



# 1月 こんだてひょう

新しい年が始まります！



「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を忘れずに！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めです。

でんとうしょく ぎょうじしょく し  
伝統食や行事食を知ろう！



令和7.12.24

白馬村学校給食センター

| 栄養摂取基準目標量 |         | 1月の平均値 |     |
|-----------|---------|--------|-----|
|           | 小学校     | 中学校    | 小学校 |
| 中学校       | 小学校     | 中学校    | 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 |
|           |         |        | 2.6 |

| 日曜日        | 1月 献立名   | 1月 献立のポイント  | 1月 献立のポイント                          |                                  |  |   |                                  |                               | エネルギー Kcal                 | たんぱく質 g                    | 脂質 g | 食塩相当量 g |
|------------|--|---|-------------------------------------|----------------------------------|--|---|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|------|---------|
|            |  |   | 赤の仲間のたべ物(すぐすぐレッド)                   | 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)                      | 小学校   | 中学校                              | 小学校                           |                            |                            |      |         |
| 8木<br>中のみ  | ごはん<br>まつがせや<br>松風焼き<br>ごはん<br>紅白れんこんサラダ<br>はる<br>春の七草風みそ汁<br>きゅうにゅう<br>牛乳 | 正月料理、春の七草<br>正月の料理には、健康で活躍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<br>ハム<br>油揚げ、みそ<br>牛乳 | チーズ<br>にんじん<br>小松菜、せり<br>牛乳      | ねぎ、しょうが<br>大根、きゅうり、れんこん<br>大根、かぶ<br>ゼリー  | 米（白馬）<br>パン粉、砂糖<br>砂糖<br>油                      | ごま<br>油、ごま<br>油                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 756<br>32<br>24.1<br>2.5   |                            |      |         |
| 9金<br>南なし  | ごはん<br>豚肉のチリソース<br>ごまみそあえ<br>はくさい<br>白菜スープ<br>きゅうにゅう<br>牛乳                 | 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<br>みそ<br>鶏肉<br>牛乳                | にんじん<br>にんじん<br>にんじん             | 玉ねぎ、ねぎ、にんにく<br>もやし、きゅうり<br>白菜、えのき、       | 米（白馬）<br>砂糖、でん粉<br>砂糖<br>油、ごま<br>しらたき           | 油<br>油、ごま<br>脂質<br>食塩相当量         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 534<br>21.2<br>15.7<br>1.5 | 676<br>26.5<br>9.3<br>2.1  |      |         |
| 13火        | ごはん<br>赤の照り焼き<br>炒り鶏<br>かみひら そうに<br>鏡開き雑煮<br>きゅうにゅう<br>牛乳                  | 正月行事の「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<br>鶏肉<br>なると<br>牛乳               | にんじん、いんげん<br>ほうれんそう、<br>白葉、大根、ねぎ | しょうが<br>ごぼう、れんこん、たけのこ、千しシタケ<br>白玉だんご     | 米（白馬）<br>砂糖、でん粉<br>ごぼう、れんこん、たけのこ、千しシタケ<br>白玉だんご | 油<br>油<br>脂質<br>食塩相当量            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 582<br>29.2<br>12.7<br>2.2 | 702<br>34.3<br>14.1<br>2.6 |      |         |
| 14水        | 河津の黄飯<br>鶏のくわ焼き<br>もやしの三色ナムル<br>さかな<br>魚みれ汁<br>きゅうにゅう<br>牛乳                | 河津町では、おめでたい時の主食に「黄飯」を作ります。くちなしで着色したお米を炊きます。                                 | 鶏肉<br>焼き豚<br>つみれ<br>牛乳              | にんじん<br>にんじん、チングン菜<br>牛乳         | もやし、きゅうり<br>しょうが、えのき、白菜                  | 米（白馬）<br>小麦粉、砂糖<br>ごま油<br>しらたき                  | 油<br>ごま油<br>脂質<br>食塩相当量          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 556<br>26.6<br>14.5<br>2.2 | 689<br>33.6<br>17<br>2.9   |      |         |
| 15木        | ごはん<br>厚揚げと長ネギの煮つけ<br>ひじきツナサラダ<br>たま<br>玉ねぎのみそ汁<br>きゅうにゅう<br>牛乳            | 植物性たんぱく質をとろう  | 厚揚げ、豚肉<br>ツナ<br>みそ<br>牛乳            | ひじき<br>小松菜<br>牛乳                 | 梅漬け<br>きゅうり、キャベツ<br>玉ねぎ、しめじ<br>牛乳        | 米（白馬）<br>つきこん、でん粉、砂糖<br>砂糖<br>玉ねぎ、しめじ<br>キラキラもち | 油<br>油<br>油<br>油                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 598<br>24.6<br>19.4<br>2.3 | 728<br>30<br>23<br>3       |      |         |
| 16金<br>中なし | ごはん<br>チキン豆まめグラタン<br>ハムコーンサラダ<br>とうふスープ<br>きゅうにゅう<br>牛乳                    | 豆をたべよう  | 鶏肉、ミックスピーナッツ<br>ハム<br>なると、とうふ<br>牛乳 | チーズ<br>にんじん<br>にんじん、小松菜<br>牛乳    | にんにく、しょうが、玉ねぎ<br>コーン、キャベツ<br>たけのこ、えのき    | 米（白馬）<br>砂糖<br>油<br>でん粉<br>牛乳                   | オリーブ油<br>油<br>ごま油<br>脂質<br>食塩相当量 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 611<br>28.3<br>20.6<br>1.5 |                            |      |         |
| 19月<br>中なし | ごはん<br>手作りハンバーグ<br>ごぼうサラダ<br>ごくもく<br>五目スープ<br>きゅうにゅう<br>牛乳                 | 手作りハンバーグ  | 豚肉、凍りとうふ、豆乳<br>油揚げ<br>牛乳            | にんじん<br>チングン菜、にんじん<br>牛乳         | ソテーオニオン、<br>ごぼう、きゅうり、キャベツ<br>大根、しめじ、たけのこ | 米（白馬）、強化米<br>砂糖<br>油<br>ごま油<br>脂質<br>食塩相当量      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量    | 657<br>28.6<br>28.5<br>1.6    |                            |                            |      |         |

