

# 給食こんだて表

2017年 10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 とりにくのからあげ(小中2) なめこの郡上みそしる ポテトサラダ	こめ かたくりこ あぶら ★こめこ ★じゃがいも マヨドレッシング	★牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ ★郡上みそ ★まめみそ	なめこ ねぎ ★だいこん とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん	723 kcal 25.2 g 291 mg 1.9 g
3火	バーガーパン 牛乳 フィッシュポーション じゃがいものスープに ごぼうサラダ マイティソース	パン あぶら・パンこ ★じゃがいも マヨドレッシング ごま こむぎこ	★牛乳 タラ ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり とうもろこし	645 kcal 24.9 g 324 mg 2.8 g
4水	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 十五夜デザート	こめ・さとう あぶら さといも しらたまもち ごまあぶら デザート	★牛乳 サケ ぶたにく かまぼこ	にんじん ★だいこん ねぎ ごぼう はくさい ほうれんそう	662 kcal 26.7 g 284 mg 2.3 g
5木	こがたドックパン 牛乳 ロングメンチカツ やしそば シャキシャキサラダ	パン・さとう あぶら こむぎこ パンこ やしそばめん じゃがいも	★牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	657 kcal 24.1 g 293 mg 2.0 g
6金	むぎいりごはん 牛乳 サワラのてりやき にくじゃが きりぼしだいこんのあまずあえ	こめ・むぎ さとう ★じゃがいも あぶら こんにゃく ごま	★牛乳 サワラ ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ さやいんげん ★きりぼしだいこん きゅうり	639 kcal 27.1 g 292 mg 1.5 g
10火	バターロールパン 牛乳 まめとかぼちゃのコロッケ コーンポタージュ もやしのサラダ	パン・バター こむぎこ パンこ・さとう あぶら きんときまめ ごまあぶら	★牛乳 くろまめ だいち わかめ ベーコン なまクリーム	かぼちゃ・パセリ たまねぎ とうもろこし もやし にんじん きゅうり	731 kcal 21.1 g 341 mg 3.3 g
11水	ごはん 牛乳 わふうきのこハンバーグ しろみそしる キャベツのごましょうゆあえ	こめ さとう ごま ごまあぶら	★牛乳 ぶたにく とりにく なまあげ わかめ みそ	えのきたけ しめじ・にんじん だいこん ねぎ キャベツ こまつな	615 kcal 22.0 g 403 mg 2.2 g
12木	くろざとうしょくパン 牛乳 タンドリーチキン ウイナーとやさいのスープ いとかんでんサラダ	パン・くろざとう さとう ごまあぶら	★牛乳 とりにく ★フランクフルト かんでん わかめ	キャベツ・レモン にんじん たまねぎ パセリ きゅうり とうもろこし	585 kcal 23.9 g 312 mg 2.7 g
13金	くりごはん 牛乳 サンマのかぼちゃ かぼちゃのサラダ カップヨーグルト	こめ・むぎ もちごめ くり・さとう ★こめこ かたくりこ マヨドレッシング	★牛乳 とりにく あぶらあげ サンマ ローズハム ヨーグルト	しめじ えだまめ かぼちゃ きゅうり キャベツ にんじん	804 kcal 26.1 g 348 mg 1.8 g
16月	ごはん 牛乳 やしギョウザ(小2中3) ちゅうかスープ パンサンスー	こめ ギョウザのかわ はるさめ さとう ごまあぶら	★牛乳 ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ しめじ・ねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	569 kcal 16.9 g 293 mg 1.5 g
17火	しょくパン チョコクリーム 牛乳 とりにくのてりやき ブラウنشチュー やさしいソテー	パン チョコクリーム さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	★牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	718 kcal 28.3 g 301 mg 3.9 g



## 今月の献立は

秋の味覚をとりいれた献立  
魚を使った料理

## 今月の旬の食べ物

10月が旬の食べ物は、だいこん、さつまいも、さといも、白菜、ブロッコリーキャベツ、サンマです。

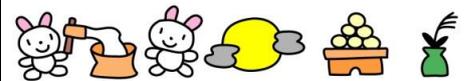
## 地場産物使用マーク

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、高鷲のひるがの大根・切り干し大根、大和のねぎ、郡上のハム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(水) 十五夜

旧暦の8月15日の夜を十五夜、中秋といい、その夜の月を中秋の名月といいます。全国的にだんごやいもを供えることから、「いも名月」とも言われます。



## 10日(火)

### まめとかぼちゃのコロッケ

豆類はたんぱく質だけでなく、食物繊維や鉄分を多く含む植物性の食品です。食生活の変化で最近、豆類の摂取が減っています。意識して摂取することが大切です。

## 安心・安全な給食の提供について

<10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
- タラ → ロシア
- サンマ → 台湾・北海道
- サケ → 北海道
- サバ → ノルウェー
- サワラ → 東シナ海
- イワシ → 北欧
- メルルーサ → アルゼンチン

