

給食こんだて表

2019年 1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	
8 火	ロールパン 牛乳 とりにくのあまからめ かぼちゃのポターージュ フレンチサラダ	パン さとう あぶら こむぎこ バター かたくりこ	★牛乳 とりにく ベーコン なまクリーム	たまねぎ かぼちゃ パセリ・にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	770 kcal 27.7 g 337 mg 2.7 g
9 水	ごはん 牛乳 イカのてりやき ちくぜんに もやしのごましょうゆあえ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	★牛乳 イカ とりにく	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん ★ほししいたけ もやし・ほうれんそ	597 kcal 28.5 g 298 mg 1.6 g
10 木	くろざとうパン 牛乳 アジフライ ポトフ いとかんてんサラダ	パン・くろざとう こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう	★牛乳 アジ ★フランクフルト かんてん わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー だいこん・きゅうり とうもろこし	604 kcal 23.7 g 325 mg 2.3 g
11 金	むぎいりごはん 牛乳 サケのからあげ ぞうに きんぴらごぼう	こめ・むぎ かたくりこ ★こめこ あぶら もち さとう	★牛乳 サケ あぶらあげ とりにく	にんじん はくさい こまつな ごぼう さやいんげん	693 kcal 26.9 g 305 mg 2.2 g
15 火	こめこしよくパン イチゴジャム 牛乳 とりにくのバーベキューソース げんまいいりスープ マカロニサラダ	パン・こめこ ジャム・マカロニ さとう・じゃがいも あぶら げんまい マヨドレッシング	★牛乳 とりにく ベーコン まぐろ(ツナ)	たまねぎ・にんじん りんご トマト パセリ きゅうり とうもろこし	706 kcal 26.6 g 288 mg 3.1 g
16 水	わかめごはん 牛乳 やきフランクフルト ぶたじる シャキシャキサラダ さつまいもとりのタルト	こめ さとう さといも じゃがいも あぶら タルト	★牛乳 ★フランクフルト わかめ・とうふ ぶたにく ★まめみそ ★郡上みそ	だいこん にんじん ごぼう ★ねぎ キャベツ とうもろこし	759 kcal 26.7 g 293 mg 2.8 g
17 木	しょうゆラーメン(一食めん) 牛乳 やきギョウザ(小2中3) パンサンスー いよかん	ちゅうかめん さとう あぶら ギョウザのかわ はるさめ ごまあぶら	★牛乳 ぶたにく なると	にんじん もやし・★ねぎ とうもろこし たけのこ キャベツ いよかん	621 kcal 22.9 g 280 mg 3.8 g
18 金	むぎいりごはん 牛乳 サバのかんこくふうたれかけ トッグ(もちいりスープ) ジャブチェ(はるさめのいためもの)	こめ・むぎ さとう ごま ごまあぶら はるさめ トッグ(かんこくもち)	★牛乳 サバ ぶたにく たまご ぎゅうにく	ゆず・ねぎ ピーマン にんじん たまねぎ	674 kcal 27.5 g 270 mg 1.8 g
21 月	ごはん 牛乳 かぼちゃにくフライ とうにゅういりやさいじる ほうれんそうのごまあえ	こめ パンこ こむぎこ あぶら ごま	★牛乳 ぶたにく とうふ ★まめみそ とうにゅう	かぼちゃ・にんじん だいこん ごぼう ★ねぎ ほうれんそう キャベツ	624 kcal 20.0 g 323 mg 1.3 g
22 火	バーガーパン 牛乳 ハンバーガーケチャップソース はくさいのクリームに ポテトサラダ	パン さとう ★こめこ じゃがいも マヨドレッシング	★牛乳 ぶたにく とりにく ロースハム とうにゅう	はくさい・キャベツ たまねぎ にんじん パセリ きゅうり とうもろこし	655 kcal 25.4 g 339 mg 3.6 g
23 水	ごはん 牛乳 ホキのレモンソースかけ ゆばのすましじる だいずのごもくに	こめ あぶら さとう かたくりこ	★牛乳 ホキ・わかめ ★だいず こんぶ ぶたにく ★ゆば	にんじん レモン ごぼう ★ねぎ えのき	627 kcal 26.3 g 285 mg 1.7 g

今月の献立は

感謝して食べよう

(全国学校給食週間)

伝統の食事(地場産物)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

1月が旬の食べ物は、サケ、ブリ、ワカサギ、こまつな、ほうれんそう、はくさい、だいこん、さといも、みかん、いよかんなどです。

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。岐産食材も積極的に使っています。



18日(金)韓国のお正月料理の紹介

日本に一番近い国韓国は、食の文化もよく似ています。「トッグ」は、新年に食べるおもちの入ったスープで、お雑煮と似ています。「ジャブチェ」は、せん切り野菜と肉の炒め物で、お正月のおもてなし料理だそうです。おはしを使う文化も、日本とよく似ていますね。



