

給食こんだて表

2017年 12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 ひだぎゅうコロケ しろみそしる はくさいのあえもの	こめ・むぎ あぶら・さとう こむぎこ パンこ じゃがいも ごまあぶら	★牛乳 ぎゅうにく なまあげ みそ かまぼこ わかめ	だいこん しめじ ねぎ はくさい にんじん こまつな	698 kcal 19.8 g 326 mg 1.9 g
4 月	ごはん 牛乳 あげどうふのあまみそかけ すましじる きりぼしだいこんのあえもの	こめ かたくりこ あぶら さとう やきふ	★牛乳 やきどうふ わかめ ★まめみそ	にんじん きりぼしだいこん ほうれんそう しめじ えのき ねぎ	646 kcal 21.2 g 401 mg 2.2 g
5 火	こがたドックパン 牛乳 スティックコロケ スパゲティナポリタン フルーツヨーグルト	パン パンこ・こむぎこ じゃがいも あぶら スパゲティ	★牛乳 ぶたにく ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト・もも みかん・パイナップル	681 kcal 23.4 g 304 mg 2.0 g
6 水	おくみのこじどりいりごもくごはん 牛乳 サワラの郡上みそだれ ポテトサラダ たかすのりんご 郡上を味わう献立	こめ もちこめ さとう じゃがいも マヨドレッシング ごま	★牛乳 サワラ ★郡上みそ おくみのこじどり あぶらあげ	にんじん・ごぼう とうもろこし ほしいたけ えだまめ キャベツ・きゅうり りんご	690 kcal 28.3 g 299 mg 1.8 g
7 木	しょくパン イチゴジャム 牛乳 サバのカレームニエル やさいスープ ほうれんそうのサラダ	パン・ジャム こむぎこ じゃがいも さとう	★牛乳 とりにく サバ ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう きゅうり レモン	635 kcal 28.8 g 310 mg 3.2 g
8 金	むぎいりごはん 牛乳 (小中2) フライドチキン ポークカレー だいこんのシャキシャキサラダ みかん 牛道小 わくわく メニュー	こめ・むぎ あぶら・さとう ごまあぶら かたくりこ ★こめこ じゃがいも	★牛乳 とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん とうもろこし みかん	791 kcal 25.0 g 292 mg 2.6 g
11 月	ごはん 牛乳 ちくわのおなびちやあげ (小2中3) のっぺいじる こまつなのあえもの 郡上を味わう献立	こめ・ごま こむぎこ ★こめこ あぶら さといも さとう・ごまあぶら	★牛乳 ちくわ あぶらあげ とうふ	おちゃ・にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ こまつな	602 kcal 20.2 g 322 mg 1.8 g
12 火	くろざとうしょくパン 牛乳 しらすのたまごよせ げんまいいりスープ ごぼうサラダ	パン・くろざとう さとう・ごま かたくりこ げんまい じゃがいも マヨドレッシング	★牛乳 しらす たまご ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ・トマト ごぼう きゅうり	631 kcal 20.4 g 333 mg 2.5 g
13 水	ごはん 牛乳 サケのゆうあんやき 郡上みそしる じゃがいものごまマヨあえ	こめ さとう じゃがいも マヨドレッシング ごま	★牛乳 サケ あぶらあげ だいず ★郡上みそ	ゆず・たまねぎ しいたけ だいこん きゅうり にんじん とうもろこし	650 kcal 30.0 g 300 mg 1.8 g
14 木	バーガーパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソース アルファベットスープ ポテトのチーズに	パン さとう マカロニ じゃがいも あぶら ひよこまめ	★牛乳 とりにく ぶたにく ロースハム チーズ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ・トマト とうもろこし	604 kcal 24.9 g 394 mg 2.8 g
15 金	むぎいりごはん 牛乳 さつまいものてんぶら (小中2) ぶたどんのぐ かぶのサラダ	こめ・むぎ こむぎこ さとう あぶらさつまいも	★牛乳 ぶたにく	たまねぎ ねぎ・かぶ とうもろこし こまつな きゅうり にんじん	651 kcal 19.6 g 312 mg 1.3 g

今月の献立は

根菜類を使用した献立
冬の味覚をとり入れた献立
寒い季節に体があたたまる献立



今月の旬の食べもの

12月が旬の食べ物は、はくさい、だいこん、ほうれんそう、こまつな、れんこん、かぶ、ねぎ、みかん、りんごなどです。



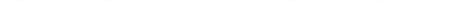
地場産物使用マーク

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、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。

6(火) 郡上を味わう献立

郡上市で飼育されている「奥美濃古地鶏」を入れた五目ごはんと高鷲のりんごを出します。奥美濃古地鶏は、肉が締まって、うまみのある鶏肉です。高鷲のりんごは、毎年11月に

出していましたが、今年は収穫がやや遅く、12月に給食に登場しま



8日(金) 牛道小学校

わくわくメニュー

「みんな大好きメニュー」
を考えてくれました。



今月の朝におすすめ料理

7日(木) やさいスープ

<材料>4人分

ベーコン (短冊)	20 g
鶏胸肉 (2cm角)	30 g
じゃがいも (乱切り)	250 g
たまねぎ (角切り)	150 g
にんじん (いちょう切り)	30 g
キャベツ (2cm角)	100 g
コンソメ	10 g
塩	少々
こしょう	少々

