

給食こんだて表

2019年 2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 金	むぎいりごはん 牛乳 イワシのかばやき けんちんじる ゆかりこんぶあえ せつぶんまめ	こめ・むぎ さとう あぶら ★こめこ かたくりこ さといも・ごま	★牛乳 イワシ とうふ あぶらあげ こんぶ だいず	だいこん にんじん ごぼう もやし こまつな キャベツ・しそ	645 kcal 25.2 g 349 mg 1.6 g
4 月	ごはん 牛乳 サバのてりやき みそしる いりおから	こめ さとう あぶら	★牛乳 サバ・とりにく なまあげ わかめ・おから ★まめみそ ★郡上みそ	だいこん ★ほししいたけ こまつな ねぎ にんじん ごぼう	656 kcal 30.3 g 352 mg 2.0 g
5 火	ドックパン 牛乳 スティックポークコロッケ ふゆのミネストローネ ほうれんそうのサラダ	パン・さとう こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも いんげんまめ	★牛乳 ぶたにく ベーコン	たまねぎ・レモン だいこん にんじん セロリー トマト・キャベツ ほうれんそう	573 kcal 21.1 g 305 mg 2.8 g
6 水	ごはん 牛乳 わふうハンバーグ のっぺいじる ひじきのいために	こめ さとう さといも あぶら	★牛乳 ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ ひじき	にんじん だいこん ごぼう ねぎ えだまめ たまねぎ	621 kcal 23.8 g 379 mg 1.9 g
7 木	こめこしよくパン ブルーベリージャム 牛乳 とりにくのバーベキューソース キャベツのスープ マカロニサラダ	パン・こめこ ジャム マカロニ マヨドレッシング さとう	★牛乳 とりにく ウインナー まぐろ(ツナ)	たまねぎ・パセリ りんご・きゅうり キャベツ こまつな にんじん とうもろこし	685 kcal 26.4 g 300 mg 3.2 g
8 金	カレーピラフ 牛乳 ひだぎゅうコロッケ ブロッコリーのサラダ こざかな	こめ・むぎ もちこめ パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	★牛乳 ぎゅうにく ベーコン こざかな(イワシ)	たまねぎ にんじん えだまめ ブロッコリー キャベツ とうもろこし	754 kcal 20.1 g 295 mg 2.4 g
12 火	くろざとうパン 牛乳 わかさぎのフリッター(小3中4) クリームシチュー キャベツのソテー	パン・くろざとう あぶら こむぎこ じゃがいも	★牛乳 ワカサギ オキアミ あおのり とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	679 kcal 23.7 g 454 mg 2.6 g
13 水	ごはん 牛乳 かぼちゃひきにくフライ すましじる ケイちゃんこんにゃく	こめ パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら	★牛乳 ぶたにく・わかめ とうふ・とりにく あぶらあげ ★郡上みそ ★まめみそ	かぼちゃ ねぎ・たまねぎ えのきたけ キャベツ にんじん ピーマン	646 kcal 24.7 g 306 mg 1.8 g
14 木	ロールパン 牛乳 タンドリーチキン かぼちゃのポタージュ キャベツのレモンあえ	パン あぶら こむぎこ バター さとう	★牛乳 とりにく ベーコン なまクリーム	たまねぎ かぼちゃ ★はるまちにんじん パセリ キャベツ きゅうり・レモン	664 kcal 25.8 g 340 mg 2.7 g
15 金	むぎいりごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ(小2中3) ワンタンスープ パンサンスー	こめ・むぎ こむぎこ あぶら・はるさめ ★こめこ ワンタンのかわ ごまあぶら	★牛乳 ちくわ あおのり ぶたにく	はくさい・★ねぎ にんじん ★ほししいたけ きゅうり キャベツ とうもろこし	597 kcal 20.9 g 276 mg 1.6 g
18 月	ごはん 牛乳 アジのたつたあげ とうにゆういりやさいじる もやしのごましょうゆあえ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	★牛乳 アジ ぶたにく とうにゆう みそ とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ もやし ほうれんそう	654 kcal 28.5 g 339 mg 1.6 g

今月の献立は

バランスのよい

食事のとりかたをしよう

冬の味覚を取り入れた献立

寒い季節に体があたたまる献立

今月の旬の食べ物

2月が旬の食べ物は、いよかん、デコボン、なばな、ほうれんそう、だいこん、はくさい、かぶ、サバなどです。

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を使っています。岐阜県産食材も積極的に使っています。

1日(金)節分豆

節分とは、季節の変わり目である立春、立夏、立秋、立冬の前日のことを言います。2月3日は春を迎えるという大切な節目なので、節分といえば、立春の前日だけをさすようになりました。

