


# 給食こんだて表

2017年 11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
		主に体を作るものとなる食品	主に体の調子を整える食品	主に体の調子を整える食品	
2 木	しょうゆラーメン 牛乳 (小中2) とりにくのカレーからあげ ごぼうサラダ	ちゅうかめん あぶら かたくりこ ★こめこ マヨドレッシング ごま	★牛乳 とりにく ぶたにく なると	★にんじん もやし ★ねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	692 kcal 29.1 g 278 mg 1.6 g
3 金	<b>文化の日</b> 	平和と文化を尊重した日本国憲法が公布されたことを記念として、「自由と平和を愛し、文化を進める国民の祝日」として定められました。			
6 月	ごはん 牛乳 キャベツメンチカツ ぶたじる はくさいのあえもの	こめ パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	★牛乳 ぶたにく とりにく ★郡上みそ かまぼこ とうふ	★にんじん ★だいこん ★ねぎ キャベツ ごぼう はくさい ★こまつな	658 kcal 23.7 g 312 mg 1.9 g
7 火	こがたドックパン 牛乳 イカリフリッター(小2中3) ミートスパゲティ いとかんてんサラダ	パン・さとう あぶら こむぎこ ごまあぶら スパゲティ マーガリン	★牛乳 イカ・オキアミ ぶたにく・あおのり ぎゅうにく わかめ かんてん	★たまねぎ ★にんじん ピーマン エリンギ キャベツ きゅうり	614 kcal 25.0 g 287 mg 2.1 g
8 水	ごもくごはん 牛乳 ホキのレモンソースかけ キャベツのごましょうゆあえ	こめ・むぎ もちごめ さとう あぶら かたくりこ ごま・ごまあぶら	★牛乳 とりにく あぶらあげ ホキ	★にんじん ごぼう ★ほしいたけ えだまめ キャベツ こまつな	601 kcal 25.1 g 313 mg 1.7 g
9 木	こめこしょくパン ブルーベリージャム 牛乳 とりにくのトマトソースかけ キャベツのスープ ポテトサラダ	パン・こめこ ジャム じゃがいも マヨドレッシング さとう	★牛乳 とりにく ロースハム ウインナー	★たまねぎ ピーマン トマト・きゅうり ★にんじん パセリ キャベツ	691 kcal 25.1 g 296 mg 3.4 g
10 金	むぎいりごはん 牛乳 やきフランクフルト カレー シャキシャキサラダ もも	こめ・むぎ あぶら じゃがいも さとう	★牛乳 ぶたにく ★フランクフルト	★にんじん ★たまねぎ ★だいこん ★キャベツ とうもろこし もも	689 kcal 24.1 g 277 mg 2.2 g
13 月	郡上しそごはん 牛乳 シシャモのみみじあげ(小中2) 郡上みそしる ほうれんそうのごまあえ	郡上を味わう献立 こめ こむぎこ かたくりこ あぶら ごま	★牛乳 シシャモ あおのり あぶらあげ ★郡上みそ ひじき	★しそ・キャベツ ★にんじん ★しいたけ ★たまねぎ ★だいこん ほうれんそう	583 kcal 20.2 g 385 mg 2.7 g
14 火	バターロールパン 牛乳 かぼちゃにくサンドフライ こめこのクリームシチュー もやしのサラダ	パン・バター こむぎこ・パンこ あぶら ★こめこ じゃがいも さとう	★牛乳 ぶたにく とりにく わかめ	かぼちゃ ★にんじん しめじ・パセリ もやし きゅうり ★たまねぎ	653 kcal 22.3 g 331 mg 2.5 g
15 水	さつまいもごはん 牛乳 サケの郡上みそやき マカロニサラダ りんご	こめ・むぎ もちごめ さつまいも さとう・あぶら マカロニ マヨドレッシング	★牛乳 とりにく あぶらあげ サケ ★郡上みそ マグロ(ツナ)	★にんじん しめじ えだまめ きゅうり とうもろこし りんご	620 kcal 26.6 g 266 mg 1.6 g
16 木	くろざとうしょくパン 牛乳 スイートコーンコロケ ポトフ だいこんの朝ごはんの日 ごまドレッシングサラダ	パン・くろざとう こむぎこ・パンこ あぶら じゃがいも さとう ごま	★牛乳 ★フランクフルト ロースハム	とうもろこし ★にんじん キャベツ・きゅうり セロリー ★たまねぎ ★だいこん	613 kcal 21.5 g 336 mg 2.6 g

## 今月の献立は

秋の味覚をとり入れた献立  
牛乳・乳製品などのカルシウムの多い食品を取り入れた献立

## 今月の旬の食べもの

11月が旬の食べ物は、きのこ、くろまいたけ、さつまいも、白菜、カリフラワー、ブロッコリー、だいこん、かき、みかん、りんごです。

今月は、郡上の野菜がたくさん使えます。地域の生産者の方に感謝して食べましょう。

## 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。

## 2(木) 豚汁

寒い時期の豚汁は、体が温まりますね。だいこんやごぼう、にんじんなどの根菜類は、体の中に入ってから温かさを保っているの、体の中から温めます。豚肉の脂肪分も、汁物を冷めにくくします。

