11月 こんだてひょう

食べ物の命・感謝の気持ちを持とう



令和8.11.29

白馬村学校給食センター

[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！]

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、その命をいただいて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しょう。

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	604	745
たんぱく質	28g	35g	24.8	30.0
脂質	18g	23g	19.5	23.2
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 赤の仲間のたべ物(すくすくレッド) おもに体をつくるもとになる食品 1群/たんぱく質	2群/無機質	緑の仲間のたべ物(おたすけグリーン) おもにからだの調子をととのえる食品 3群/ビタミン	4群/ビタミン	黄色の仲間のたべ物 (ぽかぽかイエロー) おもにエネルギーのもとなる食品 5群/炭水化物	6群/脂質	エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	小学校	中学校
2 月	むらさき米ごはん 焼き栗コロッケ＆ソース 菊花あえ 祝いなるとのすまし汁 牛乳	**文化の日献立** 今年収穫された白馬の紫米を使います。そして秋にちなんだ食材で今年の秋の恵みを感じましょう。	ハム なると、豆腐	牛乳	小松菜、にんじん みつば	菊、キャベツ、きゅうり 干しシイタケ、たけのこ、玉ねぎ	米、むらさき米（白馬産） 焼き栗コロッケ 砂糖	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	581 17.4 18.3 1.9	728 20.5 21.8 2.4
4 水	ごはん 豚肉のチリソース ポテトサラダ なめこ汁 牛乳	**豚肉 と チリソース** 豚肉のうま味と甘辛いチリソースの相性が抜群で、ごはんがよく進む味で、体の疲れを取ってくれるおかずです。	豚肉 青大豆 豆腐、みそ	牛乳	にんじん	にんにく、玉ねぎ、しめじ、ねぎ コーン、キャベツ なめこ、白菜、ねぎ	米（白馬産） 砂糖、でん粉 ポテト	油 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	584 22 18.8 1.7	712 26.4 22.0 2.3
5 木	ごはん マンダイのカレーウスターソース れんこんハムサラダ じゃがいもと鶏のみそ汁 牛乳	**れんこん** ビタミンCと食物せんいがタップリあり、風邪予防やお腹の調子を整えてくれます。かみ応えもあるので、アゴの発育にも役立ちます	マンダイ ハム 鶏肉、みそ	牛乳	パセリ にんじん、小松菜	しょうが、すりりんご、ソテーオニオン れんこん、キャベツ 玉ねぎ、白菜、ねぎ	米（白馬産） 砂糖、米粉、でん粉 砂糖 じゃがいも、しらたき	油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 27.2 15.8 1.8	705 32.1 17.9 2.2
6 金	ごはん 凍み豆腐と鶏の甘辛あえ 切り干し大根サラダ せんべい汁 牛乳	**保存食をおいしく** 凍み豆腐、切干大根、南部せんべい　は、どれも寒い地方で生まれた長期間保存ができる「保存食」です。給食で美味しくいただきます。	凍み豆腐、鶏肉 かまぼこ 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん	切り干し大根、きゅうり しょうが、えのき、白菜、ねぎ	米（白馬産） でん粉、米粉、砂糖 砂糖 かやきせんべい	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	682 32.2 20.6 1.7	838 39.5 24.4 2.2
9 月	信州キムタクごはん 焼き餃子（小2個中3個） 春雨サラダ かきたま汁 牛乳	**リクエスト給食①** 中学校の給食委員会が希望献立のアンケートを行い、上位の献立を組み合わせました。ランチルームで縦割り給食です。	ベーコン ぎょうざ ハム なると、卵	牛乳	にんじん にんじん、小松菜	白菜キムチ、つぼづけ キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、えのき、	米（白馬産） 春雨、砂糖 でん粉	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	577 21.2 18.1 2.3	731 25.7 22.1 3.1
10 火	ごはん カツオの角煮 野菜とチキンのサラダ 絹揚げと白菜のみそ汁 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お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。	カツオ ソフトチキン 厚揚げ、みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが きゅうり、キャベツ、もやし えのき、白菜	米（白馬産） こんにゃく、砂糖、でん粉 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	561 29.1 14.2 2.1	706 35.0 16.0 2.7
11 水	黒糖パン 野菜グラタン ごまドレサラダ コンソメスープ 牛乳	**沖縄特産「黒糖」** 黒糖は沖縄の八重山諸島で作られています。ミネラルが豊富で優しい甘みの健康的な砂糖です。	ハム ウィンナー	牛乳	にんじん にんじん、パセリ	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ	黒糖パン グラタン じゃがいも	ごま、ゴマドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	670 20.2 25.2 2.8	864 25 32 4
12 木	ごはん 村男コロッケ スタミナ納豆 ワンタンスープ 牛乳	**リクエスト給食②** 中学校の希望献立第2弾です。中学生も小学生もみんな大好きなメニューです。中学生はランチルームでいただきます。	納豆、豚肉、みそ、かつお節 豚肉	牛乳	にんじん、小松菜 にんじん	にんにく、もやし えのき、白菜、たけのこ	米（白馬産） コロッケ わんたん	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617 23.7 18.6 2	765 28.7 21.8 2.5
13 金	ごはん 鶏のクレイジーソルト焼き ごぼうサラダ 五目スープ 牛乳	**クレイジーソルト** 岩塩にニンニクやハーブを混ぜた万能調味料。料理の味を美味しく変身させてくれます。	鶏肉 ハム 油揚げ	牛乳	にんじん にんじん	ごぼう、きゅうり 大根、しめじ	米（白馬産） にんにく 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 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	587 26.9 20.6 1.6	709 31.7 23.9 2.1

