



こんだてひょう



えいよう戦隊 元気レンジャー



進級・進学おめでとうございます!!新年度が始まります!

令和7.4.7
白馬村学校給食センター

【給食のひみつ】

- 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	中学校	小学校	中学校
エネルギー	629Kcal	806Kcal	616	754
たんぱく質	26g	33.4g	26.6	32
脂質	17.5g	22.4g	20.8	25
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	2.2	3.0

日曜日	こんだてめい 献立名	こんだて 献立のポイント	ざいりょうめい 材 料 名						エネルギー Kcal			
			赤のちかまのたべもの(すくすくレド) おもに体をつくるもとになる食品		緑のちかまのたべもの(あだすけグリーン) おもにからだの調子をととのえる食品		黄色のちかまのたべもの(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	まる 丸パン ハンバーグ 水 グリーンサラダ 米粉チャウダー 牛乳	「 新年度スタート! 」 新年度の給食がスタートします。初回はパンです。お好みでハンバーガーにして食べましょう!	ハンバーグ ハム 鶏肉、豆乳 牛乳		ブロッコリー、 にんじん にんじん	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、コーンペースト、 グリーンピース		丸パン		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 29 21 2.5	755 35 28 3.2
10	ごはん サバの塩焼き 木 わのハムサラダ 厚揚げとちやんめろのみそ汁 牛乳	春を告げるちやんめろ 小谷や白馬ではふきのとうの事をちやんめろと呼びます。ほろ苦い香りが春を感じさせてくれます。	サバ ハム 厚揚げ、みそ、きなこ 牛乳		小松菜、にんじん 小松菜	キャベツ、もやし、コーン えのき、玉ねぎ、ふきのとう		米(白馬産)強化米	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 30 23 2.4	738 36 26 3.0
11	むらさきごはん 11 とりの山賊揚げ 金 紅白サラダ 祝いなるとのすまし汁 牛乳 お祝いさくらゼリー	お祝献立 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。	鶏肉 かまぼこ なると、とうふ 牛乳		にんじん みつば	にんにく、しょうが、すりりんご 大根、もやし、梅漬け 干しシイタケ、玉ねぎ、白菜		米、むらさき米(白馬産)強化米 米粉、てん粉	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 25 16 2	749 32 18 2.7
14	ごはん ブルコギ 月 三色ナムル カレー風味スープ 牛乳	ブルコギでスタミナアップ 豚肉はエネルギーを作るビタミンB類が豊富です。しっかり食べて新年度スタートの疲れを吹き飛ばしましょう!	豚肉 鶏肉 牛乳		にんじん にんじん、小松菜 にんじん	ねぎ、玉ねぎ、しょうが 大根 玉ねぎ、キャベツ、		米(白馬産)強化米	ごま油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	581 29 17 1.9	705 35 20 2.2
15	ごはん 15 マスのにんにく照り焼き 火 磯辺あえ 豚汁 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。	マス のり 豚肉、とうふ、みそ 牛乳		にんじん にんじん	にんにく きゅうり、もやし、枝豆 大根、ねぎ、ごぼう、エノキペースト		米(白馬産)強化米	油 ごま油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 31 18 1.9	728 36 21 2.3
16	わかめごはん 16 アプリコットチキン 水 ツナマヨコーンサラダ 呉汁 牛乳	アプリコット=あんず 長野市周辺はあんずの名産地。あんずで作った甘酸っぱいジャムを鶏肉の味付けに使ってみました。	鶏肉 ツナ 大豆、とうふ、豆乳、きなこ、みそ、油揚げ 牛乳	わかめ	にんじん にんじん	しょうが、にんにく キャベツ、コーン えのき、干しシイタケ、大根、ねぎ		米(白馬産)強化米	あんずジャム /イグマ マネー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	628 31 21 2.5	770 37 25 3.3
17	ごはん 17 ひじき入り卵焼き 木 五目豆 すきやき風汁 牛乳	大豆は別名! 畑の肉! 大豆は肉や魚と同じく、体を作るために欠かせないたんぱく質が多く含まれます。成長期に欠かせない食べ物です。	ひじき入り卵焼き 大豆、鶏肉 豚肉、焼き豆腐 牛乳	ごんぶ	にんじん にんじん、しゆんぎく	ごぼう、 白菜、ねぎ、しめじ、玉ねぎ		米(白馬産)強化米	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	663 32 24 1.6	833 41 29 2.1