20日からは裏面へ

| 日曜日     | こんだてめい<br>献立名  | こんだて<br>献立のポイント   | 材料<br>の名                                |                                |   |   |                               |                               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |                            |
|---------|--|---|---|--------------------------------|---|---|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|         |  |   | 赤の仲間のたべ物(すぐすくレッド)                       |                                | 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)           |                               | Kcal<br>g<br>g<br>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                         | 小学校                           | 中学校                        |
| 20<br>火 | ごはん<br>くじらのオーロラソース<br>梅味和風サラダ<br>ひじきのみそ汁<br>牛乳                 | 北小交差点地町メニュー<br>わかまけいじょう<br>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」を絶食いただきましょう。   | クジラ<br>かまぼこ<br>凍りとうふ、みそ<br>牛乳           | にんじん<br>にんじん、小松菜<br>にんじん<br>牛乳 | 玉ねぎ<br>キャベツ、きゅうり、梅漬け<br>玉ねぎ、えのき、白菜                      | 米(白馬)<br>でん粉、ボテト、砂糖                           | 油                             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 534<br>24.9<br>11.9<br>1.9    | 698<br>31.8<br>13<br>2.5   |
| 21<br>水 | こくとう<br>黒糖パン<br>ジャーマンポテト<br>フレンチサラダ<br>ビーンズポタージュ<br>牛乳         | パン給食の日<br>給食のパンは、いければならず田町の「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りで作っています | ベーコン<br>ミックスピニンス、豆乳<br>牛乳               | にんじん<br>にんじん、パセリ               | 玉ねぎ、にんにく<br>きゅうり、白菜、キャベツ<br>玉ねぎ、クリームコーン                 | 黒糖パン<br>じゃがいも<br>砂糖<br>白いんげん豆、白いんげんペースト       | 油<br>オリーブ油                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 651<br>24.6<br>18<br>2.3      | 819<br>29.8<br>21<br>2.9   |
| 22<br>木 | むらさき米<br>米ごはん<br>山賊焼き<br>切り干し大根サラダ<br>スキーパー <sup>ス</sup><br>牛乳 | 長野県・白馬村の特産品・<br>郷土料理のメニューです。<br>米と切干大根は白馬産で<br>あります。長野県や白馬村のご当地献立で北小の姉妹都市交<br>流を応援します。  | 鶏肉<br>かまぼこ<br>みそ、豆乳<br>牛乳               | にんじん<br>にんじん                   | しょうが、にんにく、すりりんご<br>切り干し大根、きゅうり<br>大根、ごぼう、しょうが、干しあじタケ、ねぎ | 米、むらさき米(白馬)<br>でん粉、米粉                         | 油                             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 611<br>26.9<br>14.4<br>2.1    | 744<br>31.8<br>16.3<br>2.6 |
| 23<br>金 | ごはん<br>ポークカレー<br>春雨サラダ<br>りんご<br>牛乳                            | 給食のカレー<br>学校給食はその日の朝8時から作るので、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ります        | 豚肉<br>ハム、錦糸卵<br>牛乳                      | 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<br>キャベツ、きゅうり<br>りんご             | 米(白馬)<br>じゃがいも<br>春雨、砂糖                       | 油<br>ごま油                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 654<br>21.9<br>20.3<br>2.4    | 811<br>26.3<br>24.2<br>3.0 |
