



# こんだてひょう

でんとうじょく ぎょうじしよく し  
伝統食や行事食を知ろう！



新しい年が始まります！

令和7.12.24

白馬村学校給食センター

「一年の計は元旦にあり」。2026年はどのような年にしたいですか？ 何をするにも体が資本です。今の時期は空気が乾燥し、ウイルス性の病気が流行りやすい季節です。食べる前には手洗いうがい忘れずに！また、「早寝・早起き・朝ごはん」で体のリズムを整える事もおすすです。

栄養摂取基準目標量		1月の平均値	
		小学校	中学校
エネルギー	632Kcal	798	608
たんぱく質	26g	33	26
脂質	17.5g	22	18
食塩相当量	2g未満	2.5	2.1

日曜日	こんだてめい 献立名	こんだて 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(ゆかいイエロー)		たんぱく質	脂質	食塩相当量
			おもに体をつくるものとなる食品		おもにからだの働きをととのえる食品		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
8月	ごはん 松風焼き 紅白れんこんサラダ 春の七草風みそ汁 牛乳	<b>正月料理、春の七草</b> 正月の料理には、健康で活動できるように祈りが込められています。「春の七草」は日本と中国の文化が混ざり合った正月の伝統食です。	鶏肉、とうふ、たまご、みそ ハム 油揚げ、みそ 牛乳	チーズ	にんじん 小松菜、せり 大根、きゅうり、れんこん 大根、かぶ	ねぎ、しょうが 大根、きゅうり、れんこん 大根、かぶ	米（白馬） パン粉、砂糖 砂糖 じゃがいも ゼリー	ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	756 32 24.1 2.5	
9月	ごはん 豚肉のチリソース ごまみそあえ 白菜スープ 牛乳	<b>豚肉で疲れをふき飛ばす！</b> 豚肉にはビタミンB1が豊富です。ビタミンB1には疲れやストレスから体を守る働きがあります。やさしい辛みのチリソースも体を温めます。	豚肉 みそ 鶏肉 牛乳		にんじん にんじん にんじん	玉ねぎ、ねぎ、にんにく もやし、きゅうり 白菜、えのき、	米（白馬） 砂糖、でん粉 砂糖 しらたき	油 油、ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	534 21.2 15.7 1.5	676 26.5 9.3 2.1
13日	ごはん 赤魚の照り焼き 炒り鶏 鏡開き雑煮 牛乳	<b>鏡開きメニュー</b> 正月行事の一つ「鏡開き」は、日本の伝統行事として大切にされています。開いたお餅で、今年一年のパワーをいただき、元気にすごしましょう。	赤魚 鶏肉 なると 牛乳		にんじん、いんげん ほうれんそう、	しょうが ごぼう、れんこん、たけのこ、干しシイタケ 白菜、大根、ねぎ	米（白馬） 砂糖、でん粉 こんにゃく、砂糖 白玉だんご	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	582 29.2 12.7 2.2	702 34.3 14.1 2.6
14日	河津の黄飯 鶏のくわ焼き もやしの三色ナムル 魚つみれ汁 牛乳	<b>南小交流河津町メニュー</b> 河津町では、おめでたい時の主食に「黄飯」を作るそうです。くちなしで着色したお米を炊きます。	鶏肉 焼き豚 つみれ 牛乳		にんじん にんじん、チンゲン菜	もやし、きゅうり しょうが、えのき、白菜	米（白馬） 小麦粉、砂糖 しらたき	ごま、油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	556 26.6 14.5 2.2	689 33.6 17 2.9
15日	ごはん 厚揚げと長ネギの煮つけ ひじきツナサラダ たまごみそ汁 牛乳	<b>植物性たんぱく質をとろう</b> 日頃、動物性たんぱく質が多いですが、植物性のたんぱく質にも注目したいですね。大豆からできる「厚揚げ」はヘルシーで栄養価の高い食品です。	厚揚げ、豚肉 ツナ みそ 牛乳	ひじき	にんじん 小松菜	梅漬け しょうが、ねぎ きゅうり、キャベツ 玉ねぎ、しめじ	米（白馬） つきこん、でん粉、砂糖 砂糖 じゃがいも キラキラもち	油 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 24.6 19.4 2.3	728 30 23 3
16日	ごはん チキン豆まめグラタン ハムコーンサラダ とうふスープ 牛乳	<b>豆をたべよう</b> 豆には日頃不足しがちな栄養の「植物性たんぱく質」や「食物繊維」が含まれています。週に1度は食べたい食品です。	鶏肉、ミックスビーンズ ハム なると、とうふ 牛乳	チーズ	にんじん にんじん、小松菜	にんにく、しょうが、玉ねぎ コーン、キャベツ たけのこ、えのき	米（白馬） 砂糖 でん粉	オリーブ油 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 28.3 20.6 1.5	
19日	ごはん 手作りのハンバーグ ごぼうサラダ 五目スープ 牛乳	<b>手作りハンバーグ</b> 給食センター手作りのハンバーグです。ひき肉に具材を混ぜてタネを作ります。給食では凍み豆腐の粉を使いみんなが食べられるハンバーグにします。	豚肉、凍りとうふ、豆乳 油揚げ 牛乳		にんじん チンゲン菜、にんじん	ソーセージ、オニオン、ごぼう、きゅうり、キャベツ 大根、しめじ、たけのこ	米（白馬）、強化米 砂糖	ノンエッグマヨネーズ ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	657 28.6 28.5 1.6	