## 10日(金) 北濃小学校

### わくわくメニュー

### 郡上たくさん、栄養たっぷりメニュー

郡上の特産物や野菜を取り入れて、栄養豊富な献立を考えてくれました。米、明宝フランクフルト、にんじん、だいこんは郡上市産です。

### 安心・安全な給食の提供について

<11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
- イカ → ペルー
- ホキ → チリ
- シシャモ → ノルウェー
- サケ → 北海道
- サバ → ノルウェー
- エビ → ベトナム
- サワラ → 東シナ海

お問い合わせ先

白鳥学校給食センター

TEL 83-0021

**11月給食費口座振替日は  
11月30日(木)です。**

# 給食こんだて表

2017年 11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
		主に体を作るものとなる食品	主に体の調子を整える食品		
		黄のグループ	赤のグループ	緑のグループ	
17 金	むぎいりごはん 牛乳 サバのみそかけ すましじる ごもくきんぴら	こめ・むぎ さとう あぶら こんにやく	★牛乳 サバ ★まめみそ とうふ・わかめ あぶらあげ ぶたにく	★しいたけ ★ねぎ ごぼう ★にんじん さやいんげん	631 kcal 28.5 g 302 mg 1.8 g
20 月	ごはん 牛乳 とりにくのソースがらめ けんちんじる きりぼしだいこんのあますあえ	こめ かたくりこ さとう・あぶら こんにやく ごま	★牛乳 とりにく ★まめみそ とうふ あぶらあげ	とうもろこし ★だいこん ★にんじん ごぼう・★ねぎ ★きりぼしだいこん きゅうり	696 kcal 25.4 g 310 mg 1.7 g
21 火	バーガーパン 牛乳 エビカツ ミネストローネ ジャーマンポテト タルタルソース	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも タルタルソース	★牛乳 エビ ベーコン	たまねぎ ★だいこん ★にんじん セロリー トマト さやいんげん	633 kcal 22.2 g 304 mg 3.0 g
22 水	ごはん 牛乳 とうふハンバーグ しろみそしる ひじきに	こめ さとう あぶら	★牛乳 とりにく・ぶたにく とうふ わかめ みそ・ちくわ ひじき	★だいこん ★たまねぎ しめじ ★ねぎ ★にんじん えだまめ	575 kcal 20.6 g 330 mg 2.2 g
23 木	<b>勤労感謝の日</b> 「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う日」です。食べられることに感謝しましょう。				
24 金	むぎいりごはん 牛乳 サワラのてりやき みそおでん わふうあえ	こめ・むぎ さとう ごまあぶら さといも こんにやく	★牛乳 サワラ・こんぶ はんぺん うずらたまご マグロ(ツナ) ★まめみそ	★だいこん ★にんじん ほうれんそう キャベツ	659 kcal 29.5 g 312 mg 1.8 g
27 月	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ(小2中3) はくさいのスープ ぶたキムチいため	こめ こむぎこ ★こめこ あぶら マロニー ごまあぶら	★牛乳 ちくわ あおのり とりにく ぶたにく	はくさい ★にんじん ★たまねぎ ★ほししいたけ キャベツ	612 kcal 23.1 g 276 mg 2.1 g
28 火	こがたパン 牛乳 イカのでんぷら きつねうどん ブロッコリーのサラダ	パン さとう こむぎこ あぶら うどん さとう	★牛乳 イカ とりにく あぶらあげ	キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし ★ほししいたけ ★ねぎ	552 kcal 22.7 g 303 mg 4.0 g
30 木	しよくパン りんごジャム 牛乳 しらすオムレツ コーン入りスープ かぼちゃのサラダ	パン ジャム さとう マヨドレッシング	★牛乳 たまご しらす ウインナー ロースハム	★にんじん ★たまねぎ パセリ・キャベツ とうもろこし かぼちゃ きゅうり	634 kcal 22.7 g 316 mg 3.1 g

## 今月の朝におすすめ汁物 16日(木) ポトフ 寒い朝は、具だくさんのスープ で体をあたためよう

- <材料>4人分
- フランクフルト(輪切り) 100g
  - じゃがいも(角切り) 100g
  - にんじん(乱切り) 40g
  - たまねぎ(角切り) 120g
  - キャベツ(角切り) 150g
  - かぶ(乱切り) 50g
  - コンソメ 10g
  - 塩 少々
  - こしょう 少々

<作り方>  
お湯にコンソメを入れ、煮えにくい材料から入れる。キャベツとかぶは最後に入れる。塩こしょうで味を調える。



## 24日(金) 和食の日

平成25年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定されました。それを受けて「いい日本食」の語呂合わせで和食の日が制定されました。

## 28日(火) きつねうどん

きつねうどんとは、あまからく煮たあぶらあげをのせたもの。きつねの好物があぶらあげとされていることに由来します。名前は地域によって、石川県では「いなりうどん」、名古屋では「しのだうどん」、関西では「けつねうどん」と呼び名もちがいます。

## 30日(木) しらすオムレツ

しらすは、骨や内臓もいっしょに食べられるので、栄養価の高い食品です。大豆といっしょに食べると脳の発育に効果大。ほうれんそうと一緒に食べると学習能力をアップ。豆類

☆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。

# 正しく持てるかな？