

給食こんだて表

2018年 6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	
1 金	むぎいりごはん 牛乳 ●メヒカリのからあげ(小2中3) ちゅうかスープ ピビンバ	こめ・むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	★牛乳 メヒカリ ぶたにく たまご とうふ	★ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ しめじ ねぎ・チンゲンサイ	591 kcal 25.6 g 353 mg 1.4 g
4 月	ごはん 牛乳 ●シシャモのこめこあげ(小中2) しろみそしる じゃがいものごまマヨあえ	こめ・ごま こむぎこ・あぶら あぶら ★こめこ マヨドレッシング じゃがいも	★牛乳 シシャモ あおのり なまあげ みそ わかめ	だいこん ねぎ・にんじん しめじ とうもろこし きゅうり こまつな	641 kcal 20.1 g 364 mg 1.6 g
5 火	こがたバターパン 牛乳 ●かみかみイカメンチカツ にこみうどん もやしのサラダ	パン・バター パンこ・こむぎこ あぶら うどん さとう ごまあぶら	★牛乳 イカ・タラ とりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ	にんじん ねぎ ★ほししいたけ もやし きゅうり	666 kcal 24.3 g 306 mg 3.9 g
6 水	ごはん 牛乳 サケのしおやき じゃがいものみそしる ●ごもくきんぴら	こめ じゃがいも さとう あぶら	★牛乳 サケ・わかめ あぶらあげ ★ぐじょうみそ ★まめみそ ぶたにく	ねぎ たまねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	642 kcal 28.5 g 294 mg 2.5 g
7 木	くろざとうしょくパン 牛乳 とりにくのトマトソースかけ レタスのスープ ポテトサラダ おすすめ 朝ごはんの日	パン・くろざとう さとう マロニー あぶら マヨドレッシング じゃがいも	★牛乳 とりにく ★ハム	たまねぎ・キャベツ ピーマン トマト・きゅうり レタス・にんじん とうもろこし エリンギ	656 kcal 24.2 g 303 mg 2.8 g
8 金	むぎいりごはん 牛乳 スイートコーンフライ チキンカレー ●いとかんとんサラダ	こめ・むぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう・ごまあぶら	★牛乳 とりにく かんてん	たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ きゅうり	665 kcal 19.0 g 277 mg 2.3 g
11 月	 郡上市教育研究会のため給食なし 				
12 火	ドックパン 牛乳 スティックハンバーグ ミネストローネ マカロニサラダ	パン じゃがいも いんげんまめ あぶら マカロニ マヨドレッシング	★牛乳 ぶたにく とりにく まぐろ(ツナ)	たまねぎ にんじん セロリー トマト・きゅうり さやいんげん とうもろこし	630 kcal 23.7 g 289 mg 2.7 g
13 水	ひじきごはん 牛乳 アジのたつたあげ だいこんサラダ カップヨーグルト	こめ・もちごめ かたくりこ あぶら さとう ごま	★牛乳 ひじき とりにく あぶらあげ アジ ヨーグルト	にんじん ごぼう・きゅうり ★ほししいたけ えだまめ だいこん とうもろこし	714 kcal 28.2 g 600 mg 2.0 g
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 かいそうサラダ	ソフトめん あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも さとう・あぶら	★牛乳 とりにく かんてん わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり だいこん	736 kcal 25.6 g 396 mg 2.5 g
15 金	むぎいりごはん 牛乳 とりにくのソースがらめ ワンタンスープ ●ごぼうサラダ	こめ・むぎ かたくりこ あぶら さとう・ごま ワンタンのかわ マヨドレッシング	★牛乳 とりにく ★まめみそ ぶたにく	たまねぎ・ねぎ にんじん とうもろこし はくさい ★ほししいたけ ごぼう・きゅうり	712 kcal 24.7 g 290 mg 1.3 g

今月の献立は

地場産物を使用した献立



(食育月間)

かむことを考えた献立

(「●」: よくかんで食べる献立)

衛生管理に配慮した献立



今月の旬の食べ物

6月が旬の食べ物は、お茶、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、アスパラガス、さやいんげん、えだまめ、アジ、めひかり、かつお、さくらんぼなどです。

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。



今月の朝におすすめ汁物

7日(木) レタスのスープ

レタスの旬の時期にたっぷり使って
＜材料＞4人分

- ハム(またはベーコン) 30g
- レタス 120g
- たまねぎ(スライス) 60g
- にんじん(せん切り) 30g
- エリンギ(せん切り) 30g
- はるさめ 15g
- コンソメ・塩こしょう 適宜

＜作り方＞

にんじんとたまねぎから煮る。
ハム、エリンギを入れ、コンソメを加える。
はるさめを入れ、やわらかくならしたら、レタスを加えさっと火を通す。

安心・安全な給食の提供について

＜6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
- メヒカリ → 愛知県 サケ → 北海道
- シシャモ → ノルウェー
- アジ → ニュージーランド
- アマゴ → 郡上市 ホキ → チリ
- エビ → ベトナム サバ → ノルウェー

