

給食こんだて表

2018年 9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	
3月	ごはん 牛乳 あげ豆腐のにくみそかけ すましじる きんぴらごぼう	こめ かたくり ★こめこ あぶら さとう やきふ	★牛乳 やき豆腐 とりにく あぶらあげ わかめ	ごぼう にんじん えのきたけ ★ねぎ	657 kcal 22.0 g 386 mg 1.7 g
4火	バーガーパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソース コーンスープ ジャーマンポテト	パン さとう ★じゃがいも あぶら	★牛乳 ぶたにく とりにく ★ハム ベーコン	どうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	594 kcal 23.1 g 341 mg 3.1 g
5水	ごはん 牛乳 ニジマスのからあげ ぐじょうみそしる ひじきのいために やまとのなし	こめ ★こめこ あぶら さとう かたくりこ	★牛乳 ニジマス あぶらあげ とりにく ひじき	★しいたけ ★たまねぎ なす ★なし ★ねぎ にんじん えだまめ	633 kcal 25.8 g 320 mg 1.9 g
6木	くろざとうしょくパン 牛乳 とりにくのトマトソース レタススープ グリーンサラダ	パン くろざとう さとう マロニー あぶら	★牛乳 とりにく ★ハム	たまねぎ レタス ピーマン エリンギ ブロッコリー・トマト にんじん きゅうり どうもろこし キャベツ	594 kcal 24.2 g 308 mg 2.6 g
7金	カレーピラフ 牛乳 プレーンオムレツ ごぼうサラダ あおりんごゼリー	こめ もちこめ さとう マヨドレッシング ごま ゼリー あぶら	★牛乳 たまご ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ ごぼう きゅうり どうもろこし	664 kcal 20.3 g 290 mg 2.7 g
10月	ごはん 牛乳 あげシュウマイ(小2中3) マーボー豆腐 もやしのナムル	こめ シュウマイのかた あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう	★牛乳 ぶたにく あおのり 豆腐 ★まめみそ	★ねぎ もやし にんじん きゅうり たまねぎ	733 kcal 25.8 g 349 mg 1.8 g
11火	バーガーパン 牛乳 エビカツ コーンポタージュ ほうれんそうのサラダ 一食マイティソース	パン パンこ こむぎこ あぶら バター さとう	★牛乳 エビ ベーコン なまクリーム	たまねぎ どうもろこし ほうれんそう にんじん キャベツ パセリ	666 kcal 23.9 g 346 mg 3.4 g
12水	ごはん 牛乳 サワラのごまだれかけ すましじる マカロニサラダ	こめ さとう ごま マカロニ マヨドレッシング	★牛乳 サワラ とうふ あぶらあげ わかめ まぐろ(ツナ)	★しいたけ ★ねぎ きゅうり どうもろこし	657 kcal 27.2 g 292 mg 1.6 g
13木	ドックパン 牛乳 やきフランクフルト ポトフ フルーツポンチ ミルメーク	パン ★じゃがいも ゼリー ミルメーク	★牛乳 ★フランクフルト ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー りんご もも・パイン	677 kcal 25.0 g 393 mg 2.0 g
14金	むぎいりごはん 牛乳 スイートコーンフライ ドライカレー だいこんのごまドレサラダ	こめ・むぎ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま	★牛乳 ぶたにく ぎゅうにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン・キャベツ トマト・きゅうり だいこん	702 kcal 21.8 g 318 mg 2.1 g
18火	しょくパン いちごジャム 牛乳 キャベツメンチカツ じゃがいものスープに アスパラサラダ	パン・ジャム パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも マカロニ	★牛乳 ベーコン とりにく ぶたにく	キャベツ・きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ アスパラガス どうもろこし	744 kcal 23.9 g 318 mg 2.4 g

今月の献立は

食品の働きを知ろう

暑さに負けない食欲を増す献立
貧血を予防した献立



今月の旬の食べ物

9月が旬の食べ物は、なす、トマト、きゅうり、かぼちゃ、ピーマン、えだまめ、どうもろこし、サンマ、アジ、なし、くりなどです。



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(水)郡上を味わう献立

郡上市内でとれた野菜や果物を取り入れます。5日は、大和町の梨です。大中一男さんが作られたなしで、「幸水」という品種です。水分が多く甘いのが特徴です。郡上市全部の給食で使わせていただきました。



13日(木)北濃小わくわくメニュー

「北濃小元気もりもり わんぱくメニュー」
みんなのすきなものを取り入れました。ポトフで野菜もたくさん食べられるように工夫しました。地域のフランクフルトも大人気です。



安心・安全な給食の提供について

<9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・国内
鶏肉 → 岐阜・佐賀
ニジマス → 岐阜
サワラ → 東シナ海
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

