



こんだてひょう

食べ物の命・感謝の気持ちを持とう



【感謝の心をもって、食べ物をつくる人々や食べ物の命を大切にしよう！】

令和7.10.29

白馬村学校給食センター

11月23日は、「勤労感謝の日」です。元は、「新嘗祭」といって、米や農作物魚などの収穫を、神に感謝する日です。

今は食べるものが無くて困ることは、ほとんど無い時代です。でも、動物でも植物でも、その命をいただいで私たちが生きて

いること、食べるための生産・流通・販売・調理・環境作り、全てに関わる人がいてくれること。「食べられることの幸せ」を

改めて考え、感謝の心でいただきます。

栄養摂取基準目標量				11月の平均値	
	小学校	中学校	小学校	中学校	
エネルギー	650Kcal	830Kcal	605	744	
たんばく質	28g	35g	25.6	30.9	
脂質	14.2g	15.2g	20.1	23.6	
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	2.1	2.7	

日曜日	献立名	献立のポイント	材 料 名						エネルギー Kcal		
			赤の仲間の食べ物(すくすくレッド)		緑の仲間の食べ物(おたすけグリーン)		黄色の仲間の食べ物(ほかほかイエロー)		たんばく質 g		
			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	食塩相当量 g	小学校	中学校
4 火	ごはん かつおとポテトのごまがらめ 即席漬け ごぼうと鶏の和風スープ 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。今日のカツ オは角切りで肉のような 食感です。魚は週に2～3 回は食べたい食品です。	かつお 鶏肉	塩昆布 牛乳	にんじん	しょうが 大根、キャベツ ごぼう、しょうが、玉ねぎ、 もやし、ねぎ	米(白馬産) でん粉、米粉、ポテ ト、砂糖	油、ごま 油	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	583 24.6 17.2 1.6	715 29.5 19.8 2.0
5 水	ごはん 米粉パン トマトグラタン キャベツサラダ 米粉パンブキンポータージュ 牛乳	もちもちの米粉パン 米粉パンは小麦粉に米粉を 混ぜて作っています。弾力 があるのでどに詰まらせ ないようよく噛んで食べま しょう。	鶏肉、豆乳	牛乳	にんじん、ブロッ コリー にんじん	キャベツ、 玉ねぎ、クリームコーン、カ ボチャペースト、グリーンピー ス	米粉パン トマトグラタン 砂糖 米粉	油	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	596 17 21.2 1.8	767 20.2 26.9 2.4
6 木	ごはん 村男コロッケ 大根カラフルサラダ 豚汁 牛乳	村男のイラスト入りコロッケ 特殊な食用フィルムに村男 が印刷されている。白馬村 の学校給食オリジナルコロッ ケです。	ハム 豚肉、みそ	牛乳	パプリカ にんじん	大根、きゅうり 大根、エノキペースト、ね ぎ、ごぼう	米(白馬産)強化米 コロッケ 砂糖 さつまいも、しらた き	油 ごま油	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	637 21 18.6 2.3	791 25.5 21.8 3.0
