

給食こんだて表

2018年 12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	
3月	ごはん 牛乳 あげ豆腐のあまみそかけ きのこじる しおこんぶあえ	こめ かたくりこ あぶら さとう やきふ	★牛乳 やき豆腐 ★まめみそ わかめ こんぶ	しめじ・はくさい えのきたけ にんじん ★ねぎ こまつな キャベツ	626 kcal 21.1 g 406 mg 2.2 g
4火	くろざとうパン 牛乳 とりにくのバーベキューソース コーンスープ キャベツのソテー	パン・くろざとう さとう あぶら	★牛乳 とりにく ★ハム ベーコン	たまねぎ りんご・もやし とうもろこし にんじん パセリ キャベツ	608 kcal 25.0 g 316 mg 2.5 g
5水	ごはん 牛乳 ソフトカレイフライ けんちんじる れんこんのきんぴら	こめ こむぎこ パンこ あぶら さといも さとう・ごまあぶら	★牛乳 カレイ とりにく とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう れんこん	617 kcal 23.6 g 494 mg 1.5 g
6木	ロールパン 牛乳 ポテトカップのグラタン はくさいとにくだんごのスープ ブロッコリーサラダ	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう	★牛乳 とりにく ぶたにく	はくさい・キャベツ にんじん・たまねぎ ほうれんそう ★ほししいたけ ブロッコリー とうもろこし	558 kcal 19.6 g 335 mg 2.2 g
7金	むぎいりごはん 牛乳 さつまいものてんぷら(小中2) ぶたどんのぐ かぶのサラダ	こめ・むぎ さつまいも こむぎこ あぶら さとう	★牛乳 ぶたにく	たまねぎ・かぶ にんじん ★ねぎ とうもろこし こまつな きゅうり	650 kcal 19.6 g 312 mg 2.2 g
10月	ごはん 牛乳 とうふハンバーグ しろみそじる きりぼしだいこんのあまずあえ	こめ さとう さといも	★牛乳 とうふ とりにく あぶらあげ みそ かまぼこ	だいこん えのきたけ ★ねぎ ★きりぼしだいこん きゅうり にんじん	566 kcal 19.6 g 312 mg 1.2 g
11火	バターロールパン 牛乳 キャベツメンチカツ はくさいのクリームに シャキシャキサラダ	パン・バター こむぎこ・さとう パンこ あぶら ★こめこ じゃがいも	★牛乳 ぶたにく ローズハム とうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん パセリ キャベツ とうもろこし	671 kcal 23.4 g 327 mg 2.6 g
12水	ごはん 牛乳 サバのてりやき かんとうに パンサンスー	こめ さとう はるさめ ごまあぶら さといも ごま	★牛乳 サバ がんとどき ちくわ うずらたまご こんぶ	にんじん だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし	671 kcal 28.7 g 320 mg 1.9 g
13木	肉うどん(一食うどん) 牛乳 スイートコーンフライ ほうれんそうのサラダ ミルメークコーヒー	うどん こむぎこ パンこ さとう あぶら ミルメーク	★牛乳 ぶたにく あぶらあげ	にんじん・ねぎ キャベツ・レモン はくさい ★しいたけ ほうれんそう とうもろこし	635 kcal 24.0 g 401 mg 1.9 g
14金	チャーハン 牛乳 とりにくのカレーあげ(小中2) もやしのナムル みかん	こめ・もちこめ むぎ あぶら かたくりこ ★こめこ さとう・ごまあぶら	★牛乳 やきぶた とりにく	たまねぎ・みかん にんじん えだまめ もやし にんじん きゅうり	691 kcal 27.3 g 278 mg 2.3 g
17月	ごはん 牛乳 サケのゆうあんやき ぶたじる だいずのサラダ	こめ さとう ごま ドレッシング	★牛乳 サケ・だいず ぶたにく・ひじき とうふ ★郡上みそ ★まめみそ	ゆず だいこん にんじん ごぼう ★ねぎ こまつな	640 kcal 31.0 g 326 mg 1.7 g

郡上かるた献立

郡留小
わくわく
メニュー

今月の献立は

根菜類を使用した献立
冬の味覚を取り入れた献立
寒い時期に体が温まる献立



今月の旬の食べ物

12月が旬の食べ物は、白菜、大根、ほうれんそう、小松菜、れんこん、かぶ、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。

4日(火)

郡上かるた紹介献立

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、「そ」の札「素朴さ守るハムの味」です。郡上のハム、明方ハムと明宝ハムは「添加物や保存料を使わない」「原料はすべて国産の豚」「手作りする」という基本理念を大切にしています。

今月の朝におすすめ汁物

4日(火) コーンスープ



寒い朝は、あたたかいスープで、体をあたたためて登校しよう！

<材料>4人分

- 郡上ハム 40g
- 玉ねぎ(スライス) 1/4個
- にんじん(せん切り) 20g
- コーン缶詰 40g
- パセリ(みじん切り) 少々
- コンソメ・塩こしょう 適宜

