

給食こんだて表

2018年 11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 木	ロールパン 牛乳 (小3中4) にくだんごのあまずあんかけ こめこのクリームシチュー だいこんのサラダ	パン さとう じゃがいも ★こめこ あぶら バター	★牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ パセリ こまつな ★だいこん キャベツ とうもろこし	654 kcal 23.8 g 347 mg 3.1 g
2 金	むぎいりごはん 牛乳 とりにくとうやどうふのあまがらめ チンゲンサイのスープ シャキシャキサラダ	こめ・むぎ あぶら さとう マロニー じゃがいも かたくりこ	★牛乳 とりにく こうやどうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ★ねぎ キャベツ とうもろこし	649 kcal 22.5 g 291 mg 1.2 g
5 月	ごはん 牛乳 ぶたにくのみそがらめ ワンタンスープ キャベツのごましょうゆあえ	こめ かたくりこ あぶら さとう ワンタン ごま・ごまあぶら	★牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ	はくさい にんじん ★ねぎ ★ほししいたけ キャベツ こまつな	627 kcal 24.3 g 315 mg 1.2 g
6 火	くろざとうパン 牛乳 プレーンオムレツ アルファベットスープ げんまいサラダ カップヨーグルト	パン・くろざとう さとう・ごま あぶら・げんまい マカロニ じゃがいも ドレッシング	★牛乳 たまご ★ハム ひじき ヨーグルト	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり キャベツ とうもろこし	670 kcal 28.1 g 411 mg 3.1 g
7 水	ごはん 牛乳 アマゴのうめとろりソース すましじる きりぼしだいこんのあえもの	こめ あぶら ★こめこ さとう ごまあぶら	★牛乳 アマゴ わかめ とうふ	★うめ・★こまつな しめじ えのきたけ にんじん ねぎ きりぼしだいこん	562 kcal 20.9 g 321 mg 1.8 g
8 木	ソフトフランスパン りんごジャム 牛乳 タンドリーチキン ミネストローネ パンプキンサラダ	パン ジャム じゃがいも いんげんまめ あぶら マヨドレッシング	★牛乳 とりにく ロースハム	たまねぎ にんじん・トマト セロリー さやいんげん かぼちゃ きゅうり・キャベツ	657 kcal 24.9 g 296 mg 2.8 g
9 金	むぎいりごはん 牛乳 ささみのゆかりあげ 郡上みそする ぶたキムチいため	こめ・むぎ こむぎこ あぶら マロニー ごまあぶら	★牛乳 ささみ・ぶたにく わかめ・とうふ あぶらあげ ★郡上みそ ★まめみそ	★しそ だいこん ★ねぎ はくさい キャベツ にんじん	624 kcal 30.2 g 303 mg 2.1 g
12 月	ごはん 牛乳 あげシュウマイ(小2中3) マーボーどうふ もやしのナムル	こめ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら シュウマイのかわ	★牛乳 ぶたにく とうふ あおのり	たまねぎ ★ねぎ もやし にんじん きゅうり	733 kcal 25.9 g 349 mg 1.8 g
13 火	郡上市教育研究会のため給食はありません 				
14 水	ひだのくろまいたけごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ(小2中3) ほうれんそうのごまあえ ミルメークココア	こめ もちごめ あぶら こむぎこ ★こめこ ごま・ミルメーク	★牛乳 とりにく ちくわ あおのり あぶらあげ	くろまいたけ にんじん ごぼう ほうれんそう キャベツ	610 kcal 21.8 g 304 mg 2.1 g
15 木	ロールパン 牛乳 とりにくのみそソースかけ コーンポタージュ ブロッコリーのサラダ	パン あぶら・ごまあぶら さとう バター こむぎこ かたくりこ	★牛乳 とりにく ベーコン なまクリーム	★ねぎ たまねぎ とうもろこし ブロッコリー キャベツ にんじん	725 kcal 25.9 g 327 mg 2.8 g

今月の献立は

秋の味覚をとりれた献立
乳製品・海草類など
カルシウムの多い食品を使用した献立
衛生管理に配慮した献立



今月の旬の食べ物

11月が旬の食べ物は、きのこ、くろ
まいたけ、さつまいも、さといも、白
菜、ブロッコリー、大根、ねぎ、みか
ん、りんごなどです。



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
粉のほかに、明宝の干し椎茸・ハム、
高鷲の切り干し大根、大和のねぎなど
を使っています。岐阜県産食材も積極
的に使っています。



6日(火)大中小わくわくメニュー

大中小6年生の子が考えてくれました。
みんなが食べたい給食メニューを
考え、また、栄養バランスを考え、野
菜がたくさん食べられるような献立の
工夫をしてくれました。

12日(月)マーボー豆腐

中華料理のひとつマーボー豆腐は、
家庭でもよく作りますね。給食では、
ひき肉、玉ねぎ、ねぎを炒め、トウバ
ンジャンやみそなどの調味料で味付け
します。豆腐は、沸騰させないように
別のなべでゆでて具と合わせます。

14日(水)飛騨の黒舞茸ごはん

飛騨市で栽培されている黒舞茸を
使って炊き込みご飯を炊きます。黒舞
茸は、香りもよく、天然に近い気候や
湿度を調整しながら約30日で栽培さ
れるそうです。

安心・安全な給食の提供について

＜11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
鶏肉 岐阜・佐賀
アマゴ 岐阜 サワラ 東シナ海
タラ ロシア ホキ チリ
イカ チリ さば ノルウェー
アジ ベトナム
サケ 北海道