7 金	ごはん 大根葉めし いかの照り焼き さんだんよう 三段紅葉サラダ 大根のみそ汁 牛乳	大根エコメニュー ごはんは大根葉を刻み入 れ、みそ汁には根っこを具 にします。今が旬の大根を 丸ごといただくエコメ ニューです。	油揚げ いか 凍り豆腐、み そ	わかめ 牛乳	大根葉 にんじん、かぼ ちゃ	きゅうり 大根、えのき、ねぎ	米(白馬産)強化米 砂糖 ノンエッグ マヨネーズ	油、ごま 油	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	581 26.3 16.9 2.2	718 32.1 20.2 2.8
10 月	ごはん 厚揚げのホイコーロー炒め 大根ハムサラダ わふう 和風サンラータン 牛乳	たんばく質と鉄分メニュー 厚揚げは、良い栄養を豊富 に含みます。特に、たんば く質と鉄分、マグネシウム など、体の調子を整える栄 養です。	厚揚げ、豚肉、 みそ ハム なると、鶏肉、 卵	牛乳	パプリカ、ピーマ ン にんじん にんじん、小松菜	にんにく、キャベツ 大根、きゅうり 玉ねぎ、きくらげ、	米(白馬産)強化米 砂糖、でん粉 でん粉、	油 ごま油	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	610 29.6 21.2 2	742 35.8 24.8 2.6
11 火	ごはん 焼きぎょうざ(小2個中3個) りっちゃんサラダ マーボースープ 牛乳 ミルメークコーヒー	南小おはなし給食 白馬南小学校では読書旬間 が行われています。4つの 本から献立を考えました。 どんな本のメニューかお楽 しみに。	ぎょうざ ハム、かつお節 豚肉、みそ、と うふ	塩昆布 牛乳	にんじん にんじん、にら	きゅうり、キャベツ 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 砂糖、でん粉 ミルメークコーヒー	油 ごま油	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	595 22.3 19.9 2.1	752 27.4 24.5 2.7
12 水	ごはん 鶏肉と大豆のチリソース ひじきツナサラダ ワンタンスープ 牛乳	乾物を活用しよう 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。大豆、ひじきが乾物の 仲間です。	大豆、鶏肉 ツナ 豚肉	ひじき、チーズ 牛乳	小松菜、にんじん にんじん	にんにく、玉ねぎ キャベツ、 えのき、白菜、たけのこ	米(白馬産)強化米 砂糖 砂糖 ワンタン	油 油	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	592 25.7 19.6 1.7	717 30.9 22.9 2.4
13 木	ごはん さごしの安曇野焼き ヤーコンのきんぴら きのこのみそ汁 牛乳	白馬の地域食材 今日は白馬の黒豆でできた 「しょうゆ豆」と地元野菜 「ヤーコン」を使った献立 です。地域の食をいただき ましょう。	さごし、しょう ゆ豆 豚肉 油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、いんげ ん にんじん	しめじ、えのき、まいたけ、 白菜、ねぎ	米(白馬産) しらたき、ヤーコ ン、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	600 28.7 19.7 1.7	724 34 22.3 2.1

