

給食こんだて表

2018年 7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	
2月	ごはん 牛乳 サワラのてりやき ぐじょうみそのぶたじる キャベツのごましょうゆあえ	こめ さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	★牛乳 サワラ ぶたにく とうふ ★ぐじょうみそ	★だいこん にんじん ごぼう ねぎ ★キャベツ こまつな	620 kcal 28.0 g 328 mg 1.8 g
3火	しよくパン ハニーソフト 牛乳 とりにくのバーベキューソース ミネストローネ フレンチサラダ	パン ジャム さとう いんげんまめ あぶら ★じゃがいも	★牛乳 とりにく	★たまねぎ・きゅうり りんご・にんじん とうもろこし セロリー トマト・★キャベツ さやいんげん	659 kcal 24.1 g 302 mg 3.0 g
4水	ごはん 牛乳 イカのサラサあげ すましじる ごもくきんぴら	こめ さとう あぶら かたくりこ	★牛乳 イカ とうふ あぶらあげ ぶたにく わかめ	えのきたけ ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	657 kcal 26.8 g 302 mg 2.0 g
5木	ロールパン 牛乳 こめこのチキンナゲット(小2中3) ブラウンシチュー グリーンサラダ	パン こめこ あぶら ★じゃがいも さとう	★牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん ★たまねぎ ブロッコリー ★キャベツ とうもろこし きゅうり	664 kcal 25.5 g 380 mg 3.4 g
6金	むぎいりごはん 牛乳 ほしのコロッケ はるさめスープ シャキシャキサラダ たなばたデザート	こめ・むぎ パンこ・こむぎこ あぶら マロニー ★じゃがいも さとう・ゼリー	★牛乳 ぶたにく	にんじん えのきたけ ねぎ テンゲンサイ ★キャベツ とうもろこし	640 kcal 16.8 g 261 mg 1.4 g
9月	ごはん 牛乳 あげギョウザ(小2中3) ちゅうかスープ ぶたキムチ	こめ あぶら ギョウザのかわ マロニー ごまあぶら	★牛乳 ぶたにく とうふ	にんじん しめじ ★たまねぎ ねぎ はくさい ★キャベツ	594 kcal 19.6 g 280 mg 1.3 g
10火	バーガーパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソース げんまいりスープ だいこんごまドレッシングサラダ	パン さとう げんまい ★じゃがいも あぶら ごま	★牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン	★たまねぎ・トマト にんじん とうもろこし パセリ ★だいこん きゅうり	630 kcal 23.1 g 363 mg 3.1 g
11水	えだまめおこわ 牛乳 ひだぎゅうコロッケ ほうれんそうのごまあえ れいとうもも	こめ・もちごめ パンこ・こむぎこ あぶら ★じゃがいも ごま	★牛乳 とりにく あぶらあげ ぎゅうにく	しいたけ・もも ごぼう にんじん えだまめ ★ほうれんそう ★キャベツ	689 kcal 19.7 g 304 mg 1.7 g
12木	ひやしちゅうか 牛乳 ベーコンエッグ ひやしちゅうかのぐ ぶたにくとやさいのみそいため れいめんスープ	ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら	★牛乳 たまご ベーコン ぶたにく ★まめみそ	にんじん きゅうり とうもろこし ★キャベツ もやし・★たまねぎ たけのこ	623 kcal 28.2 g 300 mg 1.7 g
13金	むぎいりごはん 牛乳 とりにくのしょうがやき なつやさいかレー げんまいサラダ	こめ・むぎ あぶら げんまい ★じゃがいも ドレッシング ごま	★牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん・きゅうり ★たまねぎ・かぼちゃ ピーマン・なす とうもろこし ★だいこん トマト	748 kcal 26.1 g 294 mg 2.7 g
17火	くろざとうしよくパン 牛乳 (小3中4) にくだんごのあまずあんかけ キャベツのスープ ポテのチーズに	パン・くろざとう さとう ★じゃがいも あぶら いんげんまめ	★牛乳 ぶたにく とりにく ウインナー ベーコン チーズ	★キャベツ ★たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし	662 kcal 24.1 g 361 mg 3.2 g



今月の献立は

夏の味覚を取り入れた献立
衛生管理に配慮した献立

今月の旬の食べ物

7月が旬の食べ物は、あゆ、あじ、かぼちゃ、なす、きゅうり、トマト、たまねぎ、じゃがいも、ピーマン、えだまめ、とうもろこし、ももなどです。

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。

5日(木) こめこのチキンナゲット

たまご、小麦粉を使用せず、米粉を使っています。米粉で揚げると、かりっとした食感があります。

6(金)七夕献立

星の形をしたコロッケや天の川にみたてたスープを出します。七夕には、お天気がよいといいですね。

今月の朝におすすめサラダ 給食でも人気!!