| 26<br>月 | ごはん<br>ホキのから揚げタルタルソース<br>コールスローサラダ<br>アヒアコ(コロビーストーブ)<br>牛乳     | 世界の味:コロンビア<br>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。コロンビア料理を給食風にアレンジしました。             | ホキ<br>鶏肉<br>牛乳                          | にんじん                           | しょうが<br>キャベツ、きゅうり、黄バブリカ<br>玉ねぎ、ねぎ、コーン                   | 米(白馬)<br>米粉                                   | 油、ノンエッグタルタルオリーブ油              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 604<br>26.2<br>20.3<br>1.3    | 723<br>31<br>22.3<br>1.6   |
| 27<br>火 | ごはん<br>ヤンニヨムチキン<br>大根の三色ナムル<br>中華コーンスープ<br>牛乳                  | ヤンニヨムチキン<br>唐揚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<br>とうふ、卵<br>牛乳                       | にんじん、ほうれんそう<br>にんじん、チンゲン菜      | にんにく<br>大根<br>玉ねぎ、コーン、クリームコーン、                          | 米(白馬)<br>米粉                                   | 油<br>ごま油、ごま<br>でん粉            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 637<br>26.1<br>19.4<br>2.4    | 777<br>30.8<br>22.3<br>3.1 |
| 28<br>水 | ごはん<br>鶏と大根の煮物<br>ゆかりあえ<br>厚揚げと白菜のみそ汁<br>牛乳                    | 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。寒いときは温かい煮物は格別です。                          | 鶏肉<br>とうふ、みそ<br>牛乳                      | にんじん<br>小松菜                    | しょうが、ねぎ、大根<br>もやし、きゅうり<br>えのき、白菜                        | 米(白馬)<br>でん粉、砂糖、こんにゃく<br>もやし<br>じゃがいも         | 油<br>ごま油、ごま<br>でん粉            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 570<br>23.4<br>17.4<br>2.5    | 720<br>28.8<br>20.8<br>3.2 |
| 29<br>木 | 信州キムタクごはん<br>凍み豆腐入り卵焼き<br>野沢菜と塩丸いかのマヨあえ<br>白馬のおひょっくり<br>牛乳     | 長野県・白馬村の特産品・<br>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<br>塩丸いか<br>豚肉、みそ、油揚げ<br>牛乳         | 寒天<br>野沢菜づけ、にんじん<br>にんじん       | 白菜キムチ、つぼづけ<br>キャベツ<br>えのき、ごぼう、大根、しめじ、ねぎ                 | 米(白馬)<br>でん粉、砂糖、こんにゃく<br>もやし<br>じゃがいも<br>すいとん | 油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>でん粉        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 633<br>26.2<br>20.2<br>2.4    | 772<br>30.8<br>23.1<br>3.4 |
| 30<br>金 | ごはん<br>モウカと凍み豆腐の揚げがらめ<br>れんこんのごまみそあえ<br>スーラータン<br>牛乳           | ミネラル豊富メニュー<br>長野県は、「凍み豆腐」の生産が日本一です。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、凍りとうふ<br>ソフトチキン、みそ<br>とうふ、卵<br>牛乳 | 小松菜<br>にんじん<br>牛乳              | しょうが<br>れんこん、キャベツ、きゅうり<br>きくらげ、たけのこ、ねぎ<br>でん粉           | 米(白馬)<br>でん粉、米粉、砂糖<br>油、ごま<br>ラー油             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 614<br>26.2<br>17.7<br>2.1    | 754<br>31.7<br>20.8<br>2.5    |                            |