お問い合わせ先

白鳥学校給食センター

TEL 83-0021

**10月給食費口座振替日は  
10月31日(火)です。**

# 給食こんだて表

2017年 10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	郡上のおしそごはん 牛乳 サバのてりやき とうにゆういりやさいじる だいがくいも	おすすすめ 朝ごはんの日 こめ さとう さつまいも あぶら こんにやく ごま	★牛乳 サバ ぶたにく とうふ みそ ★まめみそ	しそ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	722 kcal 28.5 g 318 mg 2.1 g
19 木	ソフトめん 牛乳 ササミコーンフレイクフライ ミートソース かいそうサラダ	ソフトめん さとう こむぎこ マーガリン コーンフレイク あぶら	★牛乳 ぶたにく ささみ わかめ	たまねぎ にんじん トマト・エリンギ だいこん きゅうり レモン	744 kcal 30.9 g 294 mg 2.8 g
20 金	はつがげんまいいりごはん 牛乳 やさしいコロケ ポークカレー だいこんのごまドレッシングサラダ	こめ・さとう はつがげんまい こむぎこ・ごま パンこ あぶら じゃがいも	★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	749 kcal 19.8 g 385 mg 2.8 g
23 月	ごはん 牛乳 イワシのかばやき かきたまじる ひじきのいために	こめ かたくりこ ★こめこ あぶら さとう	★牛乳 イワシ・とうふ あぶらあげ はんぺん たまご ひじき	にんじん ねぎ えだまめ	691 kcal 27.0 g 354 mg 1.9 g
24 火	こめこしょくパン リンゴジャム 牛乳 メルルーサのあまずあんかけ コーンいりスープ フレンチサラダ	パン・こめこ かたくりこ あぶら さとう ジャム	★牛乳 メルルーサ ★ハム	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ きゅうり キャベツ	578 kcal 23.1 g 299 mg 2.6 g
25 水	ごはん 牛乳 サンマのおしおやき ぶたじる マカロニサラダ	こめ マカロニ マヨドレッシング こんにやく	★牛乳 サンマ とうふ ぶたにく ★郡上みそ マグロ(ツナ)	だいこん にんじん ごぼう ねぎ きゅうり	726 kcal 27.4 g 294 mg 1.5 g
26 木	バターロールパン 牛乳 ミートソースオムレツ クリームシチュー やさしいサラダ	パン・バター じゃがいも あぶら さとう	★牛乳 とりにく ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	641 kcal 22.9 g 346 mg 2.9 g
27 金	まいたけごはん 牛乳 ササミのこめこ天ぷら わふうあえ	こめ・むぎ もちごめ こむぎこ ★こめこ あぶら・さとう ごまあぶら	★牛乳 とりにく あぶらあげ ササミ マグロ(ツナ)	まいたけ にんじん ごぼう ほうれんそう キャベツ	613 kcal 29.4 g 276 mg 1.9 g
30 月	ごはん 牛乳 あげとうふのにくみそかけ すましじる もやしのナムル	こめ・さとう かたくりこ ★こめこ あぶら やきふ ごまあぶら	★牛乳 やきとうふ ★まめみそ わかめ とりにく	しめじ えのき にんじん ねぎ もやし きゅうり	637 kcal 22.5 g 371 mg 1.9 g
31 火	こがたパン 牛乳 ちくわのいそべあげ(小2中3) カレーうどん キャベツのレモンずあえ	パン こむぎこ ★こめこ あぶら うどん さとう	★牛乳 ちくわ あおのり ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ・レモン キャベツ きゅうり だいこん	541 kcal 21.3 g 292 mg 3.6 g

## 今月の朝におすすめ汁物 18日(水) 豆乳入り野菜

汁  
朝は栄養いっぱいの汁物でスタート

<材料>4人分

- 豆腐(さいの目) 1/4丁
- 豚肉(こま切れ) 40g
- こんにやく(短冊) 1/4枚
- だいこん(いちょう) 60g
- にんじん(いちょう) 30g
- ごぼう(ささがき) 20g
- ねぎ(小口切り) 40g
- 白みそ 大さじ3
- 豆乳 60cc
- だし汁 約700cc

<作り方>

だし汁にごぼう、大根を入れ、柔らかく煮る。にんじん、こんにやくを入れ、みそを加える。豆腐とねぎを入れ、仕上げに豆乳を加える。みそを加えてからは、あまり煮たてないようにするとよいです。豆乳を入れることで、大豆のたんぱく質が多くなり、味もまろやかになります。

## 20日(金) 発芽玄米ごはん

ごはんには、1割の発芽玄米が入っています。玄米を、1ミリほど発芽させることにより、玄米のもとに含まれている栄養素が増えることや、新たに栄養素が増えることがわかってきています。白米に比べて、食物繊維や鉄分・ビタミンが多くあります。

## 25日(水) サンマの塩焼き

「サンマが出ると、あんまが引く」といわれるくらい栄養的に優れた魚です。牛肉やチーズにも劣らない良質なたんぱく質と血液中のコレステロールを低下させるエイコサペンタエン酸が豊富です。とれたての生のサンマを郡上市内の学校給食で出します。

さんま



## 27日(金) まいたけごはん

下呂市で栽培されている飛騨まいたけを使います。自然の気候を再現し、温度や湿度を調整したり、紫外線をあててビタミンDが増えるようにしたり、とても手間をかけて栽培されたものです。



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

☆都合により、献立は変更することがありますので、よろしくお願いします。

