



こんだてひょう

えいよう戦隊 元気レンジャー



ご入学・ご進級おめでとうございます!!新年度が始まります!

令和8.4.7

白馬村学校給食センター

【給食の基本】

- ◇給食のかたち ①栄養バランスのとれる食事の基本形『主食』『主菜』『副菜』『汁』『牛乳』です。
②曜日によって主食が替わります。(基本⇒ごはん 2週に1回水曜日⇒パン)
③献立には狙いがあります。(旬のもの、地元の食材、注目の栄養、行事食、郷土食…etc.)
- ◇地産地消 ふるさと『白馬』を大事にする気持ちが育まれるように、白馬村で作られる食材を活かし、地域の味を大切にしたい献立を取り入れます。

栄養摂取基準目標量		4月の平均値		
	小学校(中学年)	中学校	小学校	中学校
エネルギー	650Kcal	830Kcal	594	740
たんぱく質	28g	35g	25.3	30.5
脂質	18g	22g	19.7	22.9
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	2.1	2.7

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 Kcal	
			赤の仲間のたべ物(すくすくレド) おもに体をつくるものになる食品		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
			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	ごはん 山賊焼き 磯香あえ 豚汁 牛乳	新年度スタート 令和8年度のスタート献立です。白馬村給食センターでは心新たに安全安心で美味しい給食作りを目指します!1年間よろしくお願ひします。	鶏肉 豚肉、みそ、とうふ	のり 牛乳	にんじん にんじん	しょうが、にんにく、すりりんご きゅうり、もやし、白菜 大根、ごぼう、ねぎ、ふきのとう	米(白馬産) でん粉、米粉 油 じゃがいも、つきこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 28.4 18.4 1.7	736 33.6 21 2.1
10月	ごはん 豚肉の甘辛炒め 和のハムサラダ 肉団子のスープ 牛乳	食べ物のほたらき 給食では、いろいろな食べ物が登場します。食べ物にはそれぞれ栄養や働きがあります。給食では「赤、緑、黄」の3つの色でお知らせしていきます。	豚肉 ハム 鶏肉団子	牛乳	小松菜、にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ、もやし、コーン 玉ねぎ、えのき、白菜、たけのこ	米(白馬産) 砂糖 砂糖 ごま油、油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	568 25.6 18.1 1.6	704 31 21.1 2.2
13月	わかめごはん 花型ハンバーグ 春雨サラダ とうふのすまし汁 牛乳 お祝いゼリー	お祝い献立 北小の新1年生も給食がスタートし、小・中の全員が揃ったので、改めて新年度のお祝いメニューです。	ハンバーグ ハム とうふ	わかめ 牛乳	にんじん みつば	キャベツ、きゅうり 干しシイタケ、玉ねぎ、白菜	米(白馬産) 砂糖、でん粉 春雨、砂糖 ごま油 ゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	568 19.6 15.9 1.5	707 24.2 19 2.0
14月	ごはん おろし焼肉 中華もやしサラダ 白菜とわかめのスープ 牛乳	「大根おろし」のほたらき 「大根おろし」には体にうれしいパワーがあります。肉料理といっしょに食べると、お腹をスッキリさせる働きがあります。	豚肉 ハム 鶏肉	わかめ 牛乳	にんじん にんじん	大根、ねぎ、しめじ、しょうが もやし、きゅうり 白菜、えのき	米(白馬産) 砂糖 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	578 27.4 19.8 2.3	705 32.9 23.3 2.5
15月	食パン いちごジャム 鶏のバーベキューソース コールスローサラダ 米粉豆乳チャウダー 牛乳	パン給食 今年度最初のパンの日です。今回はシンプルな食パンを中心にした洋風メニューにしました。パンに合うおかずでジャムもうれしいですね。	鶏肉 ベーコン、豆乳	牛乳	葉ねぎ にんじん にんじん	いちごジャム すりりんご、しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、コーン 玉ねぎ、クリームコーン、グリーンピース	食パン 砂糖 油 オリーフ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	608 27.5 18.7 2.3	756 35.6 22.4 3.2
16月	ごはん 豚とポテトのカレー風味揚げ チキンコーンサラダ 厚揚げのみそ汁 牛乳	豚肉の栄養効果 豚肉は、高たんぱく・ビタミンBを多く含む食べ物で、疲れを取り除く働きがあります。新学期の疲れに負けないようにしっかり食べよう。	豚肉 ソフトチキン 厚揚げ、みそ	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ、コーン えのき、玉ねぎ	米(白馬産) 米粉、でん粉、ポテト、砂糖 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	630 25.9 23 1.9	771 31.2 27.2 2.4
17月	ごはん 厚揚げのホイコーロー炒め なめたけあえ 五目汁 牛乳	植物性たんぱく質をとろう 白身、動物性たんぱく質が多いですが、植物性のたんぱく質にも注目したいですね。大豆からできる「厚揚げ」はヘルシーで栄養価の高い食品です。	厚揚げ、豚肉、みそ 鶏肉、油揚げ	牛乳	ピーマン、赤パプリカ にんじん	キャベツ、にんにく キャベツ、もやし、きゅうり、なめたけ漬 玉ねぎ、しめじ、ねぎ	米(白馬産) 砂糖、でん粉 砂糖	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	587 26.9 19.7 2.1	714 32.7 23 2.8