18日からは裏面へ

日曜日	献立名	献立のポイント	ざいりょうめい名						エネルギー Kcal			
			赤のむかまのたべもの(すくすくレド)		緑のむかまのたべもの(おたすけグリーン)		黄色のむかまのたべもの(ほかほかイエロー)		たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	
			おもに体をつくるものとなる食品		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					
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				
18金	ごはん 焼売(2個) こんにやくサラダ 中華おじゃがもちスープ 牛乳	こんにやくは何からできる? ぶるぶ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	わかめ 牛乳		キャベツ、もやし にんじん、チンゲン菜	たけのこ、干しシイタケ、ねぎ	米(白馬産)強化米 三色こんにやく、砂糖 おじゃがもち	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	571 20 16 2.6	720 23 18 3.1
21月	ごはん 厚揚げの肉みそかけ(4年以上2個) なめたけあえ にらたま汁 牛乳	長野県はきのこ王国 なめたけの原料えのきたけは長野県中野市で全国初の栽培が始まりました。長野県はその他のきのこ生産も盛んで、全国1位のきのこ王国です。	厚揚げ、鶏肉、みそ 鶏肉、なるこ、卵	牛乳	にんじん にんじん にら	しょうが、ねぎ、すりりんご 味付けえのき、えのき、しめじ、キャベツ、きゅうり たまねぎ、えのき、	米(白馬産)強化米 でん粉 でん粉	油、ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	614 30 21 1.8	753 36 25 2.2	
22火	春の三色そぼろごはん ちくわの磯辺天 もやしのおかかあえ 小松菜のみそ汁 牛乳	春を満喫するメニュー 四月も後半になり外の景色が白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ぼろご飯です。	鶏肉、凍りとうふ、炒り卵 ちくわの磯辺天 かつお節	牛乳	にんじん にんじん 小松菜	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)強化米、砂糖	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	659 26 26 2.5	808 32 31 3.1	
23水	食パン スパニッシュオムレツ コールスローサラダ オニオンスープ 牛乳 山ろくヨーグルト	パンメニュー 2週に1回のパンの日です。今回はシンプルな食パンを中心にした洋風メニューでまとめてみました。デザートにヨーグルト付です。	スパニッシュオムレツ	牛乳、ヨーグルト	にんじん にんじん、パセリ	キャベツ、コーン、きゅうり 玉ねぎ、にんにく、キャベツ、	食パン	油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 22 24 2.6	745 26 28 3.4	
24木	ごはん さわらの信州焼き チーズ入りポテトサラダ なめこ汁 牛乳	信州焼き 大北地域の郷土食材である「しょうゆ豆」を味付けにつかった給食オリシナルメニューです旬のさわらによく合います。	さわら、しょうゆ豆 青大豆	チーズ わかめ 牛乳	にんじん	すりりんご コーン、キャベツ なめこ、白菜、ねぎ	米(白馬産)強化米 ポテト	油 /イッグ マネズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 29 22 1.8	755 34 26 2.4	
25金	ごはん チキンカレー 青菜とハムのサラダ 河内ばんかん 牛乳	人気のカレー 今年度初のカレーはチキンカレーです。美味しくなるように、調理員さんが心を込めてじっくり煮込んで作ります。	鶏肉 ハム	わかめ 牛乳	にんじん、パセリ 小松菜、にんじん	玉ねぎ、しょうが、しめじ、にんにく、すりりんご キャベツ 河内ばんかん	米(白馬産)強化米 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	626 20 19 2.3	779 24 23 3	
28月 北のみ	ごはん 松風焼 スナップえんどうサラダ 新じゃがいものみそ汁 牛乳	知の産・スナップえんどう スナップえんどうはさやごと食べるえんどう豆です。シャキシャキした歯ごたえと甘みが特徴の旬の味です。	鶏肉、とうふ、卵、みそ	牛乳	スナップエンドウ、にんじん	しょうが、ねぎ キャベツ、きゅうり、コーン えのき、まいたけ、玉ねぎ、ねぎ	米(白馬産)強化米 砂糖、パン粉	ごま オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	612 26 20 2.1	- - - -	
30水	ごはん ぎょうざ(小2個中3個) きゅうりの中華あえ キムチなべ 牛乳	中華メニュー 中華料理は世界三大料理の1つです。日本では日本人の口に合うようにアレンジされたメニューが親しまれています。	ぎょうざ かまぼこ 豚肉、とうふ	牛乳	にんじん にんじん、にら	きゅうり、もやし 白菜、白菜キムチ、大根、干しシイタケ	米(白馬産)強化米 砂糖	油 ごま、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 20 23 1.8	760 25 29 2.4	