

給食こんだて表

2018年 1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	
		黄のグループ	赤のグループ	緑のグループ	
9 火	バーガーパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソース クリームシチュー グリーンサラダ	パン さとう じゃがいも あぶら	★牛乳 ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ とうもろこし	651 kcal 25.9 g 395 mg 3.4 g
10 水	わかめごはん 牛乳 とりにくのパーベキューソース ぶたじる シャキシャキサラダ ガトーショコラ	こめ・ごま さとう じゃがいも あぶら さといも ガトーショコラ	★牛乳 とりにく ぶたにく とうふ ★郡上みそ ★まめみそ	たまねぎ・ねぎ にんじん・ごぼう りんご だいこん とうもろこし キャベツ	759 kcal 27.2 g 302 mg 3.3 g
11 木	こがたドックパン 牛乳 スティックポークコロケ やきそば もやしサラダ	パン パンこ・こむぎこ じゃがいも あぶら・さとう やきそばめん ごまあぶら	★牛乳 ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし	620 kcal 24.0 g 301 mg 1.9 g
12 金	むぎいりごはん 牛乳 とりにくのたつたあげ(小中2) かきたまじる だいずのごもくに	こめ・むぎ かたくりこ ★こめこ さとう あぶら	★牛乳 とりにく・こんぶ あぶらあげ とうふ・ぶたにく たまご だいず	にんじん ねぎ ごぼう	687 kcal 28.6 g 304 mg 1.7 g
15 月	ごはん 牛乳 サバのてりやき こぶじる はくさいのあえもの	こめ さとう さといも ごまあぶら	★牛乳 サバ こんぶ あぶらあげ かまぼこ	だいこん にんじん ★ほししいたけ こまつな はくさい	606 kcal 25.3 g 324 mg 1.7 g
16 火	バターロールパン 牛乳 プレーンオムレツ かぼちゃのポターージュ だいこんのシャキシャキサラダ	パン・バター さとう こむぎこ あぶら ごま	★牛乳 たまご ベーコン なまクリーム	たまねぎ・にんじん かぼちゃ パセリ だいこん キャベツ きゅうり	685 kcal 22.9 g 361 mg 2.8 g
17 水	ごはん 牛乳 アマゴのからあげ ちくぜんに きりぼしだいこんのあまずあえ	こめ ★こめこ さとう ごま あぶら かたくりこ	★牛乳 アマゴ とりにく	きりぼしだいこん にんじん・きゅうり さやいんげん とうもろこし・ごぼう ★ほししいたけ たけのこ・れんこん	606 kcal 23.0 g 305 mg 1.5 g
18 木	ソフトめん 牛乳 えんくうさといもコロケ ミートソース げんまいサラダ	ソフトめん・ごま さとう・パンこ こむぎこ・あぶら マーガリン さといも・じゃがいも ドレッシング	★牛乳 ぶたにく だいず ひじき	たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ マッシュルーム	846 kcal 27.5 g 323 mg 2.5 g
19 金	むぎいりごはん 牛乳 ホキのレモンソースかけ じんだじる ごもくきんびら	こめ・むぎ さとう あぶら かたくりこ	★牛乳 ホキ あぶらあげ だいずペースト こんぶ ぶたにく	だいこん にんじん ねぎ こまつな ごぼう さやいんげん	663 kcal 28.9 g 323 mg 1.7 g
22 月	ごはん 牛乳 サケのからあげ ぞうに もやしのごましょうゆあえ	こめ かたくりこ ★こめこ もち・ごまあぶら あぶら さとう・ごま	★牛乳 サケ あぶらあげ かつおぶし	にんじん はくさい こまつな もやし ほうれんそう	690 kcal 27.5 g 316 mg 2.0 g
23 火	くろざとうパン 牛乳 しるみさかなフライ ポトフ マカロニサラダ	パン・くろざとう こむぎこ・あぶら パンこ じゃがいも マカロニ マヨドレッシング	★牛乳 ホキ ウイナー マグロ(ツナ)	にんじん キャベツ たまねぎ セロリー きゅうり とうもろこし	686 kcal 26.2 g 323 mg 3.0 g

今月の献立は

伝統の食事や
地場産物を取り入れた献立
冬の味覚を取り入れた献立



今月の旬の食べもの

1月が旬の食べ物は、サケ、ブリ、ワカサギ、こまつな、ほうれんそう、はくさい、だいこん、れんこん、かぶ、みかん、いよかんなどです。

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。

10日(水)白鳥小学校

わくわくメニュー

「白鳥小学校の全校
みんなが食べられるメニュー」
食物アレルギーのある子も食べられるアレルギーの少ないメニューを考えてくれました。

今月の朝におすすめ料理

29日(月)けんちんじる

季節の野菜が入った汁物は、栄養もたっぷり。だいこん、さといも、ごぼう、にんじんなど根っこの野菜は、温めて食べると、体の中から保温効果があります。

<材料>4人分

- だいこん (いちょう切り) 80g
- さといも (半月切り) 40g
- ごぼう (輪切り) 20g
- にんじん (いちょう切り) 30g
- 豆腐 (角切り) 30g
- 油揚げ (1cm角) 10g
- 酒 小さじ1
- うすくち 大さじ1
- だし汁 800cc

