

給食こんだて表

2019年 3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	ちらしずし 牛乳 はながたとうふハンバーグ なばなのごまあえ ひなまつりデザート てまきのり ひな祭り献立	こめ	★牛乳	れんこん	638 kcal 18.9 g 436 mg 1.9 g
		もちごめ	とりにく	★にんじん	
4 月	ごはん 牛乳 ホキのレモンソース しろみそしる ポテトサラダ 中学校おいおいデザート 中学校卒業お祝い献立	こめ・さとう	★牛乳	だいこん	664 kcal 23.9 g 297 mg 1.8 g
		かたくりこ	ホキ	しめじ・ねぎ	
5 火	バーガーパン 牛乳 エビカツ キャベツのスープ ジャーマンポテト タルタルソース	パン	★牛乳	キャベツ	650 kcal 23.2 g 301 mg 3.2 g
		パンこ	エビ	たまねぎ	
6 水	ごはん 牛乳 サワラのみそネーズやき すましじる ひじきのいために	こめ	★牛乳	えのきたけ	643 kcal 28.6 g 327 mg 1.8 g
		さとう	サワラ・ひじき	ねぎ	
7 木	ロールパン 牛乳 (小3中4) にくだんごのあまずあんからめ クリームシチュー フレンチサラダ	パン	★牛乳	★にんじん	672 kcal 24.7 g 342 mg 3.2 g
		さとう	とりにく	たまねぎ	
8 金	むぎいりごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ(小2中3) ぶたじる キャベツのごましょうゆあえ	こめ・むぎ	★牛乳	だいこん	608 kcal 22.7 g 334 mg 2.0 g
		こむぎこ	ちくわ	★にんじん	
11 月	ごはん 牛乳 ぶたにくのかりんとあげ ぐじょうみそしる はくさいのあえもの	こめ	★牛乳	たまねぎ	653 kcal 26.6 g 313 mg 1.7 g
		かたくりこ	ぶたにく	ねぎ	
12 火	くろざとうパン 牛乳 とりにくのトマトソース はるまちにんじんポタージュ かいそうサラダ	パン・くろざとう	★牛乳	だいこん・ピーマン	695 kcal 25.7 g 357 mg 3.2 g
		さとう	とりにく	とうもろこし	
13 水	ごはん 牛乳 サケのしおやき にくじゃが もやしサラダ 郡上を味わう献立	こめ	★牛乳	★にんじん	647 kcal 38.3 g 270 mg 2.1 g
		じゃがいも	サケ	たまねぎ	
14 木	ソフトめん 牛乳 やさしいコロッケ カレーミートソース ブロッコリーサラダ チーズ	ソフトめん	★牛乳	たまねぎ	787 kcal 26.9 g 469 mg 2.6 g
		あぶら	とりにく	★にんじん	
15 金	むぎいりごはん 牛乳 あげとうふのあまみそかけ かきたまじる ほうれんそうのごまあえ	こめ・むぎ	★牛乳	★にんじん	666 kcal 23.1 g 429 mg 1.8 g
		かたくりこ	やきとうふ	たまねぎ	

今月の献立は



1年間の食生活をふりかえろう

春の季節感がでる献立

卒業をお祝いする献立



今月の旬の食べ物

3月が旬の食べ物は、なばな、サワラ、はるか、イチゴ、きよみオレンジなどです。

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、八幡のねぎ、明宝の干し椎茸・ハム、高鷲のはるまちにんじん、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。



4日(月) 中学卒業お祝い献立

9年間の義務教育を終える3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございませう。「食べることは生きること」です。これからも「食」を大切に考えられる人になってください。

11日(月)

ぶたにくのかりんとあげ

棒状の豚肉にかたくり粉をつけ、油で揚げ、甘辛いタレで味をつけます。お菓子のかりんとうのようですね。歯やあごの発達のために、よくかんで食べましょう。



12日(火) 郡上を味わう献立

高鷲町

はるまちにんじんポタージュ

2,3月に使用するにんじんは、すべて高鷲のはるまちにんじんです。雪の下で凍らないように糖分をたくわえた甘みのあるにんじんです。高鷲町は、だいこん・牛乳・雪の3つから「三白産業」という特色ある産業がありますが、現在では、トマト・にんじん・いちごも生産されるようになり、「三種類の赤い作物の色から「三赤産業」ともいわれています。



