



5月 こんだてひょう



令和8.4.24
白馬村学校給食センター

5月の白馬は、芽吹きの春。グリーンシーズンのはじまりです。美しい白馬三山の景色が一段と輝きますね。春ならではの恵みをいただいて、体の中に「季節のパワー」をとりこみましょう。

5月は端午の節句を迎え、カツオや山菜、タケノコ、アスパラガスなど、春の食材が増えてきます。季節の味を楽しみたいですね。



| | 栄養摂取基準目標値(全国) | | 5月の平均値 | |
|-------|---------------|-------|--------|-----|
| | 小学校 | 中学校 | 小学校 | 中学校 |
| エネルギー | 650 Kcal | 830 | 606 | 738 |
| たんぱく質 | 28g | 35 | 27 | 32 |
| 脂質 | 18g | 23 | 21 | 24 |
| 食塩相当量 | 2g未満 | 2.5未満 | 2 | 2.6 |

| 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) おもに鉄をつくるものとなる食品 | | 緑の仲間のたべ物(おたけグリーン) 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 | |
| 1 金 南なし | ごはん かつおの土佐揚げ 三色ゆかりあえ さつき汁 牛乳 | 旬の魚「かつお」メニュー 目に青葉 山ほととぎす 初鰯と詠まれるほど春の 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「初鰯」といま す。 | かつお 豆腐 | わかめ 牛乳 | にんじん にんじん | しょうが キャベツ、きゅうり たけのこ、えのき | 米(白馬産) でん粉、米粉 油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 540 27.4 14.4 1.7 | 658 32.6 16.2 2.2 | |
| 7 木 | たけのこごはん 厚焼きたまご ごまネーズサラダ 沢煮わん 牛乳 | 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 ご飯を作ります。こどもの 白らしく、こいのぼり型の ゼリーでお祝います。 | 油揚げ、鶏肉 厚焼きたまご ハム 豚肉 | 牛乳 | にんじん にんじん にんじん | たけのこ、干しシイタケ キャベツ、きゅうり、 大根、ごぼう、えのき、ね ぎ | 米(白馬産) 油 ノンエッグ マヨネーズ、ごま でん粉 ゼリー | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 633 24.3 20.6 2.1 | 777 30.4 25.1 2.7 | |
| 8 金 南なし | ごはん 鶏の南部焼 切り干し大根サラダ 五目スープ 牛乳 | 南部焼き 南部とは、今の岩手県から 青森県にかかる「南部地方」 のことで「ゴマ」の産地です。 南部焼きは鶏肉に白と黒の ごまをかけます。 | 鶏肉 ソフチキン 油揚げ | 牛乳 | にんじん にんじん | 切り干し大根、きゅうり 大根、しめじ、 | 米(白馬産) 小麦粉、でん粉 バター、 油、ごま ごま油 ごま油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 595 28.5 19.9 1.5 | 723 33.4 23.2 1.9 | |