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(すくすくレド)		緑の仲間のたべ物(おたすけグリーン)		黄の仲間のたべ物(ほかほかイエロー)		たんぱく質	脂質	塩分相当量	小学校	中学校
			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月	ごはん 焼売 こんにやくサラダ とうふの中華スープ 牛乳	こんにやくは何からできる? びるびるで不思議な食感のこんにやく。実はこんにやく芋という芋から作られています。食物繊維が多くお腹の調子を整えてくれます。	焼売 ハム 鶏肉、とうふ 牛乳	わかめ	にんじん、小松菜	キャベツ、もやし たけのこ、きくらげ	米(白馬産) 三色こんにやく、砂糖 でん粉	ごま油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	578 24.5 18.2 2	713 28.6 20.4 2.5		
21火	ごはん バスフッシュの竜田揚げ ごまあえ ごぼうとベーコンの和風スープ 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。積極的に食べたいですね。	バスフッシュ ベーコン 牛乳		小松菜、にんじん チンゲン菜	しょうが もやし、キャベツ、 ごぼう、しょうが、玉ねぎ、ねぎ	米(白馬産) でん粉、米粉 砂糖	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	596 24.4 21.3 1.9	725 28.8 25 2.3		
22水	セルフホットドッグ (コッペパン・ウィンナー) キャベツサラダ ミネストローネ 牛乳	セルフホットドッグ コッペパンの上の部分に切り込みを入れました。ケチャップのついたロングウィンナーを自分では自分で食べましょう!	ウィンナー ハム 豚肉 牛乳		にんじん にんじん、トマト缶、パセリ	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、セロリ、にんにく、コーン	コッペパン マカロニ、じゃがいも	油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	627 24.1 27.7 2.7	750 28.3 30.7 3.4		
23木	春ごはん(三色そばろ) 赤魚の照り焼き もやしのおかかあえ 青菜のみそ汁 牛乳	春を感じるメニュー① 四月も後半になり外の景色が日々鮮やかになっていきます。そんな春の華やかさを表現した三色そばろご飯です。	鶏肉、凍り豆腐、炒り卵 赤魚 かつお節 とうふ、油揚げ、みそ 牛乳		にんじん にんじん 青菜	グリーンピース きゅうり、もやし、えのき しめじ、玉ねぎ	米(白馬産)、砂糖 砂糖	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	582 30.2 18.2 2.2	714 36.7 21.2 2.6			
24金	ごはん ポークカレー 大根とハムのサラダ 河内ばんかん 牛乳	人気のカレー 学校のカレーは、たくさんのお肉を大きな釜で煮込んで作るのととても美味しく人気のメニューです。栄養価が高いのでサラダや果物との組み合わせで整えます。	豚肉 ハム 牛乳		にんじん にんじん	玉ねぎ、にんにく、しょうが、すりりんご 大根、キャベツ 河内ばんかん	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 塩分相当量	616 19.6 18.8 2.3	759 23.3 22.3 2.9		
27月	ごはん 鶏の甘酒焼き 行者にんにく炒め さつまいもと豚のみそ汁 牛乳	白馬の恵み山菜メニュー 行者にんにくは、神城の農家さんが栽培している白馬の山菜です。にんにくに似た香りがあります。	鶏肉、みそ 豚肉 豚肉、みそ 牛乳		行者にんにく、にんじん	もやし、玉ねぎ 玉ねぎ、白菜、ねぎ	米(白馬産) 砂糖 さつまいも、しらたき	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	604 30.8 18.2 2	741 36.6 20.8 2.6		
28火	菜めし わかさぎのから揚げ 野菜とハムのごまあえ けんちん汁 牛乳	春を感じるメニュー② わかさぎは、この春に青木湖で水揚げされたものです。長野県でとれる数少ない魚です。カリカリのから揚げを味わってみましょう。	わかさぎ ハム とうふ 牛乳		にんじん	菜めしもと もやし、きゅうり、キャベツ、 大根、ねぎ	米(白馬産) でん粉、米粉 砂糖 里芋、しらたき	油 ごま油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	564 21.7 19.1 2.3	722 25.7 22.2 2.8		
30木	ごはん 豚肉のチリソース チーズポテトサラダ なめこ汁 牛乳	和洋食で成長期メニュー 絶食は成長期のための食事です。和食の良さと洋食の良さ、ヘルシーとボリュームを合わせ、成長期に必要な栄養素を取り入れます。	豚肉 青大豆 とうふ、みそ 牛乳	チーズ	にんじん	にんにく、玉ねぎ、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 塩分相当量	595 22.8 20 1.8	727 27.5 23.6 2.5		