



こんだてひょう



令和8.7.27

白馬村学校給食センター

白馬の夏のめぐみを、感謝していただきましょう！

白馬村の大人には生活習慣病の「脂質異常症」の割合が多いことが、今の
白馬村の健康課題です。油っこいものをたくさん食べてる!?運動不足!?野菜不足!?原因
は一つではないでしょうが、お肉ばかりでなく、魚、野菜、豆製品もきちんと食べる食生
活が大事です。特に夏野菜の季節なので、野菜をたくさん食べることを心がけましょう。

8月31日は「やさいの日」



栄養摂取基準目標量		8月の平均値		
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	650Kcal	830Kcal	604	733
たんぱく質	26g	32g	24.7	29
脂質	18g	26g	20.4	24
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	2.3	2.9

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 g g g
			赤の仲間のたべ物 (すくすくレッド) おもに体をつくるものとなる食品		緑の仲間のたべ物(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		黄の仲間のたべ物 (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 g	脂質 g	食塩相当量 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				
20 木 中のみ	ごはん 手作り春巻き ポテトサラダ とうふの中華スープ 牛乳	手作り春巻き 春巻きを給食センターで手作りします。調理員さんがひとつひとつ心を込めて包みます。 今日から学校もスタートです。 しっかり食べましょう。	焼き豚 青大豆、ハム とうふ	牛乳	にんじん にんじん にんじん、チンゲン菜	たけのこ、きくらげ キャベツ しめじ、玉ねぎ	米（白馬産） 春雨、春巻き皮 ポテト	ごま油、油 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			762 24.5 23.8 3.2
21 金 中のみ	チキンライス うす焼き卵 ツナときゅうりのサラダ オニオンコンスープ 牛乳	セルフオムライス チキンライスの上にうす焼き卵を乗せて、自分でオムライスを作ってみましょう。卵のうえに「ギャップ」をかけていただきます。	鶏肉 うす焼き卵 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん にんじん 小松菜、パセリ	玉ねぎ、グリーンピース 大根、きゅうり 玉ねぎ、キャベツ、コーン	米（白馬産） 油		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			706 26.8 22.3 2.2
24 月	ごはん トンテキ 磯香あえ かきたま汁 牛乳	三重県のトンテキ トンテキは三重県四日市市周辺で親しまれているご当地グルメです。豚のステーキなので「豚テキ」と呼ばれています。	豚肉 豆腐、鶏肉、卵	のり 牛乳	にんじん にんじん、小松菜	しょうが、にんにく、きゅうり、もやし 玉ねぎ、えのき、	米（白馬産） ごま でん粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	583 25.5 20.2 1.9	707 30.3 23.1 2.2		
25 火	ごはん 夏野菜カレー 中華春雨サラダ 白馬のトウモロコシ 牛乳	白馬のとうもろこし おおいでちくわの大出地区の、若手農家さんががてがける「とうもろこし」。地元の新緑なとうもろこしを給食でいただきますしょう。	豚肉 ハム	牛乳	トマト、にんじん、ピーマン、かぼちゃ	玉ねぎ、にんにく、ナス、ズッキーニ、すりりんご キャベツ、きゅうり とうもろこし	米（白馬産） じゃがいも 春雨、砂糖	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	667 20.4 18.7 2.2	822 24.5 21.9 2.7	
26 水	食パン ブルーベリージャム なすのミートグラタン コーンとチキンのサラダ 白菜スープ 牛乳	夏の野菜:なす 夏に採れる「なす」は、体を冷やしたり目の疲れを取る働きがあります。夏バテ予防にピッタリの野菜です。	豚肉 ソフトチキン ベーコン	チーズ 牛乳	トマト缶 にんじん にんじん	なす、にんにく、玉ねぎ キャベツ、コーン、きゅうり 白菜、えのき	食パン ブルーベリージャム	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	589 27.4 22.7 2.9	733 33.8 27.3 3.9	
27 木	ごはん ホキの竜田揚げ 大根ハムサラダ かぼちゃとモロヘイヤのみそ汁 牛乳	ミニトマトのプレゼント きたしょうねんがいのしゃかいががくしゅう北小3年生の社会科学習・収穫体験による「白馬競平のミニトマト」です。地元のおうさんぶつかんしゅうの農産物を感謝していただきますしょう。	ホキ ハム 油揚げ、みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ、モロヘイヤ ミニトマト	しょうが 大根、きゅうり、キャベツ、 えのき、玉ねぎ	米（白馬産） でん粉 砂糖	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	592 25.7 18.4 2.2	724 30.5 21.3 2.8	
28 金	ごはん 厚揚げの肉みそあんかけ 切干大根サラダ ワンタンスープ 牛乳	鉄とカルシウム強化メニュー 給食は、とりにくい鉄分やカルシウムを強化して、貧血を防ぎ骨を丈夫にするねらいがあります。（厚あげ、切干大根）	厚揚げ、豚肉、みそ ツナ 豚肉	牛乳	にんじん にんじん にんじん	しょうが、ねぎ、すりりんご 切り干し大根、きゅうり えのき、白菜、たけのこ、	米（白馬産） でん粉 ワンタン	油 ごま油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 28 23.7 1.5	730 31.2 25.8 1.9	
31 月	ごはん 鶏の塩こうじ焼き ごまみそあえ とうふとチンゲン菜のスープ 牛乳	調味料「塩こうじ」 塩こうじは塩と麹を混ぜて作ります。元々は漬物用でしたが、2010年ごろから調味料としても使われるようになりました。	鶏肉 ハム とうふ	牛乳	にんじん にんじん、チンゲン菜	にんにく もやし、キャベツ、きゅうり たけのこ、きくらげ	米（白馬産） 砂糖	油、ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 27.3 20.1 2.2	714 32.3 23 2.8	