6日(金) シャキシャキサラ

<材料>4人分

じゃがいも	150g
キャベツ	60g
コーン缶	24g
さとう	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1
酢	大さじ1弱
しお	少々
こしょう	少々

<作り方>

1. じゃがいもは、マッチ棒状に切り、歯ごたえが残るようにシャキッとゆでる。
2. キャベツ、にんじんは、せん切りにしてゆでる。
3. コーンは水を切る。
4. ボールに調味料を合わせて、ドレッシングを作り、①～③の材料を合わせて和える。

キャベツの代わり生レタスでもよいです。
ロースハムのせん切りを入れてもおいしいです。

7月給食費口座振替日は
7月31日(火)です。

給食こんだて表

2018年 7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	
18 水	ごはん 牛乳 郡上かるた献立 アユのからあげ ぐじょうみそしる ごぼうサラダ	こめ・ごま ★こめこ かたくりこ あぶら ★じゃがいも マヨドレッシング	★牛乳 アユ・こんぶ わかめ あぶらあげ ★郡上みそ ★まめみそ	★たまねぎ しいたけ ねぎ・ごぼう とうもろこし にんじん きゅうり	650 kcal 22.8 g 370 mg 1.7 g
19 木	こめこしよくパン イチゴジャム 牛乳 メルルーサのあまずあんかけ コーンいりスープ ポテトサラダ	パン・こめこ ジャム かたくりこ あぶら ★じゃがいも マヨドレッシング	★牛乳 メルルーサ ★ハム	★たまねぎ にんじん パセリ ★キャベツ きゅうり とうもろこし	643 kcal 25.2 g 289 mg 3.0 g
20 金	むぎいりごはん 牛乳 ぶたにくのおろしだれ なすのみそしる きりぼしだいこんのあえもの	こめ・むぎ さとう ごまあぶら	★牛乳 ぶたにく あぶらあげ ★まめみそ ★郡上みそ	★だいこん ねぎ なす ★きりぼしだいこん こまつな にんじん	626 kcal 25.4 g 325 mg 2.0 g

18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「に」の札「日本一の郡上のあゆ」です。郡上の美しい自然に育ったあゆは、皇室に献上された歴史もあります。郡上市を象徴する魚です。7月第4日曜日(22日)は、「岐阜鮎の日」です。きれいな水で育った魚や野菜を味わえる環境に感謝しましょう。

暑い夏でも、
しっかり朝ごはんを
食べよう!



給食こんだて表

2018年 8月



27 月	ごはん 牛乳 かぼちゃのてんぷら(小中2) ぶたどんのぐ うめこぶちあえ こくさんレモンゼリー	こめ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ゼリー	★牛乳 ぶたにく こんぶ	かぼちゃ・うめ ★たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	654 kcal 20.2 g 308 mg 1.4 g
28 火	こがたパン 牛乳 ステーキポークコロケ なまトマトスパゲティ フルーツポンチ	パン パンこ・こむぎこ あぶら スパゲティ ゼリー じゃがいも	★牛乳 ぶたにく とりこ ベーコン	★たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム りんご・パイン おうとう	687 kcal 22.6 g 276 mg 2.0 g
29 水	ごはん 牛乳 郡上を味わう献立 ささみうめしそフライ とうがんのスープ ひじきのいために	こめ パンこ・こむぎこ あぶら さとう	★牛乳 ささみ ぶたにく たまご ひじき とりにく	★うめ・しそ とうがん こまつな にんじん えだまめ	647 kcal 27.3 g 319 mg 2.2 g
30 木	くろざとうしよくパン 牛乳 レバーいりポークメンチカツ トマトとキャベツのスープ ジャーマンポテト	パン くろざとう パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	★牛乳 ぶたにく レバー ベーコン ウインナー	★トマト キャベツ ★たまねぎ パセリ	654 kcal 23.9 g 315 mg 2.8 g
31 金	むぎいりごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ(小2中3) みそしる もやしサラダ	こめ・むぎ こむぎこ ★こめこ あぶら・さとう ごまあぶら じゃがいも	★牛乳 ちくわ・あおのり なまあげ わかめ ★まめみそ ★郡上みそ	★だいこん ねぎ もやし にんじん きゅうり とうもろこし	600 kcal 21.3 g 304 mg 2.4 g

29日(水) 郡上を味わう献立 ささみうめしそフライ

白鳥町の梅で作った梅ピューレをササミにはさんでフライにします。郡上市の子どもたちみんなが食べます。

安心・安全な給食の提供について

<7. 8月に用いる肉と魚の
生産地(予定)をお知らせします>
鶏肉 → 岐阜・佐賀
豚肉 → 岐阜県 牛肉 → 岐阜県
サワラ → 東シナ海
イカ → ペルー
アユ → 郡上市
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

**8月給食費口座振替日は
8月31日(金)です。**

夏本番! こまめな水分補給を

気温が高くなってきました。
のどがかわいたと感じる
前に、こまめに水分を



水分補給のポイント

いつ?	何を?	どれくらい?	運動などで大量に汗をかいたら?
あざ お とき にゅうよく ぜん 朝起きた時、入浴の前 後など。それ以外にも、 少しずつ こまめに 飲みましょう。	なに のもの 甘い飲み物ではなく、 水やお茶を。	にち めやす 1日あたり1.2ℓが目安。	あせ へ たいしゅう 汗によって減った体重の 7~8割程度の水分補給 に加え、塩分もとる必要 があります。

1.2ℓ

スポーツドリンク