9月給食費口座振替日は
10月1日(月)です。

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 水	あきのきのごはん 牛乳 アジのたつたあげ キャベツのごましょうゆあえ ぶどうゼリー	こめ・もちごめ あぶら ごまあぶら ごま ゼリー	★牛乳 あぶらあげ とりにく アジ	にんじん しめじ えだまめ キャベツ こまつな	676 kcal 25.8 g 335 mg 1.9 g
20 木	バーロールパン 牛乳 とりにくのレモンソースかけ ミネストローネ ポテトサラダ	パン・バター さとう ★じゃがいも マヨドレッシング いんげんまめ	★牛乳 とりにく	たまねぎ・キャベツ だいこん・レモン にんじん・セロリー とうもろこし トマト・きゅうり さやいんげん	656 kcal 24.2 g 297 mg 2.6 g
21 金	むぎいりごはん 牛乳 やさいコロケ ハヤシライス フレンチサラダ おつきみデザート	こめ・むぎ パンこ あぶら こむぎこ ★じゃがいも さとう・ゼリー	★牛乳 ぎゅうにく	たまねぎ・キャベツ にんじん マッシュルーム きゅうり とうもろこし	769 kcal 18.8 g 383 mg 2.5 g
25 火	こがたドックパン 牛乳 ロングメンチカツ やきそば シャキシャキサラダ	パン パンこ・あぶら こむぎこ じゃがいも やきそばめん さとう	★牛乳 ぶたにく	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	662 kcal 24.7 g 294 mg 2.0 g
26 水	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ(小2中3) ぶたじる もやしサラダ	こめ こむぎこ あぶら ★こめこ さとう	★牛乳 ちくわ・わかめ あおのり ぶたにく・とうふ ★まめみそ ★ぐじょうみそ	だいこん にんじん ごぼう ★ねぎ・きゅうり もやし とうもろこし	623 kcal 23.6 g 296 mg 2.3 g
27 木	こめこしよパン ラフランスジャム 牛乳 タンドリーチキン アルファベットスープ やさいソテー	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	590 kcal 25.6 g 295 mg 3.1 g
28 金	むぎいりごはん 牛乳 サケのしおこうじやき つきなじる ほうれんそうのあえもの	こめ・むぎ さといも しらたまもち さとう・ごまあぶら	★牛乳 サケ ぶたにく	にんじん ★だいこん ねぎ キャベツ ★ほうれんそう	677 kcal 26.8 g 279 mg 2.3 g

今月の朝におすすめ汁物 20日(木) ミネストローネ

＜材料＞4人分
 トマト(生でも缶でも) 1個
 たまねぎ(みじん切り) 100g
 だいこん(せん切り) 80g
 にんじん(あらみじん) 40g
 セロリー(みじん切り) 少々
 さやいんげん(2cm幅) 20g
 ゆで大豆 30g
 にんにく(おろす) 1かけ
 コンソメ・塩こしょう 適宜
 バター 5g

＜作り方＞
 ①バターを溶かし、野菜をゆっくりよく炒める。
 ②水、コンソメ、トマト、大豆を入れ、煮込む。
 ③塩こしょうで、味をととのえる。



21日(金) お月見デザート

旧暦の8月15日を十五夜といい、月にみたてただんごやすすきをかざり、その時期に収穫された農作物をお供えします。里いもが収穫される時期にあたることから、「いも名月」ともいいます。

28日(金) 郡上かるた紹介献立

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「い」の札「石徹白大杉一八〇〇年」です。石徹白地区の紹介をします。例年JAの方から、石徹白産のほうれんそうをいただいています。前日にとれた新鮮なほうれんそうが給食に登場します。

運動会・体育祭に向けてどんな食事がいいかな？

○2.3日前

ごはん、パン、おもちなど炭水化物を中心とした食事に。炭水化物はブドウ糖となり、筋肉に蓄えられます。力が発揮できるように、蓄えておきましょう。

○当日

炭水化物が体内でエネルギーとして発揮できるまでには、「3時間」かかります。早めにしっかりと食事をとりましょう。当日のお昼は、炭水化物だけでなく、早くエネルギーにかわる果物や体の外に出た水分や塩分も補いましょう。

○運動会・体育祭後

運動後は、できるだけ早く糖分をとると、体が早く回復します。そしてその後の食事には、筋肉をつくるたんぱく質の多い肉や魚、乳製品をとりましょう。



夏休みに「学校給食調理体験教室」を行いました

7月24日、白鳥町内の5、6年生14名が、「調理体験教室」に参加してくれました。いつも食べている給食を自分たちで作り、試食しました。野菜の下ごしらえから、手づくり春まきやゼリーづくりに挑戦してくれました。実際に体験すると、給食を作る楽しさや大変さがわかり、感謝の気持ちを持つことができました。参加したみなさんに体験したことを学校で伝えてください。

