吸収を助けます。	ほき ベーコン、みそ	チーズ 牛乳	小松菜、にんじん	しょうが、にんにく キャベツ、玉ねぎ まいたけ、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	597 26.7 18.6 2.3	729 31.7 21.8 2.7
21 水	うぐいすきなこ揚げパン 蒸しウィンナー 彩フレンチサラダ 野菜コンソメスープ 牛乳	植物性たんぱく質をとろう① 日頃、動物性たんぱく質に頼りすぎの食生活から、大豆製品(きなこ、豆腐など)の植物性たんぱく質にも注目していきたいですね。	きなこ ウィンナー ベーコン		バブリカ 小松菜、にんじん	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ 玉ねぎ、白菜、かぶ	コッペパン、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	603 21.9 25.3 2.0	792 28.2 34.0 3.0
22 木	ごはん サバのマスタードマヨ焼き ひじきとひたし豆のサラダ かみかみ中華だまこスープ 牛乳	植物性たんぱく質をとろう② 今日のサラダのひたし豆は、大町市の常産産です。緑と黒が混ざったような色合いのものは「くらかけ豆」とも呼ばれます。	サバ ひたし豆	ひじき 牛乳	小松菜、にんじん にんじん、チンゲン菜	キャベツ、レモン果汁 たけのこ、干しシイタケ、ねぎ	米(白馬産)強化米 砂糖 だまこもち	ノンエッグマヨネーズ 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	634 25.8 23.9 1.6	772 30.5 27.9 2.1
23 金	ごはん 焼売(2個) ポテトサラダ 豚肉の中華みそ汁 牛乳	焼売(しゅうまい) 中華料理の「点心」と呼ばれる料理のひとつです。ぎょうざや春巻きなども同じ点心で、皮であん(中身)を包んだものを言います。	焼売 青大豆、ハム 豚肉、とうふ、みそ		にんじん チンゲン菜	キャベツ、 キャベツ、もやし	米(白馬産)強化米 ポテト	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	632 23.6 21.9 1.9	764 27.7 25.1 2.3
26 月	ごはん 銀ヒラスのもろみつけ焼き おかかサラダ 凍み豆腐のマーボースープ 牛乳	植物性たんぱく質をとろう③ 凍み豆腐は豆腐を冷やして乾燥させた食べ物です。国内で生産される凍み豆腐の90%が長野県で作られています。	銀ひらすもろみつけ かつおぶし 豚肉、凍りとうふ、みそ	牛乳	にんじん にんじん、にら	きゅうり、大根 にんにく、しょうが、しめじ、玉ねぎ、たけのこ	米(白馬産)強化米 砂糖、でんぷん	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	587 29.3 20.3 1.6	717 35.0 23.4 2.2
27 火	ごはん レバーとポテトのバランス揚げ 青菜のごまあえ ポトフ 牛乳	レバーを食べよう 貧血予防に欠かせない鉄分。成長期には不足しがちなのでレバーを食べてしっかり補給しましょう！	豚肉、ミックスビーンズ ウィンナー	牛乳	パセリ 小松菜、にんじん にんじん、いんげん	にんにく もやし えのき、玉ねぎ、キャベツ、にんにく	米(白馬産)強化米 米粉、でん粉、ポテト、砂糖 砂糖 じゃがいも	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 24.3 18.6 1.2	760 29.5 22.0 1.6
28 水	信州キムたくごはん ひじきと入り卵焼き 春雨サラダ 油揚げと白菜のみそ汁 牛乳	長野県生まれのキムたくごはん 長野県の給食オリジナルメニュー「キムたくごはん」。「キムチとたくあん」2つのつづきの漬物を使うのが特徴です。	ベーコン ひじき入り卵焼き 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 えのき、白菜	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	583 23.6 19.8 2.2	734 29.3 24.5 3.1
29 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 てまりふのすまし汁 牛乳	アジを味わう 味が良いことから「アジ」と名付けられたと言われます。日本人の食生活に古くから使われてきた魚を、今日は刈り汁で味わいます。	アジ 青大豆、豚肉 とうふ	牛乳	チンゲン菜、にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが、もやし 干しシイタケ、えのき、大根、ねぎ	米(白馬産)強化米 小麦粉 でんぷん てまりふ	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	587 29.9 17.2 1.6	714 36.4 19.9 1.9
30 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	植物性たんぱく質をとろう④ 豆乳は大豆をゆでて細かく砕いたもののしぼり汁です。小学2年生の豆腐作りでやったことがあるかな。植物性たんぱく質がたっぷりです。	鶏肉、みそ かまぼこ 油揚げ、みそ、豆乳	牛乳	トマト缶 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、えのき、白菜	米(白馬産)強化米 砂糖	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	577 28 16.1 1.7	697 33.1 18.0 2.3