お問い合わせ先

白鳥学校給食センター
TEL 83-0021

11月給食費口座振替日は
11月30日(金)です。

給食こんだて表

2018年 11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	
16 金	むぎいりごはん 牛乳 かぼちゃにくサンドフライ ポークカレー いとかんてんサラダ	こめ・むぎ パンこ・こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	★牛乳 ぶたにく わかめ いとかんてん	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし かぼちゃ	693 kcal 18.7 g 274 mg 2.4 g
19 月	ごはん 牛乳 サワラのごまみそかけ じゃがいものカレーに パンサンスー	こめ さとう・ごま じゃがいも あぶら はるさめ ごまあぶら	★牛乳 みそ サワラ ぶたにく	たまねぎ さやいんげん にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	679 kcal 27.1 g 289 mg 1.6 g
20 火	バーガーパン 牛乳 フィッシュポーション ポトフ もやしのサラダ タルタルソース	パン あぶら・さとう こむぎこ パンこ じゃがいも タルタルソース	★牛乳 タラ ★フランクフルト わかめ	にんじん・きゅうり たまねぎ キャベツ セロリー もやし とうもろこし	639 kcal 26.5 g 315 mg 2.9 g
21 水	ごはん 牛乳 ホキのレモンソース しろみそしる はくさいのあえもの	こめ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	★牛乳 ホキ なまあげ わかめ みそ かまぼこ	レモン だいこん しめじ ★ねぎ・にんじん ほうれんそう はくさい	622 kcal 26.0 g 329 mg 1.8 g
22 木	こがたドックパン 牛乳 ロングメンチカツ やきそば かいそうサラダ	パン パンこ・こむぎこ あぶら やきそばめん さとう	★牛乳 とりにく ぶたにく わかめ いとかんてん	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり だいこん とうもろこし	588 kcal 23.9 g 300 mg 1.8 g
23 金	勤労感謝の日 				
26 月	ごはん 牛乳 サバのごまだれかけ みそしる ひじきのいために	こめ さとう じゃがいも あぶら ごま	★牛乳 サバ・とりにく あぶらあげ ★郡上みそ ★まめみそ ひじき	たまねぎ ★ねぎ えだまめ	652 kcal 28.9 g 321 mg 2.2 g
27 火	バーガーパン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソース コーンスープ ジャーマンポテト	パン さとう あぶら じゃがいも	★牛乳 ぶたにく とりにく ★ハム ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし	593 kcal 23.1 g 341 mg 2.9 g
28 水	ごはん 牛乳 アジのフリッター(小2中3) みそおでん わふうあえ	こめ こむぎこ あぶら さといも さとう ごまあぶら	★牛乳 アジ・オキアミ まぐろ(ツナ) うずらたまご ちくわ・こんぶ はんぺん・★みそ	だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん	704 kcal 25.9 g 339 mg 1.9 g
29 木	きつねうどん 牛乳 イカのでんぱら ごぼうサラダ	うどん こむぎこ あぶら マヨドレッシング すりごま	★牛乳 とりにく あぶらあげ イカ	にんじん ★ねぎ ★ほししいたけ ごぼう きゅうり とうもろこし	672 kcal 25.7 g 306 mg 3.4 g
30 金	さつまいもごはん 牛乳 サケの郡上みそやき マカロニサラダ 高鷲のりんご	こめ・もちごめ むぎ・あぶら さつまいも さとう マカロニ マヨドレッシング	★牛乳 とりにく あぶらあげ サケ ★郡上みそ まぐろ(ツナ)	にんじん しめじ えだまめ きゅうり とうもろこし ★りんご	654 kcal 27.8 g 275 mg 1.6 g

今月の給食レシピ紹介 1(木)米粉のクリームシチュー

米粉でとろみをつけるので、
簡単で、ヘルシーです!

- <材料>4人分
- 鶏もも肉(2cm角) 50g
 - にんじん(いちょう切) 1/4本
 - たまねぎ(くし切り) 中1/2個
 - じゃがいも(2cm角) 中1個
 - 白ワイン 小さじ1
 - しお 小さじ1/3
 - こしょう 少々
 - コンソメ 8g
 - 牛乳 160cc
 - 米粉 大さじ3
 - バター 小さじ1
 - パセリ 少々
- <作り方>
- 鍋にバターをとかし、鶏肉を炒める。
 - 白ワインと野菜を加え、さっと炒めたら、水約600ccを入れ、コンソメを入れて煮込む。
 - 野菜が柔らかくなったら、米粉と牛乳を水で溶いたものを少しずつ入れて、とろみをつける。
 - しおこしょうで味をととのえ、パセリのみじん切りを加える。



11月24日は、「和食の日」
 ~おいしい「和食」食べていますか~
 2013年12月、ユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」とは、料理だけでなく、昔から受け継がれてきた「自然を大切にする」日本人のこころが育んだ伝統的な食文化のことをいいます。ごはんをおいしく食べるために、汁物、焼き物、煮物、和え物などのおかずがあり、その組み合わせが和食の基本形です。それが健康的で栄養バランスのよい「和食」を作り上げているのです。



30日(金)郡上を味わう献立 高鷲町の「りんご」

高鷲町「土岐りんご園」のりんごです。郡上市内でりんごを栽培しているのは、現在は、この農園だけです。寒さにあたると、味がよくなりますが、凍みると品質がわるくなるので、見た目も、味もおいしくなるように、手をかけて育ててみえます。味わって食べましょう。

和食の日

郡上を
味わう献立