



こんだてひょう

給食のマナーを知ろう



令和7.4.22

白馬村学校給食センター

仕切り皿

左側
副菜
(やさい)

右側
主菜
(メイン)

右奥
ぎゅうにゅう

箸の正しい持ち方



右手前
しるもの

左手前
ごはん

正しい
配膳の仕方

栄養摂取基準目標値				5月の平均値	
	小学校	中学校	小学校	中学校	
エネルギー	650kcal	806kcal	606kcal	744kcal	
たんぱく質	27.6g	33.4g	26.6g	32.1g	
脂質	18g	22g	20.0g	23.6g	
食塩相当量	2g未満	2.5g未満	2.0g	2.6g	

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 たんぱく質		Kcal
			赤のなかま(すくすくレッド)		緑のなかま(あたすけグリーン)		黄色のなかま(はかほかいイエロー)		脂質		
			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		食塩相当量		
			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	
1	ごはん ちくわ磯辺天ぷら 磯香あえ わかめのすまし汁 牛乳	ちくわでたんぱく質補給 ちくわは白身魚のすり身を棒に巻き付けて焼き上げた物です。体を作るたんぱく質が豊富に含まれています。	ちくわ磯辺天ぷら かまぼこ とうふ、油揚げ	じゃこ わかめ 牛乳	にんじん	きゅうり、大根 玉ねぎ、えのき、	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	596 21.3 22.4 2.1	724 25.3 26.1 2.6
2	たけのこご飯 厚焼きたまご れんこんツナサラダ チンゲン菜と鶏だんご汁 牛乳 かしわもち	こどもの日メニュー 端午の節句のお祝いです。春の食材「たけのこ」で味ご飯にしました。家が栄える意味を持つ「かしわ餅」でこどもの日を祝いましょう。	鶏肉、油揚げ 厚焼きたまご ツナ 油揚げ、鶏肉だんご		にんじん 小松菜 チンゲン菜	たけのこ、干しシタケ、 れんこん、キャベツ、きゅうり しめじ、えのき、白菜	米（白馬産）強化米	油 オリーブ油、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	661 26.8 25.3 2.3	813 32.8 31.5 2.7
7	食パン いちごジャム ハンバーグしめじソース 切り干し大根サラダ 米粉チャウダー 牛乳	乾燥ってなに？ 乾燥物は、食品を乾燥させることで長い期間保存したり、栄養や食感を良くします。切り干し大根は細く切った大根を乾燥させて作ったものです。	ハンバーグ ホタテ水煮 ミックスビーンズ、豆乳		パセリ にんじん にんじん	しめじ、にんにく、玉ねぎ 切り干し大根、きゅうり 玉ねぎ、クリームコーン、グリーンピース	食パン、いちごジャム	オリーブ油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	673 27.2 22.1 3	820 32.4 26.2 3.9
8	ごはん かつおフライ 野菜のゆかりあえ わかめ汁 若竹汁 牛乳	旬の魚! かつおメニュー 目に青葉 山ほととぎす 初鰹と詠まれるほど香のかつおは有名です。日本沿岸の黒潮に乗って北上するかつおを「初鰹」といいます。	かつおフライ ソフトチキン なると、とうふ		にんじん みつば	大根、キャベツ、きゅうり えのき、たけのこ、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	553 22.8 14.5 1.9	670 26.9 16.4 2.2
9	ごはん ツナ卵やき シェルマカロニサラダ 新じゃがとしみ豆腐のみそ汁 牛乳	新じゃがみそ汁メニュー 白馬村では、新じゃがは7月頃ですが、九州地方では香が旬です。新しいじゃがいもの栄養をいただきます。	とうふ、ツナ、卵 ハム 凍りとうふ、みそ	チーズ	にんじん	きゅうり、キャベツ、コーン えのき、まいたけ、玉ねぎ、ねぎ	米（白馬産）強化米 砂糖 マカロニ じゃがいも	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	636 25.5 22.9 2.1	786 31.3 27.5 2.4
12	ごはん サケのレモン風味焼き きんぴらごぼう ひじきのみそ汁 牛乳	魚を食べよう 魚は肉とは違った栄養を持っています。骨があるので少し食べにくいですが、週に2～3回は食べたい食品です。	サケ 豚肉 凍りとうふ、みそ		にんじん、いんげん	レモン果汁 ごぼう 玉ねぎ、えのき、	米（白馬産）強化米	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 28.9 17.2 2.6	729 34.0 19.5 3.1
13	ごはん 鶏肉のプレザー 彩こんぶサラダ ふわふわスープ 牛乳	ギリシャメニュー 「鶏肉のプレザー」とは、ヨーロッパの家庭料理で「蒸し煮」です。給食では野菜と伴にスチームで蒸し更に焼きま	鶏肉 ベーコン、卵	こんぶ チーズ 牛乳	トマト缶、パセリ にんじん、パプリカ、小松菜 にんじん、チンゲン菜	玉ねぎ、エリンギ、 キャベツ 玉ねぎ、えのき、	米（白馬産）強化米 米粉 砂糖 パン粉	油、オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	580 27.9 17.6 1.3	703 33.2 20.2 1.9
14	ゆかりご飯 いわしのカリカリフライ アスパラとハムのサラダ ひき肉の辛みそ汁 牛乳	旬食材「アスパラガス」 長野県は全国4位の生産量を誇ります。特に飯山市や伊那市などで生産が盛んです。白馬村でも作られています。	いわしカリカリフライ ハム 豚肉、とうふ、みそ		チンゲン菜	アスパラガス、キャベツ、きゅうり、枝豆、コーン キャベツ、もやし	米（白馬産）強化米	油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	557 24.6 16.3 2.7	696 30.8 18.9 3.5
15	ごはん 厚揚げのマーボーあんかけ こまつな 小松菜のごまあえ さつま汁 牛乳	鉄分をとって貧血予防！ 鉄分が不足して貧血になると、運動や勉強にも悪影響が出てしまいます。鉄分を含む厚揚げを食べて貧血を予防しましょう。	厚揚げ、豚肉、みそ 鶏肉、油揚げ、みそ		にら、にんじん 小松菜、にんじん にんじん	しょうが、にんにく、干しシタケ、ねぎ、 もやし ごぼう、大根、えのき、ねぎ	米（白馬産）強化米 砂糖、でんぷん 砂糖 さつまいも	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	679 30.9 26.2 1.9	804 35.6 29.0 2.5

