



2月 こんだてひょう

2月は、例年だと一年で一番寒い月ですが、「立春」を迎え、暦の上では春になります。しかし、真冬日だったり春に近い感じの日があったり季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理に気をつけ元気に過ごしたいですね。また、今月は、南小の家庭科学習の成果として5年生が考えた栄養バランスの良い献立や1~4年生の希望献立があります。寒い季節もしっかりと食べて、体と心の健康を保ちたいですね。

長野・白馬の
郷土食や郷土料理を知ろう!



令和3.1.28

白馬村学校給食センター

栄養摂取基準目標量		2月の平均値	
	小学校	中学校	小学校
エネルギー	630 Kcal	806	625
たんぱく質	26 g	33	26.2
脂質	18g	23	20.9
食塩相当量	2g未満	2.5未満	2.1

日曜日	こんだけめい 献立名	こんだけ 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	
			赤の仲間のたべ物(よくすぐれっ)	緑の仲間のたべ物(おさすけグリーン)	黄色の仲間のたべ物(ほかほかイエロ)	5群/炭水化物	6群/脂質	小学校	中学校	
曜日	献立名	ポイント	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
2月 中なし	ごはん まつかげ 松風焼き ナマル さわにわん 沢煮椀 ぎょうじゅう 牛乳	手作りメニュー 松風焼きは、ハンバーグのように、ひき肉と真を合わせてオーブンで焼きます。豆腐やチーズも入り栄養タップリです。	鶏肉、とうふ、卵、みそ ハム 豚肉 牛乳	チーズ	にんじん にんじん	ねぎ、しょうが もやし、きゅうり 大根、ごぼう、えのき、ねぎ	米（白馬産） パン粉、砂糖、 ごま ごま油、ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 27.1 20.9 2.1	
3火	ごはん いわしのかば焼き こんにゃくサラダ 玉ねぎと凍みどうふのみそ汁 牛乳 メープルピーナツ	節分メニュー 節分には、鬼をやっつける厄除け食材として「鶴」「大豆」をいただきます。鬼は健康に良い食べ物が嫌いなようです。	いわし ハム 油揚げ、凍りどうふ、みそ 節分豆	わかめ 牛乳	にんじん	しょうが キャベツ、もやし、 玉ねぎ、えのき、ねぎ	米（白馬産） でん粉、砂糖 油 こんにゃく、砂糖 玉ねぎ、えのき、ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641 28.2 22.6 2.4	800 35.3 27.3 3.1
4水	ココア揚げパン 蒸しワインナー 彩フレンチサラダ コンソメスープ 牛乳	揚げパン 人気の揚げパンです。給食センターでコッペパンを1本ずつ揚げます。今回はココア味の揚げパンです。	コッペパン ベーコン 牛乳		赤パプリカ にんじん、パセリ 牛乳	セロリ、キャベツ、玉ねぎ、 黄パプリカ 玉ねぎ、キャベツ、	コッペパン、グラニュー糖 砂糖 油 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 20.5 25.4 2.1	818 26.6 34.1 2.7
5木	ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め ひじきサラダ いももち汁 牛乳	鐵分アップ献立 厚揚げとひじきには鉄分が多く含まれています。鉄分は体に酸素を運ぶ働きがあり、細胞や神経の発達など、成長期に必要な栄養です。	豚肉、厚揚げ、みそ ハム 豚肉 牛乳	ひじき	ピーマン、にんじん にんじん にんじん、チンゲン菜 牛乳	キャベツ、干しシイタケ、 しょうが えだまめ、キャベツ、もやし えのき、たけのこ、白菜	米（白馬産） 砂糖 油 油 いも団子	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 27.4 19.7 2.3	764 33.2 23 2.8
6金 北なし	ごはん ささみ磯辺フライ つぼづけあえ 白菜とわかめの味噌汁 牛乳 いよかんゼリー	料理の名前 料理の名前には使われている食材を表す言葉がいくつもあります。「磯」が使われている場合は「のり」が入ります。今日は「青のり」です。	鶏肉 みそ、とうふ、 わかめ 牛乳	青のり			米（白馬産） 小麦粉、パン粉 油 ごま えのき、白菜 いよかんゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 25.8 18.4 2.3	740 30.9 21.4 3.0
9月	野沢菜チャーハン 厚焼きたまご ごぼうサラダ さつまみそ汁 牛乳	長野県の漬物 野沢菜漬けは、長野県の漬物の代表。全国的にとても有名です。京都からもたらされた天王寺蕪が野沢温泉村で息づき広まりました。	ベーコン 卵焼き ハム みそ、油揚げ 牛乳	じゃこ	にんじん、野沢菜づけ にんじん にんじん 牛乳	にんにく、玉ねぎ もやし、ごぼう えのき、大根、白菜、ねぎ、	米（白馬産）、砂糖 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつまいも、しらたき 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	618 24 21.7 2.6	756 28.7 25.5 3.4
10火 南なし	ごはん 鰯の信州焼き くきかわめサラダ 五目汁 牛乳	信州焼き 信州(長野県)と言えば、「りんご」が有名です。また、「しょうゆ豆」は長野県独自の文化です。この2つを合せて魚に味をつけます	さわら、しょうゆ豆 ツナ 生揚げ 牛乳	くきかわめ	にんじん にんじん にんじん 牛乳	おろしりんご 大根、きゅうり、 大根、まいだけ、	米（白馬産） 油 油 ごま油 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	577 26.9 19.3 2.2	707 31.5 22.1 2.8
12木	ごはん 豚のしょうが炒め ツナ納豆 コーンスープ 牛乳 ミルメーカーコーヒー	南小1~4年生献立 南小の給食委員会で1年生~4年生の皆さんにアンケートを取り、大勢の人が食べたいと選んだ献立です。	豚肉 ツナ、納豆、みそ、かつお節、 鶏肉 牛乳		にんじん にんじん、パセリ 牛乳	しょうが、玉ねぎ、しめじ きゅうり、もやし 玉ねぎ、クリームコーン、 コーン	米（白馬産） でん粉、砂糖 ノンエッグマヨネーズ でん粉 ミルメーカーコーヒー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	646 30.9 19.8 1.8	793 37.8 23.4 2.3

