9月 こんだてひょう

9月1日は防災の日です

食事と運動のつながりを意識しよう！

令和7.8.28
白馬村学校給食センター

【備えあれば患いなし】
いざという時を考えて準備をしておけば心配いらないという意味です。
みなさんは災害が起きた時を考えて備えをしていますか？
救給カレーを食べながら災害時の準備を考えてみましょう。

何事もない普段どおりの時に、「非常食」の味に慣れておいたり、「もしも！」について考えてみる。とても大切なことです!!

栄養摂取基準目標量			9月の平均値	
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	650kcal	830Kcal	611kcal	746kcal
たんぱく質	27.6g	40g	25.9g	30.5g
脂質	18g	22g	21.4ｇ	25.1g
食塩相当量	2ｇ未満	2.5ｇ未満	2.2ｇ	2.8g

日 曜日	献立名	献立のポイント	材料名 赤の仲間のたべ物(すくすくレッド) おもに体をつくるもとになる食品 1群/たんぱく質	2群/無機質	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 3群/ビタミン	4群/ビタミン	黄色の仲間のたべ物 (ほかほかイエロー) おもにエネルギーのもとになる食品 5群/炭水化物	6群/脂質	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 Kcal g g g 小学校	中学校
1 月	救給カレー つぼづけあえ だまこ汁 山ろくヨーグルト 牛乳	**備えよう！防災の日メニュー** 災害時の食体験として各学校で備蓄されている救給カレーをいただきます。準備や片付けがいつもと少し違うので気をつけましょう。	豚肉	ヨーグルト 牛乳	にんじん	もやし、きゅうり、キャベツ、つぼづけ 大根、しょうが、しめじ、白菜、ねぎ	救給カレー だまこもち		エネルギー 585 795 たんぱく質 17.6 20.7 脂質 26.3 35.9 食塩相当量 2.5 3.4	
2 火	ごはん マンダイのタルタル焼き 寒天梅味サラダ ごぼうとベーコンの和風スープ 牛乳	**マンダイ（赤マンボウ）** 	マンダイ ハム ベーコン	寒天 牛乳	パセリ にんじん	玉ねぎ きゅうり、キャベツ、梅肉 ごぼう、しょうが、玉ねぎ、もやし、ねぎ	米（白馬産）強化米 砂糖	ノンエッグタルタルソース 油	エネルギー 584 715 たんぱく質 25.5 31.0 脂質 21.1 25.0 食塩相当量 1.6 1.9	
3 水	ごはん おろし焼肉 枝豆サラダ わかめスープ 牛乳	**「大根おろし」のはたらき** 辛い大根おろしは、嫌われがちですが、豚肉と大根おろしの成分ジアスターゼの相性が良く、悪い油を体の外へ出してくれます。	豚肉 とうふ、なると	わかめ 牛乳	にんじん	ねぎ、しょうが、しめじ、大根 枝豆、キャベツ、セロリ えのき、玉ねぎ	米（白馬産） 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま、ごま油	エネルギー 592 729 たんぱく質 27.1 32.7 脂質 20 23.7 食塩相当量 2.5 3.1	
