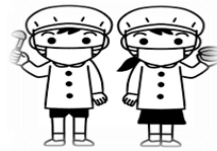




こんだてひょう



えいよう戦隊 元気レンジャー



進級・進学おめでとうございます!!新年度が始まります!

令和7.4.7
白馬村学校給食センター

【給食のひみつ】

- 給食のかたち ①栄養バランスのとれる食事の基本形『主食』『主菜』『副菜』『汁』『牛乳』です。
②曜日によって主食が替わります。(基本⇒ごはん 2週に1回水曜日⇒パン)
③献立には狙いがあります。(旬のもの、地元の食材、注目の栄養、行事食、郷土食…etc.)
- 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、白馬村で作られる食材を活かし、地域の味を大切にしたい献立を取り入れます。

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	629Kcal	806Kcal	616	754	
たんぱく質	26g	33.4g	26.6	32	
脂質	17.5g	22.4g	20.8	25	
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	2.2	3.0	

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 Kcal		
			赤のなにかまのたべもの(すくすくレッド) おもに体をつくるもとになる食品		緑のなにかまのたべもの(おたすけグリーン) おもにからだの働きをととのえる食品		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		たんぱく質 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			
9 水	まる 丸パン ハンバーグ グリーンサラダ こめこ 米粉チャウダー ぎゅうにゅう 牛乳	「 新年度スタート! 」 新年度の給食がスタートし ます。初回はパンです。お この 好みでハンバーガーにして 食べましょう!	ハンバーグ ハム 鶏肉、豆乳	牛乳	ブロッコリー、 にんじん にんじん	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、コーンペースト、 グリーンピース	丸パン じゃがいも、インゲン パン、米粉		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 29 21 2.5	755 35 28 3.2
10 木	ごはん サバの塩焼き わ 和のハムサラダ あつあ 厚揚げとちゃんめろのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	春を告げるちゃんめろ おたりや白馬ではふきのとう の事をちゃんめろと呼びま す。ほろ苦い香りが春を感 じさせてくれます。	サバ ハム 厚揚げ、み そ、きなこ	牛乳	小松菜、にんじ ん 小松菜	キャベツ、もやし、コーン えのき、玉ねぎ、ふきのと う	米(白馬産)強化米 砂糖 しらたき	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 30 23 2.4	738 36 26 3.0
11 金	むらさき米ごはん とりの山賊揚げ こうはく 紅白サラダ いわ 祝いなるとのすまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 お祝いさくらゼリー	お祝献立 北小の新1年生も給食がス タートし、小・中の全員が 揃ったので、改めて新年度 のお祝メニューです。	鶏肉 かまぼこ なると、とう ふ	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、梅漬 け 干しシイタケ、玉ねぎ、白 菜	米、むらさき米(白 馬産)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	611 25 16 2	749 32 18 2.7
14 月	ごはん プルコギ さんしやく 三色ナムル カレー風味スープ ぎゅうにゅう 牛乳	プルコギでスタミナアップ 豚肉はエネルギーを作るビ タミンB類が豊富です。 しっかり食べて新年度ス タートの疲れを吹き飛ばし ましょう!	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん、小松 菜 にんじん	ねぎ、玉ねぎ、しょうが 大根 玉ねぎ、キャベツ、	米(白馬産)強化米 砂糖 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	581 29 17 1.9	705 35 20 2.2
15 火	ごはん マスのにんにく照り焼き いそべ 磯辺あえ とんじる 豚汁 ぎゅうにゅう 牛乳	魚を食べよう! 魚には体に良い脂と言われ ているDHAやEPAが豊富に 含まれています。積極的に 食べたいですね。	マス 豚肉、とう ふ、みそ	のり 牛乳	にんじん にんじん	にんにく きゅうり、もやし、枝豆 大根、ねぎ、ごぼう、エノ キペースト	米(白馬産)強化米 砂糖 しらたき、じゃがい も	油 ごま油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 31 18 1.9	728 36 21 2.3
16 水	わかめごはん アブリコットチキン ツナマヨコーンサラダ ごじる 呉汁 ぎゅうにゅう 牛乳	アブリコット=あんず 長野市周辺はあんずの名産 地。あんずで作った甘酸ッ ぱいジャムを鶏肉の味付け に使ってみました。	鶏肉 ツナ 大豆、とう ふ、豆乳、き なこ、みそ、 油揚げ	わかめ 牛乳	にんじん にんじん	しょうが、にんにく キャベツ、コーン えのき、干しシイタケ、大 根、ねぎ	米(白馬産)強化米 あんずジャム でん粉	「 ナエッグマヨ ネーズ 」	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	628 31 21 2.5	770 37 25 3.3
17 木	ごはん ひじき入り卵焼き ごもくまめ 五目豆 すきやき風汁 ぎゅうにゅう 牛乳	大豆は別名「畑の肉」 大豆は肉や魚と同じく、体 を作るために欠かせないた んぱく質が多く含まれま す。成長期に欠かせない食 べ物です。	ひじき入り卵 焼き 大豆、鶏肉 豚肉、焼き豆 腐	こんぶ 牛乳	にんじん にんじん、しゅ んぎく	ごぼう、 白菜、ねぎ、しめじ、玉ね ぎ	米(白馬産)強化米 さつまいも、つきこ ん つきこん、砂糖	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	663 32 24 1.6	833 41 29 2.1

