



こんだてひょう

ねんかん きゅうしよく ふ かえ
1年間の給食を振り返ろう
 おも で きゅうしよく あじ
思い出の給食を味わおう

いよいよ令和7年度最後の月になりました！



【1年間の食の振り返りをしましょう】

手洗い・みじたく、給食当番は衛生的にできましたか？ 苦手な食べ物でもチャレンジできましたか？ 箸使い、姿勢をよくするなどマナーの向上はできましたか？ 食品ロスについて考えることができましたか？ 楽しくおいしく食べることができましたか？ 1年間を振り返ってみましょう！

【人気の献立を楽しもう！】

今月は新たな旅立ちへの季節です。特に中学3年生は9年間の学校給食から卒業です。そこで、今月の献立は残り少ない給食を楽しんでもらうため、人気のメニューをたくさん取り入れました。ご飯、パン、主菜、副菜、汁物…皆さんの好きなメニューは何でしょうか？

令和8年2月26日

白馬村学校給食センター

	栄養摂取基準目標量		3月の平均値	
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	630	806	622	756
たんぱく質	26	33	25	30.1
脂質	18	23	16	18.4
食塩相当量	2g未満	2.5未満	2.1	2.7

日曜日	献立名	献立のポイント	材料名						エネルギー Kcal		
			赤の仲間の食べ物(赤くすくすく) おもにほをつくるものになる食品		緑の仲間の食べ物(赤たすけグリーン) おもにからだの調子をととのえる食品		黄の仲間の食べ物(ほかほかイエロー) おもにエネルギーのもととなる食品		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			
2月	ごはん 肉じゃが ツナサラダ だまこ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	肉じゃが 肉じゃがは和食の定番煮込み料理のひとつです。肉とじゃがいも、野菜やこんにゃくなどを入れて作ります。	豚肉 ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん、いんげん にんじん	玉ねぎ キャベツ、きゅうり、もやし ごぼう、しょうが、干しシタケ、白菜、ねぎ	米(白馬産) じゃがいも、つきごん、砂糖 だまこもち	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	631 25.1 17.7 1.8	769 30 20.5 2.2
3月	ちらしずし 焼きぎょうざ 菜の花あえ てまり麩のすまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳	ひな祭り献立 桃の節句に合わせた雛祭り献立です。春を感じさせるちらし寿司、菜の花を使ったあえ物、手毬のような丸い麩も華やかです。	錦糸卵 ぎょうざ とうふ	牛乳	ほうれんそう、なばな、にんじん	ちらしずしのもと きゃべつ、もやし、コーン 干しシタケ、えのき、白菜、ねぎ	米(白馬産) 砂糖 てまり麩		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	555 19.6 14.8 2.4	671 22.5 15.7 2.8
4月	白馬黒豆きなこ揚げパン ポテトサラダ アルファベットマカロニスープ さん山ろくヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳	中3思い出給食アンケートより 揚げパン、ポテサラ、ABCスープ、松田乳業の山ろくヨーグルト。アンケートの回答から、なるべく多く取り入れました。白馬の黒豆きなこで最後の揚げパンを味わおう。	黒豆きなこ(白馬) 青大豆、ハム 豚肉	ヨーグルト 牛乳	にんじん にんじん、チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ	コッパパン、砂糖 油 ポテト マカロニ	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	701 25.4 28.1 2	854 30.4 33.9 2.3
5月	ごはん さば鯖のカレーマヨ焼き 木ひじきの炒め煮 かきたま汁 ぎゅうにゅう 牛乳	魚を食べよう！ 魚には体に良い脂と言われているDHAやEPAが豊富に含まれています。特に鯖は栄養が豊富で積極的に食べたい魚です。食べやすいようにカレーとマヨネーズ味にしました。	さば さつま揚げ、大豆 卵	牛乳	にんじん、いんげん にんじん、小松菜	にんにく 玉ねぎ、えのき	米(白馬産) つきごん、砂糖 でん粉	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	619 27.1 24.2 2	749 32.1 28.4 2.5
6月	ごはん むらお村男コロッケ スタミナ納豆 とんじる豚汁 ぎゅうにゅう 牛乳 れいとう冷凍パイ	中学3年生 希望献立 主菜・副菜・汁物・デザート の第1希望を組み合わせた献立です。この組み合わせには「白馬のごはん」がぴったりです。	納豆、かつお節、豚肉、みそ みそ、豚肉	牛乳	にんじん、小松菜 にんじん	にんにく、もやし 大根、しめじ、ねぎ 冷凍パイ	米(白馬産) コロッケ つきごん、じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640 27.1 18.2 2.1	787 32.1 21.3 2.4