今月の朝におすすり料理

12日(火)キャベツのソテー

火を通すことで、野菜もたくさん食べられます

<材料>4人分

キャベツ(短冊)	300g
ベーコン	30g
にんじん	30g
しお	小さじ1/4
こしょう	少々
コンソメ	1g
サラダ油	小さじ1

<作り方>

①鍋にベーコンとサラダ油を入れて火にかけて、炒める。

②にんじんを炒める。

③キャベツを入れ、しんなりしたら、コンソメ、塩・こしょうで調味する。

目玉焼きなど主菜の付け合せや、キャベツを細く切って炒めれば、ホットドックと一緒に食べてもよいですね。

かせ予防に、手をしっかり洗いましょう

2月給食費口座振替日は
2月28日(木)です。

給食こんだて表

2019年 2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	
19 火	バーガーパン 牛乳 キャベツメンチカツ ポトフ スパゲティサラダ	パン こむぎこ パンこ・あぶら マヨドレッシング じゃがいも スパゲティ	★牛乳 ぶたにく ★フランクフルト	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー きゅうり とうもろこし	702 kcal 25.8 g 308 mg 3.0 g
20 水	きのこたくさんのたきこみごはん 牛乳 サケのからあげ ポテトサラダ コンクール入賞献立	こめ・もちこめ あぶら かたくりこ ★こめこ じゃがいも マヨドレッシング	★牛乳 サケ おくみのじどり あぶらあげ	にんじん・ごぼう ★ほししいたけ しめじ・きゅうり とうもろこし まいたけ キャベツ	689 kcal 27.7 g 262 mg 2.1 g
21 木	ソフトめん 牛乳 ポークシュウマイ(小2中3) ミートソース グリーンサラダ	ソフトめん こむぎこ マーガリン さとう シュウマイのかわ	★牛乳 ぶたにく	にんじん・トマト たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ ブロッコリー	773 kcal 28.7 g 300 mg 2.5 g
22 金	むぎいりごはん 牛乳 ヒレカツ(小中2) ポークカレー だいこんのごまドレサラダ デコボン	こめ・むぎ こむぎこ パンこ 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 とうもろこし デコボン	783 kcal 26.4 g 292 mg 2.0 g
25 月	ごはん 牛乳 あげとうふのにくみそかけ すましじる もやしサラダ	こめ かたくりこ ★こめこ あぶら やきふ さとう	★牛乳 やきとうふ とりにく とうふ わかめ	しいたけ はくさい ねぎ もやし にんじん きゅうり	655 kcal 23.5 g 393 mg 1.7 g
26 火	こがたドックパン 牛乳 スイートコーンフライ やきそば フルーツポンチ 白鳥中 わくわく メニュー	パン パンこ こむぎこ あぶら やきそばめん	★牛乳 ぶたにく	とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん みかん・おうとう パイナップル	626 kcal 20.2 g 292 mg 1.3 g
27 水	わかめごはん 牛乳 とりにくのたつたあげ(小中2) ぶたじる シャキシャキサラダ レモンタルト	こめ・さといも かたくりこ ★こめこ あぶら・さとう じゃがいも タルト	★牛乳 わかめ・とうふ ぶたにく とりにく ★郡上みそ ★まめみそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ とうもろこし	785 kcal 26.4 g 436 mg 3.1 g
28 木	バターロールパン 牛乳 プレーンオムレツ コーンスープ キャラメルポテト	パン・バター さとう さつまいも バター あぶら	★牛乳 たまご ★ハム	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	651 kcal 25.3 g 316 mg 2.6 g

「私が考えた学校給食メニューコンクール」入賞献立の紹介

13日「けいちゃんこんにゃく」
けいちゃんと郡上みそ、ごま油を加えて、簡単に作れます。こんにゃくを入れることで、ヘルシーなけいちゃんになりますね。

14日「かぼちゃのポターージュ」
甘みの強い「すくなかぼちゃ」を使うところがポイント。高鷲の春まちにんじんも使っているところがよいですね。(給食では国産かぼちゃを使います。)

20日「きのこたくさんのたきこみごはん」
かくし味に、明宝ケチャップを入れることで、コクと甘みが増します。+1+ホアジホも大好きな味。

22日(金) 受験応援献立
中学3年生のみなさんを応援する献立です。いよいよ受験本番に向けて、頑張ってきたことが、100%出せるようしっかり食べて、試験に臨みましょう。



カツ(勝つ)カレーとビタミンCたっぷりの果物「デコボン」です。

残り少ない給食も心をこめて作ります。

安心・安全な給食の提供について
 <2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
 イワシ → 北海道
 サバ → ノルウェー
 ワカサギ → カナダ
 アジ → ニュージーランド
 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

私が考えた学校給食メニューコンクール 入賞献立の紹介

たくさんのお応募ありがとうございました!

今年も、岐阜県学校給食会主催の「私が考えた学校給食メニューコンクール」が行われました。白鳥町内の小中学生5、6年生のみなさんからの応募がたくさんありました。県内総応募数2,552点の中から、入賞されたみなさんです。

- <主食> **アイデア賞** 大中小6年 尾藤莉那さん ☆「きのこたくさんの炊き込みごはん」
- <主菜> **優秀賞** 牛道小5年 服部結有さん ☆「けいちゃんこんにゃく」
- 大中小6年 高垣実侑さん 「ピーマンとにんじんの肉まき」
- 大中小6年 遠藤 しおりさん 「豚肉の梨ソース」
- アイデア賞** 白鳥小5年 坂下 唯さん 「郡上みその豆ふぐグラタン」
- 白鳥小6年 岩城香里さん 「郡上まき」
- <副菜> **優秀賞** 大中小6年 仲上結惟さん ☆「すくなかぼちゃポターージュ」
- アイデア賞** 大中小5年 中井伊織さん 「大根のからあげ」

★マークは、今月の給食で紹介します。
 「地場産物の食材をよく知ってメニューを考えている」、「メニューへの思いや願いがわかりやすく、工夫やアイデアがとて素晴らしい」と、評価をいただきました。調理ができるようになれば、食を選択する幅がさらに広がり、実践力となります。