<作り方>

鍋にお湯を入れ、パセリ以外の材料を入れ、コンソメを入れて、火にかける。材料が煮えたら、塩こしょうで味をととのえ、パセリをちらす。

鍋にかけておいただけなので、手間がかからず、手早くできます。じゃがいもやキャベツなど、家にある野菜なんでも活用できます。



17日(月)大豆のサラダ

小学校3年生の国語で「すがたをかえる大豆」の勉強をします。大豆は、食材としても使いますが、豆腐や油揚げなどの加工食品、みそやしょうゆなどの調味料としても使われています。大豆は、たんぱく質や食物せんいが豊富です。毎日食べると体にとっても良い食品です。



給食こんだて表

2018年 12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 黄のグループ	主に体を作るもとになる食品 赤のグループ	主に体の調子を整える食品 緑のグループ	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
18 火	こがたドックパン 牛乳 スティックコロッケ ミートスパゲティ だいこんごまドレサラダ	パン・あぶら パンこ・こむぎこ じゃがいも スパゲティ マーガリン さとう・ごま	★牛乳 ぶたにく	たまねぎ・にんじん マッシュルーム ピーマン トマト・きゅうり だいこん とうもろこし	649 kcal 26.6 g 308 mg 2.3 g
19 水	ごはん 牛乳 とりにくのソースがらめ のっぺい汁 はくさいのごまあえ	こめ さとう あぶら ごま かたくりこ さといも	★牛乳 とりにく ★まめみそ あぶらあげ とうふ	ごぼう・だいこん ねぎ ほうれんそう はくさい もやし にんじん	696 kcal 25.7 g 322 mg 1.7 g
20 木	こめこパン イチゴジャム 牛乳 しらすのたまごよせ げんまいスープ マカロニサラダ	パン・こめこ ジャム さとう・げんまい じゃがいも マカロニ マヨドレッシング	★牛乳 しらす たまご ベーコン まぐる(ツナ)	たまねぎ にんじん トマト きゅうり とうもろこし パセリ	616 kcal 21.2 g 295 mg 2.9 g
21 金	むぎいりごはん 牛乳 ポテトコロッケ パンプキンカレー グリーンサラダ	こめ・むぎ パンこ・こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	★牛乳 ぶたにく ぎゅうにく	にんじん・きゅうり かぼちゃ たまねぎ キャベツ ブロッコリー とうもろこし	719 kcal 19.5 g 379 mg 2.2 g
25 火	ロールパン 牛乳 クリスマスチキン コーンポタージュ フレンチサラダ カップデザート	パン あぶら こむぎこ バター デザート	★牛乳 とりにく ベーコン なまクリーム	たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ とうもろこし	742 kcal 23.2 g 377 mg 2.6 g
26 水	ひじきごはん 牛乳 イカのさらさあげ ポテトサラダ チーズ	こめ・むぎ もちごめ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	★牛乳 ひじき とりにく あぶらあげ イカ	にんじん ★ほししいたけ えだまめ キャベツ きゅうり	740 kcal 28.5 g 390 mg 2.2 g

19日(水) 食育の日

「のっぺい汁」



のっぺい汁は、新潟県の郷土料理で、だいこんやじんじん、ごぼうなどの根っこの野菜と、さといもなどを入れて、じっくり煮込んだ汁物です。冬は、体の中からあたたまります。夏は、冷やして食べます。給食では、汁物が冷めないように、かたくり粉で、とろみをつけてあります。



21日(金) 冬至献立

冬至は、暦の上で、1年で一番昼が短くなる日のことです。今年は12月22日(土)です。冬至には、昔から、ゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。冷蔵庫がなかった昔は、保存のきくかぼちゃが、冬の大切なビタミン源でした。



安心・安全な給食の提供について

<12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

カレイ → アメリカ

サバ → ノルウェー

サケ → 北海道

しらす → 国内

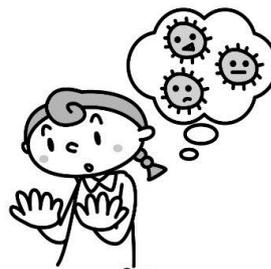
イカ → チリ

お問い合わせ先 白鳥学校給食センター
TEL 83-0021

12月給食費口座振替日は
12月25日(火)です。

「しっかり手洗い」で冬を元気に過ごそう!

かぜやインフルエンザが猛威をふるう季節になりました。原因となる菌やウイルスは、目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手につくと、口や鼻から体内に入って感染します。手を洗うタイミングとしっかり手を洗うことが、予防の第一歩です。



こんな時は忘れずに!

外から帰った時 食事の前

トイレの後 動物を触った後

しっかり手を洗うには...

- 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲、指の間、指先、爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗います。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。

中学校の残量が減っています!

11月5日～9日に残量調査を行いました。結果は、どの学校もよく食べていました。11月の調査では、特に中学校の残量が少なくなりました。6月の調査に比べると、ごはんやパンの残りが少ないです。とてもうれしいことです!

給食1食分には、1日に必要な栄養の1/3がとれるようになっています。家での食事、給食を目安にして、同じくらいの量を食べられるように心がけましょう。一生のうちで一番成長するこの時期に、栄養のある食べ物をたくさん食べて、健康な体をつくってほしいと願っています。

冬休みに入り、楽しい行事がたくさんありますが、食べ過ぎや栄養の偏りがなく、食生活に気をつけて過ごしてください。