20日からは裏面へ

日曜日	こんだてめい 献立名	こんだて 献立のポイント	材料名						エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量			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(ほかほかイエロー)		エネルギー	たんぱく質	脂質	
			おもに体をつくるものになる食品		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	
20	ごはん くじらのオーロラソース 火 梅味和風サラダ ひじきのみそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	<b>北小交流太地町メニュー</b> わかやまけんたいじちょう和歌山県太地町は、くじらの町として有名です。日本の伝統食品である「くじら」と和歌山名物「梅」を給食でいただきますしゅう。	クジラ		にんじん	玉ねぎ	米（白馬）			エネルギー	534	698
			かまぼこ		にんじん、小松菜	キャベツ、きゅうり、梅漬け	でん粉、ポテト、砂糖	油	たんぱく質	24.9	31.8	
			凍り豆腐、みそ	ひじき	にんじん	玉ねぎ、えのき、白菜		脂質	11.9	13		
				牛乳				食塩相当量	1.9	2.5		
21	ごはん ジャーマンポテト 水 フレンチサラダ ビーンズポタージュ ぎゅうにゅう牛乳	<b>パン給食の日</b> 給食のパンは、池田町の「中原パン」で作られています。今日は、黒砂糖を入れた「黒糖パン」です。ほんのり優しい甘みのあるパンを手作業で作っています	ベーコン		にんじん	玉ねぎ、にんにく	黒糖パン		エネルギー	651	819	
					にんじん	きゅうり、白菜、キャベツ	じゃがいも	油	たんぱく質	24.6	29.8	
			ミックスビーンズ、豆乳		にんじん、パセリ	玉ねぎ、クリームコーン	砂糖	オリーブ油	脂質	18	21	
				牛乳			白いんげん豆、白いんげんペースト		食塩相当量	2.3	2.9	
22	紫 米ごはん さんぞくや山賊焼き 木 切り干し大根サラダ スキージ ぎゅうにゅう牛乳	<b>長野県・白馬メニュー</b> ながのけんはくばら村の特産品・郷土料理のメニューです。わらさきまいさりほしだいじん、はくばら紫米と切干大根は白馬産です。長野県や白馬村のご当地献立で北小の姉妹都市交流を応援します。	鶏肉		にんじん	しょうが、にんにく、すりりんご	米、むらさき米（白馬）		エネルギー	611	744	
			かまぼこ		にんじん	切り干し大根、きゅうり	でん粉、米粉	油	たんぱく質	26.9	31.8	
			みそ、豆乳	にんじん	大根、ごぼう、しょうが、干しシタケ、ねぎ	砂糖	ごま油	脂質	14.4	16.3		
				牛乳			さつまいも、つきこん		食塩相当量	2.1	2.6	
23	ごはん ポークカレー 金 春雨サラダ りんご ぎゅうにゅう牛乳	<b>給食のカレー</b> がっこう給食はその日の朝8:30から作るのて、調理時間は約3時間しかありません。でも、大きな釜でたくさん煮ることで短い時間でもおいしく仕上がります	豚肉		にんじん、トマト缶	玉ねぎ、にんにく、しょうが、しめじ、すりりんご	米（白馬）		エネルギー	654	811	
			ハム、錦糸卵			キャベツ、きゅうり	じゃがいも	油	たんぱく質	21.9	26.3	
						りんご	春雨、砂糖	ごま油	脂質	20.3	24.2	
				牛乳					食塩相当量	2.4	3.0	