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(さくすくレッド) おもにほをつくもともになる食品		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		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	小学校	中学校	
9月	信州キムたくごはん 五目厚焼き卵 春雨サラダ ワンタンスープ 牛乳 いよかん	後期選抜応援献立 明日は、高校入試後期選抜です。人気第1位の「キムたくごはん」と『イ予感』のする「いよかん」で中学3年生の入学試験を応援しましょう。	ベーコン 五目厚焼き卵 ハム 鶏肉 牛乳		つぼづけ、白菜キムチ もやし、きゅうり 干しシイタケ、白菜、玉ねぎ いよかん	米(白馬産) 春雨、砂糖 ワンタン		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	595 25.1 16.5 2.4	730 29.8 18.9 3.0	
10月	ごはん いかの香味焼き 大根のべっこう煮 いももち汁 牛乳	べっこう煮 「べっこう煮」はしょうゆや砂糖で茶色っぽくなるまで食材を煮込み、味をしみさせたものを言います。今日は大根をべっこう色に煮込みます。	わかめ いか 鶏肉 豚肉 牛乳		にんにく しょうが、大根 えのき、たけのこ、 ゲン菜	米(白馬産) 砂糖 こんにゃく、砂糖 おじゃがボール		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	566 28.4 15.4 2	696 34.4 17.5 2.6	
11月	ごはん プルコギ 梅の実あえ フチ縮揚げと白菜のみそ汁 牛乳	人気メニュー「プルコギ」 プルコギは、韓国語で焼肉のことです。ごはんと合わせて食べると、食欲が増し、スタミナがつかますね。	豚肉 かまぼこ 生揚げ、みそ 牛乳		にんじん にんじん 小松菜 せとこ	米(白馬産) 砂糖 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	578 27.7 16.8 2.2	703 33.5 19.3 2.8	
12月	赤飯(ゴマ塩) 鶏肉のレモンソース よろこんぶサラダ 祝いなるとのすまし汁 牛乳 お祝いいちごクレープ	卒業祝い献立 今年度の小中学校そろっての給食は、今日が最後です。小6、中3のみなさん、ご卒業おめでとうございます！赤飯には「おめでとう」の意味を込めています。	鶏肉 塩昆布 なると、とうふ 牛乳		しょうが にんじん、ピーマン みつば	アルファ化米 砂糖、米粉 米粉クレープ	ゴマ塩 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	698 26.7 22.5 2.2	832 32.8 25.1 2.8	
13月	ごはん ガパオライスの具 春雨とチキンのサラダ タイ風スープ 牛乳	世界の味:タイ タイは、日本と同じアジアの国です。気候は日本より温かく、料理は「辛味、甘味、酸味、塩味」とスパイスを使う味です。ナンプラーという調味料もタイ料理の特徴です。	豚肉 ソフトチキン 鶏肉 牛乳		赤パプリカ、ピーマン にんにく、しょうが、玉ねぎ、エリンギ、黄パプリカ もやし、きゅうり、赤玉ねぎ にんじん 大根、しめじ	米(白馬産) 砂糖 春雨、砂糖 じゃがいも	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	563 25.6 17.5 1.9		
16月	ごはん ポークカレー つぼづけあえ フルーツカラフル白玉 牛乳	今年度最後の給食 6年生のみなさんの小学校最後の給食は、カレーライスです。エプロンを汚さなくても食べられるようになりました。給食のカレーを味わいましょう！	豚肉 牛乳		にんじん、パセリ、トマト缶 玉ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが、すりりんご もやし、つぼづけ、キャベツ、きゅうり みかん缶、桃缶、パイナップル缶、アロエ缶	米(白馬産) じゃがいも 白玉だんご	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	696 22.1 19.5 2.1		

『赤飯(せきはん)』豆知識



Q. なぜ赤い色がつくの？

A. 小豆(あずき)の色が出るから

赤飯の赤色は、いっしょに炊き込む小豆から出たポリフェノールの色素が素になっています。赤飯の歴史をたどると、元々は「赤米」という赤い色素をもつ「もち米」を蒸したものでした。赤米は江戸時代より前の時代までは食べられていましたが、徐々に味が良く、収穫量の多い今の赤米が一般的になりほとんど食べられなくなりました。しかし、赤飯の風習が根強く残り、赤米を使った赤飯の代わりとして、小豆を使った赤飯が生まれたと言われています。

Q. なぜ、お祝いには赤飯を食べるの？

A. 邪気を払うパワーがあるから

日本では、古くから「赤い色には邪気を払う力がある」と考えられてきました(神社の鳥居が赤いのもそのためです)。また、米は命をつなぐ重要な食材であることから、神に赤米を炊いて供える風習がありました。そこから、「災いを避け、順風に事が運ぶように」と願いを込めて、お祝いの日(ハレの日)の主食として赤飯を振る舞うようになりしました。それが、庶民にも定着したのは、江戸時代後期からです。

卒業生のみなさんの進む先が、健康で幸せがたくさん訪れることを願っています。ご卒業、おめでとうございます！