日 曜日	献立名	献立のポイント	材料名 赤の仲間のたべ物(すくすくレッド) おもに体をつくるもとになる食品 1群/たんぱく質	2群/無機質	緑の仲間のたべ物(おたすけグリーン) おもにからだの調子をととのえる食品 3群/ビタミン	4群/ビタミン	黄色の仲間のたべ物(ぼかぼかイエロー) おもにエネルギーのもとなる食品 5群/炭水化物	6群/脂質	エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	小学校	中学校
16 月	ごはん 厚揚げのホイコーロー炒め ひじきサラダ 五目汁 牛乳	**カルシウムと鉄分メニュー** 「厚揚げ」や「ひじき」には、成長に欠かせない栄養が豊富に含まれています。食物繊維やマグネシウムなどの栄養も豊富です。	豚肉、みそ、厚揚げ ハム 鶏肉、油揚げ	ひじき 牛乳	ピーマン、パプリカ 小松菜、にんじん にんじん	にんにく、キャベツ キャベツ 玉ねぎ、しめじ、ねぎ	米（白馬産） でん粉、砂糖 砂糖	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 29.4 20.6 1.8	731 35.9 24.1 2.4
17 火	ゆかりごはん とうふの真砂焼き キャベツツナサラダ 豚汁 牛乳	**真砂焼き** 細かく切った具材をつぶした豆腐と合わせ焼き上げます。日本料理の伝統的な調理法です。	豆腐、鶏肉、たらすり身、卵 豚肉、みそ	ひじき ツナ 牛乳	にんじん パプリカ、小松菜 にんじん	玉ねぎ、たけのこ、 キャベツ、もやし、 ごぼう、大根、ねぎ	米（白馬産） でん粉、砂糖 じゃがいも、しらたき	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	601 26.1 20.3 2.1	730 31.3 23.9 2.6
18 水	米粉パン チリコンカン コールスローサラダ 米粉パンプキンスープ 牛乳	**チリコンカン** 豆を何種類も使いスパイシーに煮込むメキシコ風アメリカ料理。アメリカ南部テキサス州では「州の料理」に指定されています。	大豆、ひよこ豆、豚肉 鶏肉、豆乳	牛乳	トマト缶 にんじん かぼちゃ、にんじん、カボチャペースト	玉ねぎ、にんにく、セロリ キャベツ、コーン、きゅうり 玉ねぎ、グリンピース	米粉パン 赤インゲンマメ、砂糖 米粉	オリーブ油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 23.7 18.7 2.3	734 28.6 21.7 2.9
19 木	ごはん さんまのかば焼き おろしあえ さつまいものみそ汁 牛乳	**秋の魚：秋刀魚** 「さんま」は秋が旬の魚です。頭の良くなる栄養がある「さんま」を味わいましょう！	さんま 油揚げ、みそ	牛乳	にんじん	大根、きゅうり、もやし えのき、白菜、ねぎ	米（白馬産） でん粉、砂糖 さつまいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	630 20.6 22.1 2.3	774 24.6 26.5 2.9