14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 Kcal		
			赤の仲間のたべ物(すくすくレッド)		緑の仲間のたべ物(おたすけグリーン)		黄色の仲間のたべ物(ぽかぽかイエロー)		たんぱく質	脂質	食塩相当量
			おもに体をつくるもとになる食品	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				
			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
14金	ごはん 寒天ひたし豆サラダ 白馬豚のキーマカレー りんご 牛乳	塩分を排出するメニュー 「寒天」や「豆」には、食物繊維、カリウムが豊富です。余分な塩分を体の外へ出します。生活習慣病予防に効果的な食品です。	ハム、ひたし豆 大豆、豚肉	寒天 牛乳	にんじん にんじん、トマト缶	キャベツ にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、しめじ、すりりんご りんご	米（白馬産）強化米 砂糖 じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	680 24.3 23.5 2.6	837 29.2 28.1 3.3
17月	ごはん ちくわのかば揚げ 中華もやしサラダ きつね汁 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 豚肉、油揚げ	じゃこ 牛乳	にんじん にんじん	もやし、きゅうり 玉ねぎ、えのき、ねぎ	米（白馬産） でん粉、砂糖 砂糖	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 23.7 20.9 2.2	762 29.5 24.7 2.9
18火	ごはん 鶏のねぎみそ焼き ゆかりあえ さつまものみそ汁 牛乳	「ねぎ」はウイルスに強い 「ねぎ」は、体をあたためる野菜です。ねぎの粘液はのどに良い働きもあり、「ねぎ」の体への効果が期待されます。	鶏肉、みそ 油揚げ、みそ	牛乳	にんじん にんじん	ねぎ キャベツ、きゅうり 大根、えのき、ねぎ みかん	米（白馬産） さつままいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	574 27.3 16.5 2.1	708 32.4 18.8 2.6
19水	まる 丸パン 豚のパン粉焼き(イーストニッザル) ポテトサラダ(カルツァェルグ ラート) ブラウンシチュー(グ ラーソ) 牛乳	世界の味:オーストリア オーストリアはヨーロッパの中央にあり、音楽や歴史的な建物、雄大な自然で有名な国です。オーストリアの料理を給食風に考えました。	豚肉 ハム 鶏肉	 牛乳	にんじん トマト缶、パプリカ	キャベツ にんにく、玉ねぎ、しめじ	丸パン 小麦粉、パン粉 ポテト	油 オリーブ油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	692 27.4 30.1 3	855 37.5 38.6 3.9
20木	ごはん ひき肉と卵のそぼろ炒め 昆布あえ もちもちキムチスープ 牛乳	健康に良い「キムチ」 キムチは、朝鮮半島の代表的な発酵食品です。辛成分が代謝を良くし、ビタミン類が疲労回復や免疫力を高める健康食品です。	鶏肉、炒り卵 豚肉	塩昆布 牛乳	にんじん にんじん、チンゲン菜	しょうが、枝豆 キャベツ、白菜 玉ねぎ、白菜キムチ	米（白馬産）強化米 砂糖 おじゃがもち	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 25.9 19.7 2.3	750 31.4 22.9 3.0
21金	むらさき米ごはん サケの塩焼き ごまびたし ずはくさいる ボン酢白菜汁 牛乳	勤労感謝の日献立 今年収穫された白馬の紫米を使います。白々の食事は多くの命・人々の仕事で成り立っている事に感謝していただきますよう。	サケ かまぼこ 豚肉、とうふ	牛乳	小松菜、にんじん	もやし エノキペースト、えのき、白菜、ねぎ	米、むらさき米（白馬産） 砂糖	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	577 28.2 18.6 1.8	704 33.2 21.3 2.2
25火	ごはん ねぎ豚カルビ 大根と枝豆のサラダ ごまみそ汁 牛乳	豚肉と長ねぎ 栄養的にも味味的にも、とても相性の良い組み合わせです。疲労回復やスタミナアップに最適です。	豚肉、 ソフトチキン 油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、小松菜	にんにく、しょうが、ねぎ、しめじ 枝豆、大根、きゅうり、 玉ねぎ、白菜	米（白馬産） でん粉	ごま油 ごま、ねりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	588 27.9 20.6 1.7	720 33.6 24 2.0
26水	さつまいもご飯 凍り豆腐入り厚焼き玉子 つぼづけあえ だまこ汁 牛乳	旬野菜:さつまいも 「さつまいも」は、体を温める炭水化物、熱に強いビタミンCがあり、体温を上げ体を動かすには最適な食品です。	わかめ 鶏肉	牛乳	にんじん	もやし、キャベツ、きゅうり、つぼづけ ごぼう、しょうが、えのき、白菜、ねぎ	米（白馬産）、さつまいも だまこもち	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	564 23.8 14.8 1.9	700 28.4 16.6 2.2
27木	ごはん わらさの照り焼き スタミナ納豆 沢煮わん 牛乳	納豆は健康食品 納豆は日本の代表的な発酵食品です。たんぱく質や鉄分、カルシウムも多い食品です。給食では他の食材と合わせて栄養たっぷりでいただきます。	わらさ ハム、みそ、かつお節 豚肉	牛乳	にんじん、小松菜 にんじん	しょうが もやし 大根、えのき、ねぎ、ごぼう	米（白馬産）強化米 砂糖、でん粉 でん粉	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	611 29.6 23.1 1.7	737 35 26.8 2.2
28金	ごはん 鶏と卵の甘辛炒め いそか 磯香あえ 白菜スープ 牛乳	旬の野菜:白菜 白菜は寒くなると自分が凍らないように栄養を貯えるので美味しくなります。今回は中華風のスープでいただきますよう！	鶏肉、炒り卵 豚肉	のり 牛乳	いんげん にんじん にんじん	ねぎ キャベツ、もやし、きゅうり 玉ねぎ、白菜、えのき	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	582 24.4 16.7 1.7	703 29.6 19.1 2.3