26	ごはん ホキのから揚げタルタルソース 月 コールスローサラダ アヒアコ(コロンビアスープ) ぎゅうにゅう牛乳	<b>世界の味:コロンビア</b> コロンビアは、南米大陸の左上にある国です。主食は日本と同じでコメが多いそうです。コロンビア料理は給食風にアレンジしました。	ホキ		にんじん	しょうが	米（白馬）		エネルギー	604	723	
						キャベツ、きゅうり、黄パプリカ	米粉	油、ノンエッグタルタル	たんぱく質	26.2	31	
			鶏肉			玉ねぎ、ねぎ、コーン	じゃがいも、さつまいも、里芋	オリーブ油	脂質	20.3	22.3	
				牛乳					食塩相当量	1.3	1.6	
27	ごはん ヤンニョムチキン 火 大根の三色ナムル 中華コーンスープ ぎゅうにゅう牛乳	<b>ヤンニョムチキン</b> からあげにした鶏肉にコチュジャンをベースにした「韓国風合わせ調味料」で味付けしたものです。ごはんによく合う味付けです。	鶏肉		にんじん、ほうれんそう	にんにく	米（白馬）		エネルギー	637	777	
			とうふ、卵		にんじん、チンゲン菜	大根	でん粉、砂糖	油	たんぱく質	26.1	30.8	
				牛乳		玉ねぎ、コーン、クリームコーン、	でん粉	ごま油、ごま	脂質	19.4	22.3	
									食塩相当量	2.4	3.1	
28	ごはん とり だいこん にももの鶏と大根の煮物 水 ゆかりあえ あつあ厚揚げと白菜のみそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	<b>鶏肉と大根</b> とりにく、だいこん、鶏肉と大根の煮物は、たんぱく質やビタミン、食物繊維をバランス良く含む、栄養価の高い献立です。寒いときの温かい煮物は格別です。	鶏肉		にんじん	しょうが、ねぎ、大根	米（白馬）		エネルギー	570	720	
			厚揚げ、みそ、きなこと		小松菜	もやし、きゅうり	でん粉、砂糖、こんにゃく	油	たんぱく質	23.4	28.8	
				牛乳		えのき、白菜	じゃがいも	脂質	17.4	20.8		
								食塩相当量	2.5	3.2		
29	しんしゅう信州キムタクごはん 凍り豆腐入り卵焼き 木 のざわなし結する野沢菜と塩丸いかのマヨあえ はくば白馬のおひょっくり ぎゅうにゅう牛乳	<b>長野県・白馬メニュー</b> ながのけんはくばら村の特産品・郷土料理のメニューです。キムたくごはん、野沢菜・塩丸いか、おひょっくりを小見小のみなさんと味わいましょう。	ベーコン		野沢菜づけ、にんじん	白菜キムチ、つぼづけ	米（白馬）		エネルギー	633	772	
			凍り豆腐入り卵焼き		にんじん	キャベツ	でん粉、砂糖	油	たんぱく質	26.2	30.8	
			塩丸いか	寒天	にんじん	えのき、ごぼう、大根、しめじ、ねぎ	ノンエッグマヨネーズ	脂質	20.2	23.1		
			豚肉、みそ、油揚げ	牛乳			すいとん		食塩相当量	2.4	3.4	
30	ごはん し とうふ あモウカと凍み豆腐の揚げがらめ 金 れんこんのごまみそあえ スーラータン ぎゅうにゅう牛乳	<b>ミネラル豊富メニュー</b> ながのけんはくばら村の特産品・郷土料理のメニューです。自然の気候を活かした歴史ある郷土食材です。ミネラルが豊富です。今回は魚とからめます。	もうかざめ、凍り豆腐		小松菜	しょうが	米（白馬）		エネルギー	614	754	
			ソフトチキン、みそ		にんじん	れんこん、キャベツ、きゅうり	でん粉、米粉、砂糖	油	たんぱく質	26.2	31.7	
			とうふ、卵			きくらげ、たけのこ、ねぎ	でん粉	油、ごま	脂質	17.7	20.8	
				牛乳				ラー油		食塩相当量	2.1	2.5