13日からは裏面へ

日曜日	ごはん 献立名	ごはん 献立のホイント	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(ほかほかい) ロード		たんぱく質 g	脂質 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	食塩相当量 g	小学校	中学校
13 金	ごはん ハートのハンバーグ ソルガムマカロニサラダ ハートになるとスープ 牛乳	ごはん ハートのハンバーグ ソルガムマカロニサラダ ハートになるとスープ 牛乳	ハッピーバレンタイン バレンタインなのでハート型をそれぞれの料理に使いました。ちなみにチョコを親しい人にあげるのは日本独自の風習です。	ハンバーグ ハム 豚肉、なると 牛乳	にんじん にんじん	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、しょうが、えのき、白菜、ねぎ	米（白馬産） ソルガムマカロニ 米粉クレープ	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	665 22.6 23.1 1.7	817 28.2 27.3 2.0
	ごはん 鶏とうずら卵のコトコト煮 糸寒天サラダ ワンタンスープ 牛乳	ごはん 鶏とうずら卵のコトコト煮 糸寒天サラダ ワンタンスープ 牛乳	きょうは「寒天の日」 寒天は食物繊維が多く、血圧や血糖値を下げる働きがある体に良い食べ物です。 長野県では諏訪市(茅野市)が寒天の産地です。	鶏肉、うすら卵 ハム 豚肉、 牛乳	寒天 にんじん にんじん	しょうが、玉ねぎ きゅうり、キャベツ、 えのき、白菜、だけのこ	米（白馬産） 砂糖 砂糖 ワンタン	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 28.4 17.5 2	712 34.4 20.1 2.4
	ごはん 鮭のレモン風味焼き わかめ海そうサラダ 和風ポトフ 牛乳	ごはん 鮭のレモン風味焼き わかめ海そうサラダ 和風ポトフ 牛乳	みんなしゃぶらん かっていいなここんで 南小6年 家庭科献立 6年生の家庭科「1食の献立」を考える!単元で学んだことを活かし、旬や彩りに注目して考えられた献立です。	サケ ウィンナー 牛乳	海そうミックス にんじん にんじん、ブロッコリー	レモン果汁 キャベツ、きゅうり、もやし、きゅうり、コーン 白菜、玉ねぎ、かぶ みかん	米（白馬産） 砂糖 じゃがいも みかん	ごま、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 27.4 19.1 2.5	743 32.1 21.9 3.3
17 火	ごはん クリームコロッケ(ワッフル) ポテトサラダ レンズ豆スープ(エルティスー) 牛乳	ごはん クリームコロッケ(ワッフル) ポテトサラダ レンズ豆スープ(エルティスー) 牛乳	GCEの日:オランダ オランダはヨーロッパ北西部にあり、運河、チューリップ畠、風車、など有名な国です。	ハム ベーコン 牛乳	にんじん にんじん	きゅうり、キャベツ、 玉ねぎ、セロリ、グリンピース	コッペパン クリームコロッケ ポテト レンズ豆	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	651 21.8 28.4 2.7	808 26.4 34.7 3.3
	ごはん 木 キャベツサラダ 春雨とひき肉の辛みそ汁 牛乳	ごはん 木 キャベツサラダ 春雨とひき肉の辛みそ汁 牛乳	ツナ焼きかん ツナと卵、そこに野菜などの具材も混ぜて作る「五目卵焼さ」のことを言います。今日は白馬の切干大根も入れて栄養満点です。	ツナ、凍りどうふ、卵、みそ 豚肉、みそ 牛乳	にんじん チングン菜	ねぎ、切り干し大根、グリンピース キャベツ、きゅうり、もやし 春雨	米（白馬産） 砂糖 砂糖 春雨	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 26 20.6 2	755 31.8 24.4 2.6
