

給食こんだて表

2018年 10月

郡上市白鳥学校給食センター

| 日曜 | 献立名 | 主にエネルギーのもとになる食品 | 主に体を作るもとになる食品 | 主に体の調子を整える食品 | 小学校栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg 塩分 g |
|-----|---|--|---|---|---|
| | | 黄のグループ | 赤のグループ | 緑のグループ | |
| 1月 | ごはん 牛乳 ささみのこめこてんぷら だいこんのもの こまつなのごましようゆあえ | こめ こむぎこ★ さとう ごま ごまあぶら あぶら | ★牛乳 ささみ みそ ぶたにく | だいこん にんじん さやいんげん キャベツ こまつな | 633 kcal 28.0 g 316 mg 1.5 g |
| 2火 | しよくパン 牛乳 ハムチーズフライ やさいスープ スパゲティソテー | パン・ごま じゃがいも こむぎこ・パンこ スパゲティ あぶら マヨドレッシング | ★牛乳 ハム チーズ ベーコン とりにく まぐろ(ツナ) | にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり きゅうり とうもろこし | 653 kcal 23.9 g 437 mg 3.1 g |
| 3水 | くりごはん 牛乳 かぼちゃのてんぷら(小中2) ごぼうサラダ れいとうもも | こめ・もちごめ くり・あぶら こむぎこ | ★牛乳 とりにく あぶらあげ | にんじん・きゅうり しめじ えだまめ かぼちゃ ごぼう とうもろこし・もも | 642 kcal 17.4 g 284 mg 1.3 g |
| 4木 | バターロールパン 牛乳 アジフライ コーンスープ フレンチサラダ | パン・バター パンこ こむぎこ あぶら さとう | ★牛乳 アジ ★ハム | とうもろこし・パセリ たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ | 634 kcal 23.9 g 331 mg 2.1 g |
| 5金 | むぎいりごはん 牛乳 とりにくの郡上みそごまだれ しろみそしる きりほしだいこんのあえもの | こめ・むぎ ごま はちみつ さとう ごまあぶら | ★牛乳 とりにく なまあげ わかめ ★郡上みそ | だいこん しめじ ねぎ きりほしだいこん こまつな にんじん | 632 kcal 24.8 g 385 mg 1.9 g |
| 9火 | バーガーパン 牛乳 フィッシュポーション キャベツスープ フルーツヨーグルト タルタルソース | パン パンこ こむぎこ あぶら タルタルソース | ★牛乳 タラ ウインナー ヨーグルト | キャベツ たまねぎ にんじん パセリ りんご パイン・おうとう | 669 kcal 23.9 g 333 mg 2.5 g |
| 10水 | はつがげんまいいりごはん 牛乳 わふうきのこハンバーグ すましじる じゃがいものごまマヨネーズあえ なっとう | こめ・げんまい さとう やきふ じゃがいも マヨドレッシング ごま | ★牛乳 ぶたにく とりにく とうふ わかめ なっとう | しめじ・ねぎ えのき たまねぎ とうもろこし きゅうり にんじん | 682 kcal 25.9 g 360 mg 2.0 g |
| 11木 | くるぎとうパン 牛乳 まめとかぼちゃのコロッケ ワンタンスープ ブロッコリーのサラダ | パン・くるぎとう パンこ・さとう こむぎこ あぶら ワンタン いんげんまめ | ★牛乳 ぶたにく だいず | かぼちゃ・にんじん はくさい とうもろこし ねぎ・キャベツ ★ほししいたけ ブロッコリー | 663 kcal 22.0 g 337 mg 1.8 g |
| 12金 | むぎいりごはん 牛乳 あつやきたまご とうにゅういりやさいじる だいがくいも | こめ・むぎ さとう あぶら ごま さつまいも | ★牛乳 ぶたにく とうふ・みそ とりにく たまご とうにゅう | だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな | 646 kcal 22.4 g 328 mg 1.6 g |
| 15月 | ごはん 牛乳 やきぎょうざ(小2中3) とうふのちゅうかに パンサンスー | こめ ぎょうざのかわ さとう はるさめ ごまあぶら | ★牛乳 ぶたにく とうふ | たまねぎ にんじん たけのこ ★ほししいたけ きゅうり・キャベツ とうもろこし | 646 kcal 22.8 g 325 mg 1.7 g |
| 16火 | バターロールパン 牛乳 プレーンオムレツ クリームシチュー やさいサラダ | パン・バター あぶら さとう じゃがいも | ★牛乳 たまご とりにく | たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ブロッコリー とうもろこし | 641 kcal 23.2 g 348 mg 2.8 g |