16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 たんばく質		Kcal	
			緑のなかま(すくすくレッド)		緑のなかま(あたすけグリーン)		黄色のなかま(ぽかぽかイエロー)		脂質		食塩相当量	
			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		食塩相当量		食塩相当量	
			1群/たんばく質	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
16金	ごはん	韓国料理メニュー					米(白馬産)強化米					
	ブルコギ	白いご飯と合わせて食べる韓国風のメニューです。ブルコギは豚肉のビタミンBで体の疲れをと、野菜のビタミンCで腸を元気にします。	豚肉		にんじん	ねぎ、しょうが、玉ねぎ、	砂糖	ごま油	エネルギー		597	764
19月	大根ナムル		ハム		にんじん、小松菜	大根、もやし		ごま、ごま油	たんばく質		30.0	38.4
	わかめスープ		なると、とうふ	わかめ		えのき、玉ねぎ		ごま油	脂質		19.0	24.3
	牛乳			牛乳					食塩相当量		2.1	2.7
20火	ごはん	白馬の行者ニンニク					米(白馬産)強化米	油				
	鶏のしょうが焼き	白馬市で育てられた行者ニンニクを汁の具としていただきます。貴重な山菜を育ててくださる生産者さんに感謝していただきます！	鶏肉			しょうが			エネルギー		565	686
21水	三色じゃこあえ		なると、とうふ	じゃこ	小松菜、にんじん	キャベツ、もやし	砂糖	ごま	たんばく質		33.0	39.4
	行者にんにくののかきたま汁				行者にんにく	玉ねぎ、えのき	でんぷん		脂質		13.9	15.5
	牛乳			牛乳					食塩相当量		1.9	2.4
22木	ごはん	「ホキ」ってどんな食べ物？					米(白馬産)強化米					
	ホキのカレー	とても食べやすい白身の魚です。クセがなく固くなりづらいので、どんな料理にも合います。ビタミンDが多く、カルシウムの吸収を助けます。	ほき			しょうが、にんにく			エネルギー		597	729
23金	ポパイサラダ		ベーコン、みそ	チーズ	小松菜、にんじん	キャベツ、玉ねぎ	米粉	油	たんばく質		26.7	31.7
	いもとコーンのバターみそ汁					まいたけ、玉ねぎ、ねぎ、コーン	砂糖	オリーブ油	脂質		18.6	21.8
	牛乳			牛乳			じゃがいも	バター	食塩相当量		2.3	2.7
24土	ごはん	植物性たんばく質をとろう①					米(白馬産)強化米					
	うぐいすきなこ揚げパン	きなこ	ウィンナー				コッペパン、砂糖	油	エネルギー		603	792
25日	蒸しウィンナー	白漬、動物性たんばく質に頼りすぎの食生活から、大豆製品(きなこ、豆腐など)の植物性のたんばく質にも注目してきだいですね。	ウィンナー				砂糖	オリーブ油	たんばく質		21.9	28.2
	彩フレンチサラダ		ベーコン		パプリカ	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ			脂質		25.3	34.0
	野菜コンソメスープ			牛乳	小松菜、にんじん	玉ねぎ、白菜、かぶ			食塩相当量		2.0	3.0
26月	ごはん	植物性たんばく質をとろう②					米(白馬産)強化米	ノンエッグマヨネーズ				
	サバのマスタードマヨ焼き	今日のサラダのひたし豆は、大町市の常産産です。緑と黒が混ざったような色合いのものは「くらかけ豆」とも呼ばれます。	サバ						エネルギー		634	772
27火	ひじきとひたし豆のサラダ		ひたし豆	ひじき	小松菜、にんじん	キャベツ、レモン果汁	砂糖	油	たんばく質		25.8	30.5
	かみかみ中華だまこスープ				にんじん、チンゲン菜	たけのこ、干しシイタケ、ねぎ	だまこもち		脂質		23.9	27.9
	牛乳			牛乳					食塩相当量		1.6	2.1