| 11 月 | ごはん ブルコギ 三色ナムル クッパスープ 牛乳 | 韓国料理メニュー 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B1で体 の疲れをとり、野菜のビタミ ンCで腸を元気にします。 | 豚肉 卵、鶏肉、と うふ、かまぼ こ | 牛乳 | にんじん にんじん、小松 菜 チンゲン菜 | 玉ねぎ、ねぎ、しょうが 大根、もやし 白菜、干しいたけ、えの き | 米(白馬産) 砂糖 砂糖 でん粉 | ごま油 ごま、ごま 油 ごま油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 596 31 18.8 2.2 | 724 38.2 22 2.6 |
| 12 火 | ごはん イナダのマスタードマヨ焼き ひじきと豆サラダ たまごみそ汁 牛乳 | 植物性たんぱく質をとろう① 今日のサラダのひたし豆 は、緑と黒が混ざったよう な色合いのもので「くらか け豆」とも呼ばれます。豆 は「畑の肉」とも言いま すね。 | イナダ ひたし豆 みそ、凍りど うふ | 牛乳 | チンゲン菜、に んじん にんじん | キャベツ 玉ねぎ、えのき | 米(白馬産) 砂糖 じゃがいも | 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 | 626 27.2 25.1 1.9 | 759 32.1 29.4 2.4 |
| 13 水 | うぐいすきなこ揚げパン 煮しウィンナー(小1個中2個) コールスローサラダ 野菜コンソメスープ 牛乳 | 植物性たんぱく質をとろう② 日頃、動物性たんぱく質に 頼りすぎの食生活から、大 豆製品(きなこ、豆腐など)の 植物性のたんぱく質にも注 目していきたいですね。 | きなこ ウィンナー ベーコン | 牛乳 | にんじん にんじん | キャベツ、コーン、きゅう り 玉ねぎ、白菜、かぶ | コッパン、砂糖 油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 605 21.8 25.1 2.2 | 792 28.1 33.7 3.3 | |
| 14 木 | ごはん カゴカマスのもろみ焼き ごまきんぴら けんちん汁 牛乳 | 今日の魚:カゴカマス カゴカマスは深海魚のなか まです。やわらかく食べやす い魚です。 | カマス、みそ 豚肉 とうふ | 牛乳 | にんじん、いん げん にんじん | れんこん ごぼう、大根、ねぎ | 米(白馬産) 砂糖、水あめ つきこん、砂糖 つきこん | 油 油、ごま ごま油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 608 28.2 18.4 2 | 736 33.4 21.3 2.5 |
| 15 金 | ごはん ツナ卵焼き シェルマカロニサラダ わかめスープ 牛乳 | ツナでたんぱく質補給 ツナはカツオやマグロを永 く煮、あるいは油揚げにしたも のです。鶏肉のようになるこ とから「シーチキン」という 商品名でも売られています。 | とうふ、ツ ナ、卵 ハム とうふ、なる と | チーズ わかめ 牛乳 | にんじん | キャベツ、きゅうり、レモ ン果汁、コーン えのき、玉ねぎ | 米(白馬産) 砂糖 マカロニ | ノンエッグ マヨネーズ ごま、ごま 油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 610 24.4 22.1 1.8 | 754 29.7 26.6 2.2 |