16日(水)白鳥小学校 わくわくメニュー

ニュー

白鳥小学校の全校が食べられるメニューを考えてくれました。小麦や牛乳を使わないメニュー、郡上の食材を取り入れた

安心・安全な給食の提供について

<1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 岐阜

鶏肉 岐阜・佐賀

イカ → チリ

アジ → ニュージーランド

サケ → 北海道

サバ → ノルウェー

ホキ → チリ

メルルーサ → チリ

お問い合わせ先

白鳥学校給食センター

TEL 83-0021

**1月給食費口座振替日は
1月31日(木)です。**

白鳥小
わくわく
メニュー

韓国料理の紹介

大和町母袋豆腐のゆば

給食こんだて表

2019年 1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
24 木	しよパン ディスペンチョコ 牛乳 えんくうさといもコロッケ ワンタンスープ だいこんのごまドレサラダ	パン・さとう チョコ・ごま さといも・こむぎご ワンタンのかわ パンこ あぶら	★牛乳 だいず ぶたにく	にんじん はくさい きゅうり ★ねぎ だいこん とうもろこし	670 kcal 21.3 g 345 mg 2.3 g
25 金	むぎいりごはん 牛乳 チキンカツ 郡上ふうポークカレー グリーンサラダ 郡上かるた紹介献立	こめ・むぎ パンこ・こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	★牛乳 とりにく ぶたにく ★郡上みそ	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ にんじん	779 kcal 27.0 g 283 mg 2.1 g
28 月	ごはん 牛乳 かぼちゃのてんぷら(小中2) こぶじる ケイチャ	こめ こむぎこ あぶら さといも ごまあぶら	★牛乳 こんぶ あぶらあげ とりにく ★まめみそ ★郡上みそ	かぼちゃ だいこん ★ほししいたけ キャベツ にんじん たまねぎ	643 kcal 25.2 g 319 mg 1.6 g
29 火	ロールパン 牛乳 メルルーサのあまずあんかけ はくさいのスープ ポテトのチーズに 八幡で育った奥美濃古地鶏使用	パン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも いんげんまめ	★牛乳 メルルーサ ぶたにく ベーコン チーズ	たまねぎ はくさい にんじん ★ほししいたけ パセリ とうもろこし	608 kcal 28.1 g 344 mg 2.4 g
30 水	おくみのこじどりのごもくごはん 牛乳 ちくわの郡上しそあげ(小2中3) キャベツのごましょうゆあえ みかんゼリー	こめ・もちごめ あぶら・ごま こむぎこ ★こめこ さとう・ごまあぶら ゼリー	★牛乳 おくみのこじどり あぶらあげ ちくわ	にんじん ごぼう えだまめ しそ キャベツ こまつな	630 kcal 22.6 g 317 mg 2.3 g
31 木	こがたパン 牛乳 やさいかきあげ にこみうどん れんこんサラダ	パン・うどん さつまいも こむぎこ あぶら・ごま マヨドレッシング ごまあぶら	★牛乳 とりにく なると かまぼこ	たまねぎ にんじん ★ねぎ ★ほししいたけ れんこん きゅうり	623 kcal 18.7 g 294 mg 3.2 g

今日の朝におすすめ汁物 29日(火)はくさいのクリーム煮

＜材料＞4人分
はくさい(2cm短冊) 3枚
たまねぎ(スライス) 1/2個
にんじん(いちょう切り) 1/3個
ロースハム(短冊切り) 40g
米粉 大さじ2
牛乳 200cc
コンソメ 6g
塩こしょう 適宜
パセリ(みじん切り) 少々

＜作り方＞
①鍋に少量の水を入れ、にんじんから煮る。たまねぎ、ロースハムを入れ、はくさいを入れて煮る。
②コンソメを入れ、米粉を牛乳で溶いて、鍋に入れ、とろみがつくまで弱火で煮る。③塩こしょうで味をととのえ、パセリのみじん切りをちらす。
とろみのあるスープは、冷めにくく、体も温ま

31日(木)れんこんのサラダ

れんこんは、お正月のおせち料理にも欠かせない野菜です。れんこんの穴から向こうがみえることから、将来の見通しがきくようにと願いがこめられています。食物繊維や、カリウム、ビタミンCが豊富です。ビタミンCは、レモンの1.5倍もあります。かせ予防にも効果のある野菜です。



全国学校給食週間 1月24~30日

全国学校給食週間は、昭和25年度から始まった取り組みで、毎年学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。学校給食は、もともと、貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善するためのものでしたが、現在では、役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識、実践力を身につけるための重要な役割を担っています。

1月の学校給食では、地域の地場産物を活用した給食を取り入れます。

郡上延年屋(白鳥)

30日ちくわの郡上しそ揚げ
100%白鳥町のしそを衣に入れた天ぷら。食品添加物不使用。ほかに、梅とろりやしそふりかけも給食に使っています。

FK農産(白鳥)

23日 大豆の五目煮
白鳥産の大豆を使っています。大粒大豆です。前日に、豆を水につけ、次の日、朝早くからゆっくり時間をかけて煮ます。



おくみの古地鶏(八幡)

30日奥美濃古地鶏入り五目ごはん
自然に近い形で、ていねいに育てられ、一般的に売られている鶏肉に比べ、飼育期間が長いので、歯ごたえがあり、うまみがあるのが特長で

丸昌醸造・大坪醤油(白鳥)

みそやしょうゆを使っています。
25日郡上みそ入りカレー
「ルーに味噌
奥美濃カレー」
郡上かるたでも紹介されています。



大坪醤油さんの仕込みのタル