	ごはん 金 ポークカレー 彩サラダ スイートスプリング 牛乳	ごはん 金 ポークカレー 彩サラダ スイートスプリング 牛乳	スイートスプリング 「温州みかん」と「はっさく」のかけ合わせでできた品種で、皮が緑色で果実が甘いのが特徴です。今が食べごろの柑橘です。	豚肉 牛乳	にんじん、トマト缶、バセリ ブロッコリー、にんじん	玉ねぎ、にんにく、しょうが、しめじ、すりりんご カリフラワー、大根 スイートスプリング	米（白馬産） じゃがいも 砂糖 オリーブ油	油 たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	670 22.3 20.8 2.1	821 26.6 24.8 2.6
24 火	ごはん 焼肉風炒め物 枝豆サラダ じゃがいものみそ汁 牛乳	ごはん 焼肉風炒め物 枝豆サラダ じゃがいものみそ汁 牛乳	枝豆の栄養 枝豆は大豆の成長途中のものです。ビタミンCやβカロテン、葉酸という栄養が多く含まれています。	豚肉、みそ ツナ 油揚げ、みそ 牛乳	にんじん にんじん	しょうが、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、もやし、すりりんご えだまめ、大根、きゅうり、 えのき、白菜、ねぎ	米（白馬産） 油 じゃがいも	油 たんぱく質 脂質 食塩相当量	580 25.1 18.9 2	711 30.1 22.1 2.6	
	むらさき米ごはん 水 わかめサラダ すきやき風煮 牛乳	むらさき米ごはん 水 わかめサラダ すきやき風煮 牛乳	みんなしゃぶらん かっていいなここんで 南小5年 家庭科献立 ごだいいろのそば べんとう 五大栄養素の勉強をした5年生が、授業で習ったことを活かし、地域食材や野菜を多く取り入れた献立です。	焼壳 わかめ 豚肉、焼きどうふ 牛乳	にんじん にんじん、春菊	キャベツ、もやし、きゅうり、コーン 白菜、玉ねぎ、ねぎ、しめじ つきこん、砂糖	米、むらさき米（白馬産） 砂糖、 つけこん、砂糖	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	630 26.1 20.1 2	759 30.6 23.1 2.5
	ごはん 木 三色ごまびたし ふわふわスープ 牛乳	ごはん 木 三色ごまびたし ふわふわスープ 牛乳	おいたれ焼き 上田市で60年続くご当地グルメです。焼き鳥屋さんで考案された食べ方ですが、給食風にアレンジしています。	鶏肉 ベーコン、卵 牛乳	小松菜、にんじん にんじん、チングン菜	ねぎ、玉ねぎ、にんにく、おろしりんご もやし 玉ねぎ、えのき パン粉	米（白馬産） 砂糖 砂糖 ごま パン粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	577 29.4 16.6 1.7	706 34.7 19.1 2.1	
27 金	ごはん 五目きんぴら せんべい汁 牛乳	ごはん 五目きんぴら せんべい汁 牛乳	せんべい汁 青森県南東部から岩手県北部の名物「南部せんべい」を使ったせんべい汁。独特なせんべいで体をあためましよう。	いなだ 豚肉 鶏肉 牛乳	にんじん、いんげん にんじん	しょうが ごぼう、 ごぼう、 ごぼう、 かやせんべい	米（白馬産） 砂糖、でん粉 しらたき、砂糖 かやせんべい 白菜、ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	659 31.4 21.3 1.3	813 38.6 25.3 1.6	