18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		
			赤のなかまのたべもの(すくすくレッド)		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(ほかほかいイエロー)		たんばく質	脂質	Kcal
			おもに作るものとなる食品	おもに作るものとなる食品	おもに作るものとなる食品	おもに作るものとなる食品	おもに作るものとなる食品	おもに作るものとなる食品	たんばく質	脂質	Kcal
			1群/たんばく質	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
18金	ごはん 焼売(2個) こんにやくサラダ 中華おじゃがもちスープ 牛乳	こんにやくは何からできる? ぶるぶるで不思議な食感のこんにやく。実はこんにやく芋という芋から作られています。食物繊維が多くお腹の調子を整えてくれます。	焼売 ハム	わかめ 牛乳		キャベツ、もやし たけのこ、干しシイタケ、ねぎ にんじん、チンゲン菜	米(白馬産)強化米 三色こんにやく、砂糖 おじゃがもち	ごま油	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	571 20 16 2.6	720 23 18 3.1
21月	ごはん 厚揚げの肉みそかけ(4年以上2画) なめたけあえ にらたま汁 牛乳	なめたけの原料えのきたけは長野県中野市で全国初の栽培が始まりました。長野県はその他のきのこ生産も盛んで、全国1位のきのこ王国です。	厚揚げ、鶏肉、みそ 鶏肉、なると、卵	牛乳	にんじん にんじん にら	しょうが、ねぎ、すりりんご 味付けえのき、えのき、しめじ、キャベツ、きゅうり たまねぎ、えのき、	米(白馬産)強化米 でん粉 でん粉	油、ごま	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	614 30 21 1.8	753 36 25 2.2
22火	春の三色そぼろごはん ちくわの磯辺天 もやしのおかかあえ 小松菜のみそ汁 牛乳	春を満喫するメニュー 四月も後半になり外の景色が白々鮮やかになっていきます。そんな春の華やかさを表現した三色そぼろご飯です。	鶏肉、凍り豆腐、炒り卵 ちくわの磯辺天 かつお節 とうふ、油揚げ、みそ	牛乳	にんじん にんじん 小松菜	グリーンピース きゅうり、もやし、えのき しめじ、玉ねぎ	米(白馬産)強化米、砂糖	油 油	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	659 26 26 2.5	808 32 31 3.1
23水	食パン スパニッシュオムレツ コールスローサラダ オニオンスープ 牛乳	パンメニュー 2週に1回のパンの日です。今回はシンプルな食パンを中心にした洋風メニューでまとめてみました。デザートにヨーグルト付です。	スパニッシュオムレツ	牛乳、ヨーグルト	にんじん にんじん、パセリ	キャベツ、コーン、きゅうり 玉ねぎ、にんにく、キャベツ、	食パン	油 オリーブ油	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	616 22 24 2.6	745 26 28 3.4
24木	ごはん さわらの信州焼き チーズ入りポテトサラダ なめこ汁 牛乳	信州焼き 大北地域の郷土食材である「しょうゆ豆」を味付けにつかった給食オリジナルメニューです旬のさわらによく合います。	さわら、しょうゆ豆 青大豆 とうふ、凍り豆腐、みそ	チーズ わかめ 牛乳	にんじん	すりりんご コーン、キャベツ なめこ、白菜、ねぎ	米(白馬産)強化米 ポテト	油 ノイグ マリネーズ	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	624 29 22 1.8	755 34 26 2.4
25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	人気のカレー 今年度初のカレーはチキンカレーです。美味しくなるように、調理員さんが心を込めてじっくり煮込んで作ります。	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん、パセリ 小松菜、にんじん	玉ねぎ、しょうが、しめじ、にんにく、すりりんご キャベツ 河内ばんかん	米(白馬産)強化米 じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	626 20 19 2.3	779 24 23 3
28月	ごはん まつかぜやき 松風焼 スナップえんどうサラダ 新じゃがいものみそ汁 牛乳	旬の味・スナップえんどう スナップえんどうはさやごと食べるえんどうです。シャキシャキした歯ごたえと甘みが特徴の旬の味です。	鶏肉、とうふ、卵、みそ みそ	チーズ 牛乳	スナップエンドウ、にんじん	しょうが、ねぎ 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 砂糖、パン粉 じゃがいも	ごま オリーブ油	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	612 26 20 2.1	— — — —
30水	ごはん ぎょうざ(小2個中3個) きゅうりの中華あえ キムチなべ 牛乳	中華メニュー 中華料理は世界三大料理の1つです。日本では日本人の口に合うようにアレンジされたメニューが親しまれています。	ぎょうざ かまぼこ 豚肉、とうふ	牛乳	にんじん にんじん、にら	きゅうり、もやし 白菜、白菜キムチ、大根、干しシイタケ	米(白馬産)強化米 砂糖	油 ごま、ごま油	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	605 20 23 1.8	760 25 29 2.4