お問い合わせ先
白鳥学校給食センター

**6月給食費口座振替日は
7月2日(月)です。**

給食こんだて表

2018年 6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月	ごはん 牛乳 あげ豆腐のあまみそかけ すましじる ●きりぼしだいこんのあまみそ	こめ かたくりこ あぶら さとう やきふ ごま	★牛乳 やき豆腐 ★まめみそ わかめ	しめじ えのきたけ にんじん ねぎ・こまつな きりぼしだいこん きゅうり	642 kcal 21.0 g 399 mg 2.1 g
19火	バターロールパン 牛乳 やきフランクフルト まめとかぼちゃのポターージュ ほうれんそうのサラダ	パン・バター こむぎこ さとう ごま あぶら	★牛乳 ★フランクフルト だいず なまクリーム ベーコン	たまねぎ・パセリ とうもろこし かぼちゃ ★ほうれんそう にんじん キャベツ	686 kcal 28.0 g 348 mg 2.1 g
20水	うめごはん 牛乳 ホキのおなびちやフライ けんちんじる ひじきに 郡上を味わう献立	こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう	★牛乳 ホキ とうふ あぶらあげ とりにく ひじき	うめ にんじん ごぼう えだまめ だいこん	600 kcal 24.7 g 324 mg 2.0 g
21木	こめこしよくパン りんごジャム 牛乳 タンドリーチキン アルファベットスープ キャベツのソテー	パン こめこ ジャム マカロニ あぶら	★牛乳 とりにく ★ハム ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	624 kcal 26.6 g 306 mg 3.3 g
22金	むぎいりごはん 牛乳 ●アマゴのうめとろりソース ぐじょうみそのぶたじる ほうれんそうのごまあえ 郡上を味わう献立	こめ・むぎ ★こめこ あぶら さとう ごま	★牛乳 アマゴ ぶたにく とうふ ★ぐじょうみそ	うめ にんじん ごぼう ねぎ・だいこん ★ほうれんそう キャベツ	603 kcal 25.7 g 330 mg 1.8 g
25月	チャーハン 牛乳 あげエビシウマイ(小2中3) パンサンスー さくらんぼゼリー 郡上を味わう献立	こめ・むぎ・ゼリー もちごめ あぶら・さとう こむぎこ・はるさめ シウマイのかわ ごまあぶら	★牛乳 やきぶた エビ・タラ あおのり ごまあぶら	たまねぎ にんじん・ねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ さくらんぼ	661 kcal 19.1 g 273 mg 2.3 g
26火	バターロールパン 牛乳 ミートコロッケ コーンいりスープ ポークビーンズ	パン・バター じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう	★牛乳 ぶたにく ★ハム ★だいず	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし セロリー トマト	664 kcal 22.9 g 301 mg 2.7 g
27水	ごはん 牛乳 サバのてりやき だいこんとぶたにくのてりに わふうあえ 郡上かるた献立	こめ さとう あぶら ごまあぶら	★牛乳 サバ ぶたにく まぐろ(ツナ)	だいこん にんじん さやいんげん ★ほうれんそう キャベツ	653 kcal 28.1 g 290 mg 1.6 g
28木	あつぎりしよくパン チョコクリーム 牛乳 ほうれんそうオムレツ ウインナーとやさいのスープ ジャーマンポテト	パン チョコクリーム あぶら じゃがいも さとう	★牛乳 たまご ★フランクフルト ベーコン	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	572 kcal 21.5 g 302 mg 3.3 g
29金	むぎいりごはん 牛乳 はるまき とうふのちゅうかに もやしのナムル	こめ・むぎ あぶら はるまきのかわ さとう ごまあぶら	★牛乳 とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ ★ほししいたけ もやし きゅうり	643 kcal 22.9 g 327 mg 1.6 g

6月は「食育月間」です

6月は、食育月間。食についての知識や関心を高めましょう。給食では、郡上の食材を活用した献立を紹介します。



郡上の食材を使用した献立

19日(火) 焼きフランクフルト
郡上市で作られているフランクフルト岐阜県産豚肉100%です
ほうれんそうのサラダ

石徹白のほうれんそうをJAからいただきました。

20日(水) うめごはん
郡上延年屋さんのうめふりかけをごはんに混ぜあわせました

ホキの小那比茶フライ

八幡町小那比の新茶をホキの衣につけて揚げます。ほのかにお茶の香りがします。



22日(金) アマゴの

うめとろりソース

郡上産のアマゴを米粉であげて、梅とろりソースをかけます。

郡上みそのぶたじる

郡上みそだけを使ったぶたじるです。



27日(水) 郡上かるたの紹介献立

郡上かるたの札と関連した、食べ物や料理を紹介します。今月は「み」の札「三つの白で 産業おこす」です。この時期から「ひるがのだいこん」の収穫・出荷がはじまります。給食もひるがのだいこんを使用しています。



夏休み学校給食センター

調理体験教室のご案内

今年度も、小学校5.6年生を対象にいつも食べている給食を実際に作る「給食調理体験教室」を行います。

7月24日(火)を予定しています。詳しい内容や申しから配られます。



☆学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・農協中央会の一部助成を受けています。

☆物資の都合等により、献立が変更することがありますので、よろしくお願いたします。