4 木	ごはん 厚揚げの五目あんかけ ごまみそあえ 吉野汁 牛乳	**たんぱく質と鉄分メニュー** 厚揚げは、良い栄養を豊富に含みます。特に、たんぱく質と鉄分、マグネシウムなど、体の調子を整える栄養です。	厚揚げ、豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん、いんげん にんじん にんじん	しめじ、えのき もやし、きゅうり 干しシイタケ、ネギ、大根	米（白馬産）強化米 でん粉 砂糖 でん粉	油 ごま、油	エネルギー 608 716 たんぱく質 27.2 30.6 脂質 21.4 22.8 食塩相当量 1.5 2.0	
5 金	ごはん ごぼ豚丼の具 ポテトサラダ ミニトマト（２こ） 牛乳	**ご当地料理・ごぼ豚丼** 「ごぼ豚丼」はその名の通り、ごぼうと豚肉を使っています。南信にある松川町の名物です。白馬のミニトマトと共にいただきましょう。	豚肉 青大豆、ハム	牛乳	にんじん にんじん ミニトマト（白馬）	しょうが、ごぼう、玉ねぎ キャベツ、	米（白馬産）強化米 しらたき、砂糖 ポテト	油 ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 594 724 たんぱく質 24.9 30.1 脂質 19.2 22.6 食塩相当量 1.3 1.6	
8 月	ごはん 焼きぎょうざ ナムル クッパースープ 牛乳	**アジアメニュー** ぎょうざは中華料理、ナムルやクッパは韓国料理です。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 ハム 鶏肉、かまぼこ、たまご	牛乳	にんじん チンゲン菜	もやし、大根、きゅうり 白菜、干しシイタケ、えのき	米（白馬産） しらたき、でん粉	油 ごま、ごま油 ごま油	エネルギー 607 764 たんぱく質 24.3 29.9 脂質 21.7 26.9 食塩相当量 2 2.6	
9 火	ゆかりごはん カップ菊花蒸し 菊花あえ 五目スープ 牛乳	**「重陽の節句」メニュー** 9月9日は、重陽の節句です。重陽の節句は、菊を供えます。季節の花であり、不老長寿、日本を表す花でもあります。「菊の節句」を感じてほしいです。	豚肉、鶏肉、錦糸卵 かまぼこ 油揚げ	牛乳	小松菜。にんじん にんじん	白菜、ねぎ、しょうが 干し菊、キャベツ 大根。しめじ	米（白馬産）強化米 砂糖、でん粉 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま油	エネルギー 616 764 たんぱく質 27.1 32.5 脂質 21.7 25.7 食塩相当量 2.7 3.4	
10 水	メロンパン なすのミートグラタン きゅうりとチキンのサラダ ジュリエンヌスープ 牛乳	**給食メロンパン** 給食のメロンパンはお店のものとは少し違い、優しい甘さが特徴です。おかずもパンに合うように洋食にしてみました。	豚肉 ソフトチキン ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん、トマト缶 チンゲン菜 にんじん	なす、しょうが、玉ねぎ、 もやし、きゅうり 玉ねぎ、えのき、キャベツ	メロンパン 砂糖	油 油	エネルギー 670 829 たんぱく質 28.3 34.8 脂質 25.8 31.1 食塩相当量 2.4 3.2	
11 木	ごはん わらさのみそマヨ焼き かぼちゃのそぼろ煮 秋の根菜汁 牛乳	**かぼちゃを食べよう** かぼちゃにはビタミンCやカロテンなど体を元気にする栄養が豊富です。柔らかいので煮崩れないように丁寧に煮つけます。	わらさ、みそ 鶏肉 とうふ、みそ	青のり 牛乳	かぼちゃ	しょうが ごぼう、えのき、大根	米（白馬産）強化米 砂糖 しらたき	ノンエッグマヨネーズ 油	エネルギー 648 803 たんぱく質 26.4 32.4 脂質 24.2 29.5 食塩相当量 1.9 2.6	

