こんだてひょう

暑さに負けない体づくり！

白馬村学校給食センター

8月31日は「やさいの日」

白馬の短い夏のめぐみを、感謝していただきましょう！

白馬村の大人には生活習慣病の高血圧の人の割合が多いことが、今の**白馬村の健康課題**です。しょっぱい物好き!?運動不足!?野菜不足!?原因は一つではないでしょうが、子どもの頃からうす味に慣れ、野菜をしっかりとる食生活が大事ですね。

	栄養摂取基準目標量		8月の平均値	
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	650Kcal	830Kcal	617	755
たんぱく質	28g	40g	26	33.1
脂質	17g	22g	17.5	24.9
食塩相当量	2ｇ未満	2.5ｇ未満	2.3	2.9

令和7.7.23

日 曜日	献立名	献立のポイント	材料名 赤のなかまのたべもの（すくすくレッド） おもに体をつくるもとになる食品		緑のなかまのたべもの（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		黄色のなかまのたべもの（ぽかぽかイエロー） おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー Kcal 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
19 火 中のみ	ごはん チキンカツ わかめサラダ スーラータン 牛乳	**2学期スタートメニュー** 中学校1校から2学期スタートです。給食センター手作りのチキンカツのパワーをいただき生活リズムを整えてガンバロウ！	鶏肉 ハム 豚肉、とうふ、卵	寒天、わかめ 牛乳	にんじん にんじん	きゅうり、もやし、キャベツ しめじ、たけのこ、ねぎ	米（白馬産）強化米 小麦粉、パン粉 でん粉	油 ごま、ごま油 ラー油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		775 39.6 25.4 2.6
20 水 中のみ	チャーメン 焼売（2個） きゅうりの中華あえ 五目あんかけ（チャーメンのあん） 牛乳	**チャーメンに初挑戦** 給食に麺が出なくなって8ヶ月。今までと同じようにはいきませんが、新しい麺給食の形を考えていきます。お楽しみに。	シューマイ ほたて水煮 豚肉、いか、えび、かまぼこ	牛乳	にんじん にんじん、チンゲン菜	きゅうり、もやし しょうが、白菜、玉ねぎ、たけのこ、しめじ	チャーメン 砂糖 でん粉、砂糖	ごま、ごま油 油、ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		730 25.2 33.3 3.1
21 木	わかめごはん ぎせい豆腐のあんかけ こんにゃくサラダ 夏の鉄火みそ汁 牛乳	**夏野菜を食べよう** まだまだ暑い日が続きます。夏野菜には体の余分な水分を排出し、体温を下げる効果のある「カリウム」が多く含まれます。	とうふ、鶏肉、卵 ハム とうふ、豚肉、みそ	わかめ わかめ 牛乳	にんじん ピーマン、モロッコインゲン	しめじ、しょうが、枝豆 キャベツ、もやし なす	米（白馬産）強化米 砂糖、でん粉 三色こんにゃく、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	614 29.8 21.3 2.7	756 36 24.9 3.3
22 金	ごはん ポークカレー 春雨サラダ 白馬のとうもろこし 牛乳	**白馬のとうもろこし** 北城の大出地区に、若手農家さんがてがける「とうもろこし」。地元の新鮮なとうもろこしをいただきましょう。	豚肉 ハム、錦糸卵	牛乳	にんじん、トマト缶	玉ねぎ、にんにく、しょうが、しめじ、すりりんご キャベツ、きゅうり とうもろこし（白馬）	米（白馬産）強化米 じゃがいも 春雨、砂糖	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	686 24 21.2 2.5	853 29.1 25.3 3.1
25 月	ごはん ホキの竜田揚げ 大根ハムサラダ かぼちゃとモロヘイヤのみそ汁 牛乳	**王様の野菜・モロヘイヤ** モロヘイヤはカロテンやミネラルなどの栄養が豊富で、「王様の野菜」とも呼ばれます。	ホキ ハム 油揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ、モロヘイヤ	しょうが 大根、きゅうり、キャベツ 玉ねぎ、しめじ、エノキペースト	米（白馬産）強化米 でん粉、米粉 砂糖	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	587 25.6 18.5 2.2	718 30.3 21.4 2.8
26 火	ごはん ポークソテーバーベキューソース ゴーヤチャンプルー もずくっこスープ 牛乳　冷凍パイン	**味めぐり：沖縄県メニュー** 豚肉、ゴーヤ、もずく、パイナップルは、沖縄県を代表する食材です。日本で一番南の県の味をいただきましょう。	豚肉 豚肉、とうふ、卵、かつお節 なると	もずく 牛乳	にんじん	すりりんご、しょうが、にんにく にんにく、玉ねぎ、にがうり、 玉ねぎ、えのき、ねぎ 冷凍パイン	米（白馬産）強化米 砂糖、米粉	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	634 29.6 21.4 1.9	766 35.2 24.9 2.4
27 水	ツイストパン　チョコジャム ガーリックチキン フリッツ（フライドポテト） ワーテルゾーイ（クリームスープ） 牛乳	**世界の味：ベルギー献立** ベルギーは、ヨーロッパにあり、サッカーでも有名です。ベルギーの代表的な料理を給食風にしてみました。	鶏肉 ベーコン、豆乳	 クリーム 牛乳	バジル粉 パセリ ミニトマト	にんにく セロリ、玉ねぎ、キャベツ、クリームコーン	ツイストパン、チョコクリーム でん粉、米粉 ポテト 米粉	オリーブ油 油、ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	703 28.9 29.6 2.8	860 35.8 34.8 3.5
28 木	ごはん 鶏の塩こうじ焼き ごまみそあえ とうふとチンゲン菜のスープ 牛乳	**調味料「塩こうじ」** 塩こうじは塩と麹を混ぜて作ります。元々は漬物用でしたが、2010年ごろから調味料としても使われるようになりました。	鶏肉 ハム、みそ とうふ、豚肉	牛乳	チンゲン菜、にんじん	にんにく もやし、キャベツ、きゅうり たけのこ、きくらげ	米（白馬産）強化米 砂糖 でん粉	油、ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	551 29.5 15.1 2	672 34.9 17.1 2.5
29 金	ごはん カゴカマスの梅みそ焼き のり酢あえ 豚汁 牛乳　白馬のミニトマト	**ミニトマトのプレゼント** 北小3年生の社会科学習・収穫体験による「白馬蕨平のミニトマト」をいただきます。全学校にプレゼントです。感謝していただきましょう。	カゴカマス、みそ 豚肉、みそ	のり 牛乳	にんじん、小松菜 にんじん ミニトマト（白馬）	梅肉 きゅうり、もやし 大根、エノキペースト、ねぎ、ごぼう	米（白馬産）強化米 じゃがいも、しらたき	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 27 15.1 1.9	702 31.6 16.9 2.3