北濃小
わくわくメニュー

目の愛護デー

今月の献立は

秋の味覚を取り入れた献立
魚を取り入れた献立
食物せんいを多く取り入れた献立
衛生管理に配慮した献立



今月の旬の食べ物

10月が旬の食べ物は、だいこん、さつまいも、さといも、キャベツ、サンマなどです。



地場産物使用マーク

郡上市内産の食材には「★」がついています。白鳥のしいたけ・みそ・米粉・ねぎのほかに、明宝の干し椎茸・ハム、高鷲の切り干し大根などを使っています。岐阜県産食材も積極的に使っています。

3日(水)牛道小わくわくメニュー

「秋をあじわう和風メニュー」
秋の食べ物がそろっているところ。メインは、「くりごはん」です。「くりごはん」は、秋をととても感じるので、よく味わって食べてください。

～牛道小学校より～



10日(水)目の愛護デー

10月10日の10を右回転させると、まゆげと目のようにみえることから、この日が目の愛護デーになりました。目に良い食べ物は、ブルーベリーなどの色素「アントシアニン」や「ビタミン」です。玄米や納豆にも、目によいビタミンが豊富です。納豆は、ビタミンだけでなく、たんぱく質、食物せんい、カルシウムと目だけではなく、体に大切な栄養がたくさん入っています。

安心・安全な給食の提供について

<10月に用いる肉と魚の生産地(予定)をお知らせします>

豚肉 岐阜 牛肉 国内
鶏肉 岐阜・佐賀
アジ → 九州 タラ → ロシア
サケ → 三陸 サワラ → 東シナ海
シシャモ → ノルウェー
サンマ → 北海道
お問い合わせ先
白鳥学校給食センター
TEL 83-0021