<作り方>

だし汁に固い野菜から順に入れて煮る。柔らかくなったら、油揚げ、豆腐を入れ、調味する。

☆たくさん作っておいて、温めなおして食べると、忙しい朝も手間がかかりませんね。

**1月給食費口座振替日は
1月31日(水)です。**

白鳥小
わくわく
メニュー

郡上の料理

食育の日

郡上の料理



給食こんだて表

2018年 1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	全国学校給食週間 1月24日~30日
		黄のグループ	赤のグループ	緑のグループ		
24 水	うむしめし 牛乳 みそチキン ほうれんそうのごまあえ みかんゼリー 郡上の料理	こめ もちこめ あぶら さとう ごま ゼリー	★牛乳 にぼし あぶらあげ とりにく ★郡上みそ	にんじん ごぼう ★しいたけ ほうれんそう キャベツ	624 kcal 24.7 g 383 mg 1.8 g	 <p>明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも様々な歴史をたどり、現在まで続いています。</p> <p>学校給食の始まり</p> <p>明治22年・日本初の給食</p> <p>そして現在は・・・ 食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために、様々なことを学ぶ「生きた教材」としての役割を担っています。</p> <p>安心・安全な給食の提供について ＜1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 サバ → ノルウェー アマゴ → 郡上市 ホキ → チリ サケ → 北海道 ホキ → チリ サワラ → 東シナ海</p> <p>問い合わせ先 白鳥学校給食センター TEL 83-0021</p>
25 木	こがたバターロールパン 牛乳 かきあげ にこみうどん れんこんサラダ	パン・バター こむぎこ あぶら うどん マヨドレッシング ごま	★牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ・ねぎ にんじん ごぼう れんこん きゅうり ★ほししいたけ	628 kcal 18.7 g 29.7 mg 3.0 g	
26 金	むぎいりごはん 牛乳 ヒレカツ(小中2) 郡上みそいりカレー だいこんのごまドレサラダ 郡上の料理	こめ・むぎ こむぎこ・パンこ あぶら さとう じゃがいも ごま	★牛乳 ぶたにく ★郡上みそ	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり とうもろこし	783 kcal 26.6 g 290 mg 2.1 g	
29 月	ごはん 牛乳 さつまいものてんぷら(小中2) けんちんじる けいちゃん 郡上の料理	こめ こむぎこ あぶら さつまいも ごまあぶら	★牛乳 とうふ あぶらあげ とりにく ★まめみそ ★郡上みそ	だいこん にんじん ごぼう キャベツ たまねぎ	663 kcal 25.5 g 313 mg 1.6 g	
30 火	こめこしよパン チョコホワイト 牛乳 ちくわの郡上しそあげ(小2中3) ワンタンスープ ポテトサラダ	パン・チョコ こむぎこ ★こめこ ワンタンのかわ じゃがいも マヨドレッシング	★牛乳 ちくわ ぶたにく	★しそ はくさい にんじん ねぎ・きゅうり キャベツ とうもろこし	694 kcal 24.4 g 331 mg 2.9 g	
31 水	ごはん 牛乳 サワラのごまだれかけ しろみそしる わふうあえ	こめ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	★牛乳 サワラ なまあげ みそ マグロ(ツナ) わかめ	だいこん しめじ ねぎ こまつな キャベツ	627 kcal 27.5 g 358 mg 1.8 g	

☆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。

全国学校給食週間 1月24日~30日

1月は、郡上の料理をたくさん取り入れます

24日(水)うむしめし

郡上で昔から食べられている食事を紹介します。うむしめしは、郡上の郷土料理のひとつ。今のように流通が便利ではないころ、海の魚はほとんど手に入らず、たんぱく源が不足するのを気づかって食事を作る主婦が考え出した料理だそうです。煮干しの骨や内臓、頭を取り除いて細かくしたものと野菜を、お米といっしょに炊き込みます。

地域の食材や伝統の食事を取り入れた給食を実施します



29日(月)けいちゃん

給食で作るけいちゃんは、高鷲で教えてもらったもので、郡上みそいりです。味つけした鶏肉と野菜をいっしょにいためた料理で、お店や、家庭によって味つけは様々です。

30日(火)

ちくわの郡上しそ揚げ

ちくわの衣に『郡上のしそふりかけ』を入れて揚げてあります。しその風味や酸味で食欲がでます。

26日(金)郡上みそいりカレー

食を通じた町おこしの活動の一つとして、郡上市内の飲食店で、そのお店独自のおくみのカレーが考案されています。おくみのカレーの条件は①郡上の肉、野菜、お米など、郡上の食材を使うこと ②郡上の地味噌を隠し味に使うこと ③愛情をこめて作ることの3つです。給食もおくみのカレーの条件を満たすよう郡上みそや郡上のお米を使っておいしく作っています。