| 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(すくすくレツ) | | 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 | 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 |
| 18月 | ごはん ちくわのかは揚げ 中華もやしサラダ きつね汁 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 豚肉、油揚げ | じゃこ 牛乳 | にんじん にんじん | もやし、きゅうり 玉ねぎ、えのき、ねぎ | 米(白馬産) でん粉、砂糖 砂糖 | 油 ごま油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 611 23.7 20.9 2.5 | 762 29.5 24.7 3.5 |
| 19火 | ごはん 鶏の赤ワイン煮 和風ポテトサラダ ふわふわスープ 牛乳 | 鶏の赤ワイン煮 今の給食センターができる前、北小にあった共同調理場のときの人気メニューです。過去のレシピから再現して見ます。 | 鶏肉 かつお節 ベーコン、たまご | チーズ 牛乳 | にんじん にんじん、チンゲン菜 | 玉ねぎ、しめじ、おろしりんご、にんにく えだまめ、キャベツ 玉ねぎ、えのき | 米(白馬産) 砂糖、でん粉 ポテト パン粉 | 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 | 619 30.7 20 1.3 | 757 37.4 23.3 1.5 |
| 20水 | ごはん サワラの信州焼き くきわかめサラダ ごもくじり 五目汁 牛乳 | 信州焼き 大北地域の郷土食材である「しょうゆ豆」を味付けに使った給食オリジナルメニューです。旬のサワラによく合います。 | サワラ、しょうゆ豆 ツナ 厚揚げ | くきわかめ 牛乳 | にんじん にんじん、小松菜 | おろしりんご 大根、きゅうり 大根、しめじ、 | 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 | 575 26.9 19.3 2.2 | 695 31.6 22.2 2.8 | |
| 21木 | ごはん 厚揚げのマーボーあんかけ キャベツのごまあえ 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 みそ、鶏肉 | 牛乳 | にんじん、にら にんじん、小松菜 にんじん | にんにく、しょうが、ねぎ、干しシイタケ、たけのこ キャベツ、もやし ごぼう、大根、えのき、ねぎ | 米(白馬産) 砂糖、でん粉 砂糖 ごま さつまいも | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 643 29.2 23.4 1.9 | 758 33 25.3 2.5 | |
| 22金 | ごはん チキンカレー アスパラガスとハムのサラダ あんずっこゼリー 牛乳 | 旬食材「アスパラガス」 大北地域で採れたアスパラを使います。アスパラの旨味成分には疲労回復効果があるので疲れ気味の人におすすです。 | 鶏肉 ハム | 牛乳 | にんじん、パセリ アスパラガス | 玉ねぎ、しょうが、にんにく、しめじ、すりりんご キャベツ、きゅうり、コーン あんずゼリー | 米(白馬産) じゃがいも オリーブ油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 637 19.4 18.4 2.4 | 772 23 21.8 3.3 | |
| 25月 | ごはん 豚キムチ ごぼうサラダ とうふとチンゲン菜のスープ 牛乳 | 健康に良い「キムチ」 キムチは、朝鮮半島を代表的な発酵食品です。辛み成分が代謝を良くし、ビタミン類が疲労回復や免疫力を高める健康食品です。 | 豚肉 ハム とうふ | 牛乳 | にんじん にんじん チンゲン菜 | にんにく、キャベツ、玉ねぎ、白菜キムチ ごぼう、もやし、きゅうり 玉ねぎ、えのき、白菜 | 米(白馬産) でん粉 砂糖 でん粉 | 油 ノンエッグ マヨネーズ ごま油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 619 25.8 23.6 1.8 | 715 26.9 24.6 2.2 |
| 26火 | ごはん 赤魚の塩こうじ焼き 焼きそば風切り干し大根 じゃがいもと豚肉のみそ汁 牛乳 | 焼きそば味の切り干し大根 切り干し大根の炒め物を焼きそば風のソースで仕上げます。大北地域の学校給食で人気の副菜です。 | 赤魚 豚肉 豚肉、みそ | 青のり 牛乳 | にんじん | 干しシイタケ、玉ねぎ、キャベツ、もやし、干しシイタケ 白菜、玉ねぎ、ねぎ | 米(白馬産) 砂糖 じゃがいも | 油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 576 28 15.4 2.2 | 698 33 17.4 2.7 |
| 27水 | まる 丸パン タンドリーチキン フレンチサラダ コンソメスープ 牛乳 | タンドリーチキン タンドリーチキンはヨーグルトとカレー粉で鶏肉に下味を付けて調理します。「タンドール」と言う窯で焼いたことから名前がつけました。 | 鶏肉 ハム ベーコン | ヨーグルト 牛乳 | にんじん にんじん、チンゲン菜 | しょうが、にんにく キャベツ、玉ねぎ、きゅうり 玉ねぎ、えのき | 丸パン じゃがいも | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 594 28.9 24.9 2.4 | 730 34.6 29.4 3.2 | |
| 28木 | ごはん マンダイのチリソース ブロッコリーサラダ ワンタンスープ 牛乳 | チリソース チリソースの辛味は、とうがらしのものです。体を温めたり食欲をアップさせます。代謝を良くし、疲れを取る働きもあります。 | マンダイ 豚肉 | 牛乳 | にんじん、ピーマン にんじん、ブロッコリー にんじん | にんにく、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、レモン果汁 白菜、たけのこ、えのき | 米(白馬産) でん粉、砂糖 砂糖 ワンタン | 油、ごま油 油 油 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 592 26.4 18 1.4 | 720 31.2 20.6 1.8 |
| 29金 | ごはん チキンカツ つぼつけあえ わかめのみそ汁 牛乳 | 運動会応援メニュー 明日は北小の運動会です。手作りチキン「カツ」で、給食センターからも応援しています。赤組も白組も力いっぱいがんばろう! | 鶏肉 とうふ、みそ | わかめ 牛乳 | | もやし、きゅうり、キャベツ、つぼつけ 白菜、えのき | 米(白馬産) 小麦粉、パン粉 | 油 ごま | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 621 28.5 22.5 2.4 | 758 33.2 26.3 2.9 |