14日(木) ブロッコリーの栄養

ブロッコリーの栄養は、ビタミン類だけでなく、鉄分、カリウム、亜鉛などのミネラルも豊富です。つぼみの部分だけでなく、茎にも栄養があります。

3月給食費口座振替日は
4月1日(月)です。

給食こんだて表

2019年 3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	主に体を作るものになる食品	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	
18月	ごはん 牛乳 サバのごまみそかけ すましじる マカロニサラダ	こめ さとう やきふ マカロニ マヨドレッシング ごま	★牛乳 サバ ★まめみそ わかめ まぐろ(ツナ)	しめじ えのきたけ ★にんじん ねぎ きゅうり とうもろこし	653 kcal 25.8 g 260 mg 1.8 g
19火	こがたドックパン 牛乳 やきフランクフルト スパゲティナポリタン フルーツヨーグルト	パン スパゲティ あぶら	★牛乳 ★フランクフルト ベーコン ヨーグルト	たまねぎ・トマト ★にんじん ピーマン マッシュルーム みかん・おうとう パイナップル	631 kcal 26.0 g 300 mg 1.7 g
20水	ごはん 牛乳 はるまき マーボー豆腐 パンサンスー	こめ はるまきのかわ さとう あぶら ごまあぶら はるさめ	★牛乳 ぶたにく とうふ ★まめみそ	たまねぎ ねぎ ★にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	702 kcal 24.3 g 358 mg 1.5 g
21木	 <h2 style="text-align: center;">春分の日</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 15%;"> <p>小学校 卒業お祝い献立</p> </div> </div>				
22金	むぎいりごはん 牛乳 とりにくのてりやき ポークカレー だいこんのごまドレサラダ 小学校おいおいデザート	こめ・むぎ さとう じゃがいも ごま あぶら デザート(小のみ)	★牛乳 とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり にんじん とうもろこし	746 kcal 24.6 g 291 mg 2.6 g
25月	ごはん 牛乳 とりにくのあまから ワンドラスープ きりぼしだいこんのナムル	こめ さとう ワンドラのかわ ごまあぶら あぶら かたくりこ	★牛乳 ぶたにく とりにく	しめじ・きゅうり えのきたけ はくさい・たまねぎ にんじん ねぎ ★きりぼしだいこん	672 kcal 26.5 g 287 mg 1.5 g

学校給食人気メニュー紹介

☆ホキのレモンソース☆

魚の苦手な子もこのメニューは食べられる子が多いです!!

<材料> 4人分
ホキ切り身(50g) 4切
かたくり粉 大さじ3
揚げ油
しょうゆ 大さじ1/2
さとう 大さじ1・1/2
水 小さじ2
レモン汁 大さじ1/2

<作り方>
①ホキは、かたくり粉をつけて、油で揚げる。
②鍋にレモン汁以外の調味料と水を入れて沸騰させる。火を止めて、レモン汁を入れる。
③揚げたホキに、②のソースをかける。
白身の魚(タラ)や鶏肉でもおいしいです。

安心・安全な給食の提供について

<3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
サバ → ノルウェー
サワラ → 東シナ海
ホキ → ニュージーランド
エビ → 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

あなたの食生活は!? 食生活チェックシート





自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べていますか?</p>  <p>はい · いいえ</p>	<p>食事の前に手をきれいに洗っていますか?</p>  <p>はい · いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?</p>  <p>はい · いいえ</p>
<p>よくかんで食べていますか?</p>  <p>はい · いいえ</p>	<p>食事のマナーを守っていますか?</p>  <p>はい · いいえ</p>	<p>正しいお箸の持ち方、食器の置き方を知っていますか?</p>  <p>はい · いいえ</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べていますか?</p>  <p>はい · いいえ</p>	<p>好き嫌いをなく何でも食べていますか?</p>  <p>はい · いいえ</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか?</p>  <p>はい · いいえ</p>

この一年、「楽しく、おいしく食べてほしい」と願いながら、給食を作ってきました。四月のころよりも、体も心も成長しました。給食もたくさん食べられるようになりましたね。残量も少なくなり、とてもうれしいです。食べ物、体をつくり、いのちを守る大切なもの。これからも、食べることを大切にしてほしいです。

「はい」の数がたくさんあったか



<p>「はい」が7~9個</p>  <p>すばらしい!</p>	<p>「はい」が4~6個</p>  <p>あと一歩!</p>	<p>「はい」が1~3個</p>  <p>がんばって!</p>	<p>「はい」が0個</p>  <p>残念...</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

新しい学年もその調子で過ごせるとよいですね。

できなかったことを意識して取り組んでみましょう。

まずはできそうなことから、がんばってみましょう。

自分にはできることは何かを考えて挑戦してみましょう。