<作り方>

お湯にコンソメを入れ、にんじんから煮る。じゃがいも、玉ねぎを入れ、ベーコン、鶏肉を入れて煮る。キャベツを加えて、塩こしょうで味をととのえる。

給食こんだて表

2017年 12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	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	
18月	ごはん 牛乳 ホキのレモンソース とうにゅういりやさじじる だいずサラダ	こめ さとう かたくりこ あぶら ドレッシング ごま	★牛乳 ホキ ★まめみそ とうふ ぶたにく ひじき・だいず	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな	683 kcal 28.4 g 329 mg 1.5 g
19火	バターロールパン 牛乳 (小3中4) にくだんごのあまずあんからめ はるまちにんじんポタージュ だいこんのごまドレサラダ	パン・バター さとう ★こめこ ごま あぶら	★牛乳 とりにく ぶたにく ちいきのハム	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり とうもろこし	657 kcal 22.7 g 349 mg 3.0 g
20水	ごはん 牛乳 むしエビシュウマイ(小2中3) とうふのちゅうかに パンサンスー	こめ しゅうまいのかわ あぶら さとう・はるさめ ごまあぶら かたくりこ	★牛乳 エビ タラ ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ ★ほしいたけ にんじん きゅうり・キャベツ	632 kcal 22.5 g 323 mg 1.2 g
21木	ソフトめん 牛乳 クリスピーチキン カレーミートソース ブロッコリーサラダ クリスマスデザート	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ デザート	★牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー キャベツ とうもろこし	865 kcal 30.1 g 351 mg 2.4 g
22金	はつがげんまいいりごはん 牛乳 かぼちゃのコロッケ さといものしろみそしる マカロニサラダ	こめ・さといも はつがげんまい あぶら・パンこ こむぎこ マヨドレッシング マカロニ	★牛乳 わかめ あぶらあげ マグロ(ツナ) みそ	かぼちゃ だいこん こまつな きゅうり にんじん	665 kcal 17.1 g 287 mg 2.1 g
25月	チャーハン 牛乳 とりにくのてりやき やさしいサラダ こぎかな	こめ・むぎ もちこめ あぶら さとう かたくりこ	★牛乳 やきぶた とりにく こぎかな	たまねぎ・にんじん とうもろこし えだまめ キャベツ きゅうり ブロッコリー	651 kcal 26.2 g 295 mg 2.7 g
26火	あつぎりしょくパン ピーナッツクリーム 牛乳 ソフトカレイフライ ワンタンスープ れんこんサラダ	パン ピーナッツ ワンタンのかわ パンこ・あぶら マヨドレッシング ごま・こむぎこ	★牛乳 カレイ あおのり かまぼこ ぶたにく	はくさい にんじん ねぎ れんこん きゅうり	663 kcal 26.1 g 530 mg 2.2 g

食育の日

18(月) だいずサラダ

小学校3年生の国語で「すがたをかえる大豆」の勉強をします。今日は、大豆や大豆から作られた食品を4種類使っています。大豆は、食物繊維やたんぱく質が豊富です。毎日食べると体にもよいですね。

19(月火) はるまちにんじんのポタージュ

高鷲町のはるまちにんじんの入ったポタージュです。今年のにんじんは、まだ土の中で、でんぷんを糖に変えているところですね。にんじんは、のどや鼻の粘膜を強くするカロテンがたくさんふくまれています。油といっしょにとると吸収もよくなります。

22日(金) 冬至(とうじ)

冬至は、暦の上で、1年で一番昼が短くなる日のことです。昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。冷蔵庫がなかった昔は、保存のきくかぼちゃが、大切なビタミン源でした。



26日(火) れんこんサラダ

シャキシャキとした歯ごたえのあるれんこんは、これからが旬の野菜です。食物繊維、カリウム、ビタミンCが豊富です。ビタミンCは、レモンの1.5倍もあります。これからのかせ予防にも効果のある食品です。

☆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、よろしくお願ひします。

安心・安全な給食の提供について <12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
 サワラ → 東シナ海 サバ → ノルウェー しらす → 日本 サケ → 北海道
 ホキ → チリ エビ → ベトナム カレイ → アメリカ

お問い合わせ先 白鳥学校給食センター TEL 83-0021

手洗いは簡単でとても有効な予防法 ~かせ・インフルエンザ・ノロウイルス対策~

12月給食費口座振替日は12月25日(月)です。

なぜ、予防になるの？

ウイルスはそのままでは増えず、人間の細胞が増えるしくみを使って仲間を増やします。手から食べ物についたり、手から口や鼻、目の粘膜に触れることでウイルスが体内に侵入することが多いのです。



ウイルスをしっかりと落とすためには？

20~30秒

せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。長さは「ハッピー・バースデー・トゥー・ユー」の歌が2回歌える20~30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。



いつ洗う？

食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり洗いましょう。また給食当番の人も白衣に着替える前にしっかりと手を洗いましょう。

