



# こんだてひょう



令和8.1.28


## 白馬村学校給食センター

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と季節の変わり目で、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5.6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食べて、体と心の健康を保ちたいですね。

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	26g	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	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) おもにからだの調子をととのえる食品	黄色の仲間のたべ物(ほかほかイエロー) おもにエネルギーのもととなる食品	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		2月の平均値	
			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	ごはん まつかぜや 松風焼き ナムル さわにわん 沢煮桜 ぎゅうにゅう 牛乳	手作りメニュー 松風焼きは、ハンバーグのよう に、ひき肉と具を合わせて オープンで焼きます。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	チーズ 牛乳	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月	ごはん いわしのかば焼き こんにゃくサラダ たまねぎと凍み豆腐のみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	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「鰯」「大豆」 をいただきます。鬼は健康 に良い食べ物が多いなよう 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 こんにゃく、砂糖 ごま油	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月	ココア揚げパン 蒸しウィンナー 彩フレンチサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう 牛乳	揚げパン 人気の揚げパンです。給食 センターでココアパンを1本 ずつ揚げます。今回はココア 味の揚げパンです。	ココアパン ベーコン	牛乳	赤パプリカ にんじん、パセリ	セロリ、キャベツ、玉ねぎ、 黄パプリカ 玉ねぎ、キャベツ、	ココアパン、グラ ニュー糖 砂糖 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月	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 ぎゅうにゅう 牛乳	鉄分アップ献立 厚揚げとひじきには鉄分が 多く含まれています。鉄分は 体に酸素を運び働きがあ 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	ひじき 牛乳	ピーマン、にんじ ん にんじん にんじん、チンゲ ン菜	キャベツ、干しシタケ、 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 砂糖 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月	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 ぎゅうにゅう 牛乳	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 回は「青のり」です。	鶏肉 みそ、とうふ、 わかめ 牛乳	青のり わかめ 牛乳		もやし、きゅうり、キャベ ツ、つぼづけ えのき、白菜 いよかんゼリー	米(白馬産) 小麦粉、パン粉 ごま	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	のざわな 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 ぎゅうにゅう 牛乳	長野県の漬け物 野沢菜漬けは、長野県の漬け 物の代表。全国的にとっても有 名です。京都からもたらされ た天王寺無が野沢温泉村で思 づき広まりました。	ベーコン 卵焼き ハム みそ、油揚げ	じゃこ 牛乳	にんじん、野沢菜 づけ にんじん	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 小麦粉、パン粉 砂糖 さつまいも、しらた き	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月	ごはん さくら しんじゅうや 鱈の信州焼き くきわかめサラダ ごもくじる 五目汁 ぎゅうにゅう 牛乳	信州焼き 信州(長野県)と言えば、「リ んご」が有名です。また、 「しょうゆ豆」も長野県独自 の食文化です。この2つを含 ませて魚に味をつけます	さくら、しょう ゆ豆 ツナ 生揚げ	くきわかめ 牛乳	にんじん にんじん	おろしりんご 大根、きゅうり、 大根、まいたけ、	米(白馬産) 油 じゃがいも ごま油	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月	ごはん 豚のしょうが炒め ツナ納豆 コーンスープ ぎゅうにゅう 牛乳	南小1～4年生献立 南小の給食委員会が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	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 でん粉 ミルメークコーヒー	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	献立名	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(ほかほかイエロー)		たんぱく質 g		
			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		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		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 ハートのなるとスープ ぎゅうにゅう牛乳 こめこ米粉チョコクレープ	<b>ハッピーバレンタイン</b> 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		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
16月	ごはん 鶏とうすら卵のコトコト煮 糸寒天サラダ ワントンスープ ぎゅうにゅう牛乳	<b>きょうは「寒天の日」</b> 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。長野県では諏訪地方(茅野市)が寒天の産地です。	鶏肉、うすら卵 ハム 豚肉、	寒天  牛乳	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、たけのこ	米（白馬産） 砂糖、こんにゃく 砂糖 ワントン	 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
17火	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 ぎゅうにゅう牛乳 みかん	<b>南小6年 家庭科献立</b> 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	海そうミックス  牛乳	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	 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
18水	コッパパン クリームコロッケ(70カット) ポテトサラダ レンズ豆スープ(エルテスノフ) ぎゅうにゅう牛乳	<b>GCEの日：オランダ</b> オランダはヨーロッパ北西部にあり、運河、チューリップ畑、風車、などが有名な国です。	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、グリーンピース	コッパパン 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
19木	ごはん 白馬切り干しツナ焼きかん キャベツサラダ はるさめ春雨とひき肉の辛みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	<b>ツナ焼きかん</b> ツナと卵、そこに野菜などの具材も混ぜて作る「五目卵焼き」のことを言います。今は白馬の切干大根も入れて栄養満点です。	ツナ、凍り豆腐、 ふ、卵、みそ  豚肉、みそ	  牛乳	にんじん  チンゲン菜	ねぎ、切り干し大根、グリーンピース キャベツ、きゅうり、もやし キャベツ、干しシイタケ、	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
20金	ごはん ポークカレー いろどり彩サラダ スイートスプリング ぎゅうにゅう牛乳	<b>スイートスプリング</b> 「温州みかん」と「はっさく」のかけ合わせでできた品種で、皮が緑色でも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	  牛乳	にんじん、トマト缶、パセリ 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	油 オリーブ油	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 やきにくかういた、もの 焼肉風炒め物 えだまめ枝豆サラダ じゃがいものみそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	<b>枝豆の栄養</b> 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	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）  じゃがいも	油	エネルギー 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
25水	むらさき米ごはん 焼売 わかめサラダ すきやき風煮 ぎゅうにゅう牛乳	<b>南小5年 家庭科献立</b> ごだいえいようそ べんきょう 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。	焼売  豚肉、焼き豆腐、 ふ	わかめ  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	米、むらさき米（白馬産） 砂糖、 つきこん、砂糖	ごま、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
26木	ごはん 鶏のおいだれ焼き 三色ごまびたし ふわふわスープ ぎゅうにゅう牛乳	<b>おいだれ焼き</b> 上田市で60年以上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	  チーズ 牛乳	小松菜、にんじん にんじん、チンゲン菜	ねぎ、玉ねぎ、にんにく、おろしりんご もやし 玉ねぎ、えのき	米（白馬産） 砂糖 砂糖 パン粉	 ごま	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 いなだのしょうが照り焼き ごもく五目きんぴら せんべい汁 ぎゅうにゅう牛乳	<b>せんべい汁</b> あかもりけんなんとうほ 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ためましょう。	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、しょうが、えのき、白菜、ねぎ	米（白馬産） 砂糖、でん粉 しらたき、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	659 31.4 21.3 1.3	813 38.6 25.3 1.6