20 金	ごはん ひじき入り卵焼き くきわかめサラダ 凍み豆腐のマーボースープ 牛乳　柿	**カルシウムメニュー** 「ひじき」「くきわかめ」「凍み豆腐」にはカルシウムが多く、体に吸収しやすくするマグネシウムも含まれています。	ひじき入り卵焼き 豚肉、凍み豆腐、豆腐、みそ	くきわかめ 牛乳	にんじん にんじん、にら	キャベツ、きゅうり、コーン にんにく、しょうが、しめじ、玉ねぎ、たけのこ 柿	米（白馬産） 砂糖、でん粉	オリーブ油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617 25.3 19.7 2.3	789 31.8 24.2 3.1
24 火	ハーブバターライス ガーリックチキン コーンサラダ ごぼうとベーコンの和風スープ 牛乳	**ハーブの香り** パセリとバジルを使った、さわやかな香りの混ぜごはんです。鶏肉のニンニクのにおいも食欲をアップさせます。	鶏肉 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	にんにく にんにく キャベツ、きゅうり、コーン ごぼう、しょうが、玉ねぎ、ねぎ	米（白馬産） 砂糖	バター、オリーブ油 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	554 26.6 16.4 2.4	671 31.4 18.9 3.1
25 水	ごはん わらさの西京焼き ごまあえ おでん風煮汁 牛乳	**寒さに負けない！** おでんは、たくさんの具が入った煮物の１つです。野菜、肉、魚類なんでも入れられるので温かくて栄養満点です。	わらさ、みそ うずら卵、厚揚げ、ちくわ	昆布 牛乳	にんじん にんじん	もやし、キャベツ、きゅうり 大根	米（白馬産） 砂糖 砂糖 こんにゃく	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 29.5 23.3 2.3	762 35.3 27.3 2.9
26 木	ごはん ちくわの磯辺揚げ 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	あおさ じゃこ 牛乳	にんじん にんじん	もやし、きゅうり 玉ねぎ、ねぎ、えのき	米（白馬産） 小麦粉 砂糖	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 21.9 23.5 1.9	736 25.7 27.6 2.5
27 金	ごはん 白馬米粉豆マメカレー 寒天わかめサラダ 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。	豚肉、ミックスビーンズ	寒天、わかめ 牛乳	にんじん、トマト缶、パセリ にんじん	玉ねぎ、にんにく、しょうが、しめじ きゅうり、大根 りんご	米（白馬産） じゃがいも、レンズ豆 砂糖	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640 21 19 2	792 25.2 22.5 2.5
30 月	ごはん 豚キムチ なめたけあえ 豆腐の中華かきたまスープ 牛乳	**豚肉で疲れをふき飛ばす！** 豚肉のビタミンB1には疲れやストレスから体を守る働きがあります。体を温める効果のあるキムチと炒めます。	豚肉 豆腐、鶏肉、卵	牛乳	にんじん にんじん、小松菜	にんにく、もやし、キャベツ、玉ねぎ、白菜キムチ 大根、白菜、きゅうり、味付けえのき たけのこ、きくらげ	米（白馬産） でん粉 でん粉	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	568 26.5 18.2 2.2	711 32.5 21.4 2.8