10月給食費口座振替日は
10月31日(水)です。

給食こんだて表

2018年 10月

郡上市白鳥学校給食センター

| 日曜 | 献立名 | 主にエネルギーのもとになる食品 | | | 小学校栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg 塩分 g |
|---------|--|--|--|---|---|
| | | 黄のグループ | 赤のグループ | 緑のグループ | |
| 17 水 | ごはん 牛乳 シシャモのみみじあげ(小中2) かきたまじる ごもくきんぴら | こめ こむぎこ あぶら さとう | ★牛乳 シシャモ たまご とうふ ぶたにく | にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう さやいんげん | 625 kcal 22.5 g 351 mg 1.4 g |
| 18 木 | ソフトめん 牛乳 ささみコーンフレークフライ ミートソース かいそうサラダ | ソフトめん さとう マーガリン こむぎこ コーンフレーク あぶら | ★牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ささみ わかめ かんてん | たまねぎ・だいこん にんじん トマト きゅうり マッシュルーム きゅうり | 737 kcal 30.3 g 291 mg 2.6 g |
| 19 金 | せんいたっぷりごはん 牛乳 とりにくのたつたあげ(小中2) げんまいサラダ スイートポテト | こめ・むぎ ★こめこ・あぶら じゃがいも ドレッシング げんまい・ごま さつまいも | ★牛乳 とりにく だいず ひじき | にんじん ごぼう ★ほししいたけ きりほしだいこん きゅうり キャベツ | 741 kcal 24.8 g 382 mg 1.7 g |
| 22 月 | ごはん 牛乳 サワラのさいきょうみそやき すましる ポテトサラダ | こめ さとう じゃがいも マヨドレッシング | ★牛乳 サワラ みそ とうふ あぶらあげ わかめ | えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし | 658 kcal 26.1 g 288 mg 1.5 g |
| 23 火 | ロールパン 牛乳 タンドリーチキン まめとかぼちゃのポタージュ いとかんてんサラダ | パン バター あぶら こむぎこ さとう | ★牛乳・わかめ とりにく ベーコン だいずペースト なまクリーム かんてん | たまねぎ かぼちゃ キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり | 688 kcal 27.9 g 340 mg 2.6 g |
| 24 水 | 郡上市教育研究会のため給食はありません | | | |  |
| 25 木 | こめこしよくパン チョコクリーム 牛乳 とりにくのバーベキューソース ポトフ もやしサラダ | パン・こめこ チョコクリーム さとう じゃがいも あぶら | ★牛乳 とりにく ★フランクフルト わかめ | りんご・きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ セロリー もやし | 643 kcal 27.8 g 306 mg 3.0 g |
| 26 金 | むぎいりごはん 牛乳 スイートコーンフライ ポークカレー だいこんのごまドレサラダ | こめ・むぎ パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも ごま・さとう | ★牛乳 ぶたにく | たまねぎ にんじん だいこん きゅうり キャベツ | 676 kcal 18.2 g 288 mg 2.1 g |
| 29 月 | ごはん 牛乳 サケのまめみそやき なまあげとやさいのもの ゆかりあえ | こめ マヨネーズ ★こめこ あぶら さとう | ★牛乳 サケ ぶたにく なまあげ だいずペースト | だいこん・しそ たけのこ・キャベツ にんじん ★ほししいたけ えだまめ きゅうり | 670 kcal 32.8 g 370 mg 1.3 g |
| 30 火 | こがたパン 牛乳 ちくわのいそべあげ(小2中3) カレーうどん だいずサラダ | パン こむぎこ ★こめこ うどん ドレッシング あぶら | ★牛乳 ちくわ あおのり ぶたにく ひじき だいず | にんじん たまねぎ ねぎ こまつな | 616 kcal 23.5 g 318 mg 3.5 g |
| 31 水 | ごはん 牛乳 サンマのしおやき ぶたじる マカロニサラダ | こめ マカロニ マヨドレッシング | ★牛乳 サンマ ぶたにく・とうふ まぐろ(ツナ) ★郡上みそ ★まめみそ | だいこん にんじん ごぼう ねぎ きゅうり とうもろこし | 697 kcal 25.8 g 288 mg 1.8 g |

給食レシピ紹介～定番人気メニュー～ 19日(金)鶏肉のたつたあげ 給食の味付けを紹介します

＜材料＞ 4人分
とりもも肉(ひと口大) 300g
おろししょうが 3g
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
かたくり粉 大さじ2強
上新粉 大さじ1/2

＜作り方＞

1. 鶏肉をひと口大に切る。
2. 酒・しょうゆ・おろししょうがに漬け込み、20分以上おく。
3. かたくり粉と上新粉を混ぜ合わせて粉をつけて170～180℃の油で揚げる。

上新粉とかたくり粉を合わせることで、カリッと揚がります。

19日(金)郡上かるた紹介献立 食物せんいたっぷり給食

郡上かるたの札と関連した食べ物や料理の紹介をします。今月は、「ち」の札「長寿を誇る和良の里」です。和良町は、2000年に男性平均寿命80.6歳が日本一となりました。健康体操や食生活改善など生活習慣づくりに取り組んだ成果といわれています。今月は、食物せんいの多い食品を取り入れています。食物せんいの働きは、

- ①おなかの動きを活発にして、便通をよくする
- ②腸内環境をよくする
- ③血中コレステロール値を下げる
- ④有害物質を体外へ排出する

など、体に有効な成分があり、生活習慣病の予防に役立つ食べ物です。穀類・野菜・海藻・いも類・豆類などに多く含まれます。

31日(水)秋を味わう献立 サンマのしおやき

秋には、おいしい食べ物がたくさん回ります。サンマも秋を代表する魚ですね。サンマには、脳の働きを良くするDHA(ドコサヘキサエン酸)、血液の流れをよくするEPA(イコサペンタエン酸)が多く含まれています。見た目のとおり「秋刀魚」と書いてサンマと読みます。

