



こんだてひょう

くち からだ けんこう いりぐち
口は体の健康の入り口



令和8.5.28

白馬村学校給食センター

6月4日は「むし歯予防デー」、6/15～25は北小の健康旬間ということもあり、6月はカルシウムアップや噛み応えのある献立を多く取り入れています。口の中の健康を意識する献立にしました。また、6月は食育月間でもあります。お家の人や周りの人と食について話したり考える機会を作るのもいいですね。

栄養摂取基準目標値		6月の平均値		
	小学校	中学校	小学校	中学校
エネルギー	650Kcal	830Kcal	605	740
たんぱく質	28g	35g	25.7	30.8
脂質	14.2g	15.28g	20.5	23.8
食塩相当量	2g未満	2.5g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	
			赤の仲間のたべ物 (すくすくレッド)		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 g	Kcal
			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			
1月	ゆかりごはん とうふの真砂焼き キャベツツナサラダ 豚汁 牛乳	真砂焼き 細かく切った真材をつぶし た豆腐と合わせ焼き上げま す。日本料理の伝統的な調 理法です。	とうふ、鶏肉、 たらすり身、卵 ツナ 豚肉、みそ	じゃこ、ひじき 牛乳	にんじん 赤パプリカ にんじん	玉ねぎ、たけのこ キャベツ、もやし 大根、ねぎ	米(白馬産) でん粉、砂糖 ノンエッ グマヨ ネース じゃがいも、白滝 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 27.5 21.2 2.1	748 33.3 25 2.7
2火	ごはん シルバーの西京焼き 五目豆 すき焼き風汁 牛乳	五目豆 大豆を肉や野菜などといっ しょに煮ます。煮物は「常 備菜」として重宝されてき ました。	シルバー、みそ 大豆、鶏肉 豚肉、焼きとう ふ	こんぶ 牛乳	にんじん にんじん	ごぼう 玉ねぎ、白菜、ねぎ、しめじ	米(白馬産) 砂糖 さつまいも、つきこん つきこん、砂糖 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	631 33.5 20.5 1.8	770 40.4 23.6 2.2
3水	ごはん 豚肉のしょうが炒め フレッシュサラダ 中華スープ 牛乳	旬の地域野菜 今日のサラダには、大北産 のアスパラ、松本産のきゆ うりを使い、新鮮な旬の野 菜をいただきます。	豚肉、 鶏肉	牛乳	アスパラガス、に んじん チンゲン菜	しょうが、玉ねぎ、しめじ きゅうり、キャベツ、コーン えのき、干しシイタケ、白菜	米(白馬産) でん粉、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	562 26.3 17.3 1.6	681 31.5 20 2.2
4木	ごはん ししゃもフライ くきわかめサラダ 凍み豆腐のみそ汁 牛乳	虫歯予防メニュー 6月4日は虫歯予防デーで す。加ゆがみが多く、よく噛 む献立で歯や骨に良い内容 がそろっています。	油揚げ、凍みど うふ、みそ	牛乳	ししゃもフライ くきわかめ にんじん にんじん	きゅうり、大根、 白菜、えのき、ねぎ	米(白馬産) 油 ごま油 レモンゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 16.2 21.4 3.1	779 18.6 26.6 4.0
5金	ごはん アプリコットチキン れんこんハムサラダ 春雨スープ 牛乳	千曲市森の杏ジャム 杏の名所の千曲市森で生産 された杏(アプリコット ジャム)で味付けた豚肉を 食べよう!肉が柔らかくな ります。	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳	小松菜、にんじん にんじん	しょうが、にんにく れんこん、キャベツ 玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、 ねぎ	米(白馬産) あんずジャム 砂糖 春雨 オリーブ 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	559 25.8 14.1 1.6	695 30.3 15.6 2.0
8月	ごはん 鶏肉のくわ焼き 寒天わかめサラダ スーラータン 牛乳	スーラータン 漢字で「酸辣湯」と書きま す。酸っぱさと辛味のある 卵スープです。人気中華 スープです。	鶏肉 寒天、わかめ とうふ、卵、鶏 肉	牛乳	にんじん にんじん	しょうが きゅうり、大根、 きくらげ、たけのこ、ねぎ	米(白馬産) でん粉 砂糖 でん粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	558 29.4 16.7 1.8	707 35.1 19.1 2.3
9火	ごはん まつかぜや 松風焼き チンゲン菜とじゃこの炒め物 アルファベットマカロニスープ 牛乳	カルシウム強化メニュー 松風焼きの中のチーズや炒め 物のじゃこ・油揚げは、カル シウムを多く含む食べ物で、 歯や骨に必要な栄養です。	鶏肉、とうふ、 みそ、卵 油揚げ ベーコン	チーズ じゃこ 牛乳	チンゲン菜、ビー マン にんじん	ねぎ、しょうが、 しょうが、にんにく、もやし えのき、玉ねぎ	米(白馬産) 砂糖、パン粉 ごま ごま油 マカロニ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 27.4 21.8 1.6	775 33.9 26 2.1
10水	米粉パン チリコンカン グリーンサラダ コーンポタージュ 牛乳	チリコンカン 豆を何種類も使い1杯に 煮込むメキシコ風アメリカ 料理。明白からのワルドカ アの開催地の料理です。	大豆、豚肉、赤 インゲン豆、ひ よこ豆 豆乳	牛乳	トマト缶、 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ、にんにく、セロリ、 キャベツ、セロリ、きゅうり 玉ねぎ、コーン、クリームコー ン	米粉パン 砂糖 砂糖 オリーブ 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	582 21.4 19.9 2.3	721 25.8 23.4 2.9
11木	ごはん イナダの照り焼き ごまみそあえ 塩ちゃんこ風汁 牛乳	ちゃんこで栄養補給 「ちゃんこ」はもともと相撲 部屋の力士が作る鍋料理のこ と。野菜も肉も食べられバラ ンスの良い料理です。	イナダ みそ 豚肉、油揚げ	牛乳	にんじん にら、にんじん	しょうが きゅうり、キャベツ えのき、白菜	米(白馬産) 砂糖、でん粉 砂糖 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 28.1 23.2 1.6	727 33.1 26.7 1.9
12金	ごはん キーマカレー つぼづけあえ 美生柑 牛乳	キーマカレー ひき肉で作るカレーです。 キーマはインドの言葉で 「細かいもの」や「ひき 肉」を表す言葉です。	豚肉、大豆	牛乳	トマト缶、にんじ ん	もやし、キャベツ、きゅうり、 つぼづけ にんにく、しょうが、玉ねぎ、 しめじ、すりりんご、セロリ 美生柑	米(白馬産) 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	651 22.1 21.7 2.5	805 26.6 25.9 3.1