12日からは裏面へ

日 曜日	献立名	献立のポイント	材料名 赤の仲間のたべ物(すくすくレッド) おもに体をつくるもとになる食品 1群/たんぱく質	2群/無機質	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 3群/ビタミン	4群/ビタミン	黄色の仲間のたべ物(ほかほかイエロー) おもにエネルギーのもとなる食品 5群/炭水化物	6群/脂質	エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	小学校	中学校
12 金	ごはん 豚の安曇野焼き 切り干し大根サラダ ズッキーニのくずひき 牛乳　ミニトマト	**白馬のミニトマト** 8月から給食で出ているミニトマトは全て白馬産です。苗を植える時期をずらすことで収穫の期間を長くする工夫がされています。	豚肉、しょうゆ豆 ハム 鶏肉、とうふ	牛乳	にんじん ミニトマト（白馬産）	切り干し大根、きゅうり ズッキーニ、玉ねぎ、しょうが	米（白馬産）強化米 砂糖 でん粉	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617 27.3 21.8 1.8	748 32.2 25.1 2.2
16 火	ごはん サケのみそ焼き 和のハムサラダ けんちん汁 牛乳	**魚の脂で血液サラサラに** 魚の脂（DHA、EPA）には血液をサラサラにして流れをよくし、血管の病気を予防する効果があると言われています。	サケ、みそ ハム とうふ	牛乳	小松菜、にんじん	キャベツ、もやし ごぼう、大根、ねぎ	米（白馬産）強化米 砂糖 砂糖 じゃがいも、白滝	油、ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	566 28.8 16.2 1.9	708 33.8 20.7 2.3
17 水	ごはん 鶏のから揚げ おかかあえ 粉どうふ汁 牛乳	**人気の鶏肉メニュー** 給食の主菜で鶏肉を使うものはいくつもありますが、中でも「から揚げ」は人気メニューです。ごはんと一緒にモリモリ食べましょう。	鶏肉 かまぼこ、かつおぶし 凍りどうふ、豆乳、みそ	牛乳	にんじん にんじん	にんにく、しょうが きゅうり、キャベツ、もやし えのき、大根、水菜	米（白馬産）強化米 でん粉、米粉 じゃがいも、白滝	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	566 27.2 14.4 2.1	711 32.9 15.9 2.7
18 木	菜めし 五目卵焼き 錦糸うりサラダ さつま汁 牛乳　おはぎ	**「お彼岸」メニュー** 秋のお彼岸の期間です。お彼岸は仏教行事のひとつで伝統的な食べ物に「おはぎ」があります。世界遺産である和食の特徴でもあります。	五目厚焼きたまご ハム 鶏肉、油揚げ、みそ	牛乳	菜めしのもと にんじん	錦糸うり、キャベツ、きゅうり ごぼう、大根、しめじ、ねぎ	米（白馬産）強化米 砂糖 さつまいも おはぎ	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	662 26 18.2 2.8	796 31.0 21.0 3.6
19 金 中なし	チャーメン 五目あんかけ（チャーメンのあん） 照り焼き味肉団子 きゅうりの中華あえ 牛乳	**チャーメンに挑戦！** 8月の中学だけの給食のときに初挑戦しました。今月は小学校だけの給食で提供します。新しい麺給食の形を考え中です。お楽しみに。	いか、えび、豚肉 味付け肉団子 ソフトチキン	牛乳	にんじん、チンゲン菜 にんじん	しょうが、白菜、玉ねぎ、たけのこ、しめじ、 きゅうり、もやし	チャーメン 砂糖、でん粉 砂糖	油、ごま油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	575 24.2 26 2.1	
22 月 北のみ	ごはん 手作りハンバーグ（和風ソース） きゅうりとキャベツの昆布あえ 大根みそ汁 牛乳	**手作りハンバーグ** 北小だけの給食です。給食センター手作りのハンバーグで、体を作る基になるたんぱく質をしっかり摂ろう！	豚肉、凍りどうふ、豆乳 油揚げ、みそ	塩昆布 わかめ 牛乳	にんじん	えのき、しめじ、玉ねぎ キャベツ、きゅうり 大根、ねぎ	米（白馬産）強化米 砂糖、でん粉		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	646 30.1 24.8 2.6	
24 水	チーズ入りコッペパン フェイジョアーダ(肉と豆の煮込み) コーンサラダ カンジャ（ミネストローネ） 牛乳	**世界の味：ブラジル** ブラジルは南アメリカ大陸にあり、サッカーでも有名です。ブラジルの代表的な料理を給食風にしてみました。	豚肉、ウィンナー、赤インゲン豆 鶏肉、ベーコン	 牛乳	にんじん 赤パプリカ トマト缶、パセリ	玉ねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり、コーン 玉ねぎ、セロリ、にんにく	チーズ入りコッペパン じゃがいも	オリーブ油 油 オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	647 28.7 28.6 3	811 35.2 35.1 3.8
25 木	ごはん 鶏のレモンソース ブロッコリーサラダ 豚汁 牛乳	**さわやかレモン味メニュー** レモンの酸味や香りは、クエン酸の糖尿病予防効果やストレス解消にアロマテラピーでも活用されています。レモンソースと鶏肉が合います。	鶏肉 豚肉、みそ	牛乳	ブロッコリー、にんじん にんじん	しょうが、レモン果汁 キャベツ、きゅうり 大根、ねぎ、ごぼう、えのき	米（白馬産）強化米 米粉、でん粉、砂糖 じゃがいも、白滝	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	577 29.9 15.4 1.5	703 35.6 17.4 1.8
26 金	ごはん 秋のチキンカレー 彩サラダ 梨 牛乳	**秋のくだもの「梨」** 「梨」は、この時期の旬のくだものです。長野県では南信地方で多く栽培されています。みずみずしい梨も人気のくだものです。	鶏肉 炒り卵	牛乳	にんじん、トマト缶 赤パプリカ	にんにく、玉ねぎ、なす、しめじ、すりりんご キャベツ、大根、きゅうり 梨	米（白馬産）強化米 じゃがいも	油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 19.8 18.7 2.1	753 23.4 21.7 2.6
29 月 中なし	ごはん 豚キムチ炒め 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 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、白菜、えのき	米（白馬産）強化米 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	620 25.8 23.6 1.8	
30 火	ごはん 凍みどうふとじゃがいもの揚げ煮 じゃこあえ 鶏団子と野菜のみそ汁 牛乳	**ミネラル豊富メニュー** 長野県は、「凍み豆腐」の生産が日本一です。自然の気候を活かした歴史ある郷土食材です。ミネラルが豊富です。	凍りどうふ 鶏肉団子、みそ、とうふ	わかめ、じゃこ 牛乳	にんじん	枝豆、 きゅうり、大根 玉ねぎ、干しシイタケ、白菜	米（白馬産）強化米 ポテト、でん粉、砂糖 砂糖	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 21.8 19.5 2.2	768 26.1 22.8 3.0