28水	ごはん	焼売(しゅうまい)					米(白馬産)強化米					
	焼売(2個)	中華料理の「点心」と呼ばれる料理のひとつです。ぎょうざや春巻きなども同じ点心で、皮であん(中身)を包んだものを言います。	焼売					ノンエッグマヨネーズ	エネルギー		632	764
29木	ポテトサラダ		青大豆、ハム		にんじん	キャベツ、	ポテト		たんばく質		23.6	27.7
	豚肉の中華みそ汁		豚肉、とうふ、みそ		チンゲン菜	キャベツ、もやし			脂質		21.9	25.1
	牛乳			牛乳					食塩相当量		1.9	2.3
30金	ごはん	植物性たんばく質をとろう③					米(白馬産)強化米					
	銀ヒラスのもろみづけ焼き	凍み豆腐は豆腐を冷やして乾燥させた食べものです。国内で生産される凍み豆腐の90%が長野県で作られています。	銀ひらすもろみづけ						エネルギー		587	717
31土	おかかサラダ		かつおぶし		にんじん	きゅうり、大根		油	たんばく質		29.3	35.0
	凍み豆腐のマーボースープ		豚肉、凍りとうふ、みそ		にんじん、にら	にんにく、しょうが、しめじ、玉ねぎ、たけのこ	砂糖、でんぷん	ごま油	脂質		20.3	23.4
	牛乳			牛乳					食塩相当量		1.6	2.2
1日	ごはん	レバーを食べよう					米(白馬産)強化米					
	レバーとポテトのバランス揚げ	貧血予防に欠かせない鉄分。成長期には不足しがちなのでレバーを食べてしっかり補給しましょう！	豚肉、ミックスビーンズ		パセリ	にんにく	米粉、でん粉、ポテト、砂糖	油	エネルギー		615	760
2日	青菜のごまあえ		ウィンナー		小松菜、にんじん	もやし	砂糖	ごま	たんばく質		24.3	29.5
	ポトフ				にんじん、いんげん	えのき、玉ねぎ、キャベツ、にんにく	じゃがいも		脂質		18.6	22.0
	牛乳			牛乳					食塩相当量		1.2	1.6
3日	信州キムたくごはん	長野県生まれのキムたくごはん	ベーコン				米(白馬産)					
	ひじきと入り卵焼き	長野県の給食オリジナルメニュー「キムたくごはん」。「キムチとたくあん」2つの漬物を使うのが特徴です。	ひじき入り卵焼き						エネルギー		583	734
4日	春雨サラダ		きんし卵		にんじん	きくらげ、キャベツ、きゅうり	春雨、砂糖	ごま油	たんばく質		23.6	29.3
	油揚げと白菜のみそ汁		油揚げ、みそ、きなこ		小松菜	えのき、白菜			脂質		19.8	24.5
	牛乳			牛乳					食塩相当量		2.2	3.1
5日	ごはん	アジを味わう					米(白馬産)強化米					
	アジのスパイシー焼き	味が良いことから「アジ」と名付けられたと言われます。日本人の食生活に古くから使われてきた魚を、今日は刈り汁で味わいます。	アジ				小麦粉		エネルギー		587	714
6日	豚肉とチンゲン菜の炒め物		青大豆、豚肉		チンゲン菜、にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが、もやし	でんぷん	油	たんばく質		29.9	36.4
	てまりふのすまし汁		とうふ			干しシイタケ、えのき、大根、ねぎ	てまりふ		脂質		17.2	19.9
	牛乳			牛乳					食塩相当量		1.6	1.9
7日	ごはん	植物性たんばく質をとろう④					米(白馬産)強化米					
	鶏のみそごまソース	豆乳は大豆をゆでて細かく砕いたもののしぼり汁です。小学2年生の豆腐作りでつくったことがあるかな。植物性たんばく質がたっぷりです。	鶏肉、みそ				砂糖		エネルギー		577	697
8日	梅味和風サラダ		かまぼこ		小松菜、にんじん	玉ねぎ、		ごま	たんばく質		28	33.1
	豆乳みそ汁		油揚げ、みそ、豆乳			キャベツ、きゅうり、梅肉	じゃがいも、糸こんにゃく		脂質		16.1	18.0
	牛乳			牛乳		大根、干しシイタケ、ねぎ、えのき、白菜			食塩相当量		1.7	2.3