

# 給食こんだて表

2018年 2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	
1 木	こがたドックパン 牛乳 あらびきフランクフルト ミートスパゲティ もやしのサラダ	パン さとう こむぎこ マーガリン ごまあぶら	★牛乳 ぶたにく 牛にく フランクフルト わかめ	たまねぎ・もやし にんじん ピーマン マッシュルーム トマト・とうもろこし きゅうり	577 kcal 26.6 g 282 mg 2.6 g
2 金	むぎいりごはん 牛乳 イワシのかばやき けんちんじる ゆかりこんぶあえ せつぶんまめ	こめ・ごま むぎ・さとう じゃがいも かたくりこ さといも ★こめこ	★牛乳 イワシ とうふ あぶらあげ こんぶ だいず	だいこん にんじん・ごぼう こまつな キャベツ しそ	646 kcal 25.1 g 358 mg 1.6 g
5 月	ごはん 牛乳 サワラのたれかけ にくじゃが パンサンスー	こめ はるさめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	★牛乳 ぶたにく サワラ	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ とうもろこし	667 kcal 27.4 g 271 mg 1.5 g
6 火	バターロールパン 牛乳 ミートオムレツ コーンポタージュ だいこんサラダ	パン こむぎこ バター さとう あぶら ごま	★牛乳 たまご ぶたにく ベーコン なまクリーム	たまねぎ とうもろこし だいこん キャベツ にんじん こまつな	662 kcal 21.1 g 353 mg 2.9 g
7 水	だいちのたきこみごはん 牛乳 とりにくのてりやき ポテトサラダ	こめ・むぎ もちごめ さとう じゃがいも マヨドレッシング	★牛乳 とりにく あぶらあげ だいず	にんじん ごぼう ★ほししいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	680 kcal 25.3 g 265 mg 2.0 g
8 木	しよくパン チョコクリーム 牛乳 スコッチエッグ ミネストローネ ブロッコリーのサラダ	パン・チョコ パンこ こむぎこ あぶら・さとう じゃがいも いんげんまめ	★牛乳 たまご ぶたにく とりにく	たまねぎ・にんじん セロリー・キャベツ トマト さやいんげん ブロッコリー きゅうり	609 kcal 22.9 g 312 mg 2.8 g
9 金	むぎいりごはん 牛乳 サバのかんこくふうたれかけ トッグ(もちいりスープ) ジャブチェ(はるさめのいためもの)	こめ・むぎ ごま さとう トッグ ごまあぶら マロニー	★牛乳 牛にく サバ たまご ぶたにく	ゆず・ねぎ にんじん たまねぎ ピーマン	683 kcal 28.5 g 268 mg 1.8 g
12 月	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>オリンピック応援献立</b> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>手あらいでかせ予防!</b></p>  </div> </div>				
13 火	ロールパン 牛乳 サケのムニエル はくさいのクリームに フレンチサラダ	パン ★こめこ さとう あぶら	★牛乳 サケ ベーコン とうにゅう	はくさい・キャベツ にんじん たまねぎ パセリ きゅうり とうもろこし	619 kcal 28.6 g 338 mg 3.3 g
14 水	ごはん 牛乳 かぼちゃにくサンドフライ 郡上みそじる いりおから	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	★牛乳・おから ぶたにく・とりにく あぶらあげ わかめ ★郡上みそ ★まめみそ	にんじん ★ほししいたけ ねぎ ごぼう たまねぎ かぼちゃ	659 kcal 22.0 g 299 mg 1.7 g
15 木	ソフトめん 牛乳 あげエビシューマイ(小2中3) ツナトマトソース キャベツのレモンあえ	ソフトめん あぶら ★こめこ さとう こむぎこ シューマイのかわ	★牛乳 エビ・タラ マグロ(ツナ) あおのり	にんじん たまねぎ パセリ・かぶ キャベツ にんじん きゅうり	698 kcal 25.9 g 303 mg 2.0 g

## 今月の献立は

冬の味覚をとりいれた献立  
寒い季節に体があたたまる献立



## 今月の旬の食べもの

2月が旬の食べ物は、いよかん、デコポン、なばな、ほうれんそう、だいこん、はくさい、かぶ、はるまちにんじん、サバ、ワカサギなどです。

## 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。



## 2日(金) 節分豆

節分とは、季節の変わり目である立春、立夏、立秋、立冬の前日のことをいいます。2月3日は春を迎える大切な節目。最近では節分というと、2月3日だけをさすようになりました。

## 7日(水) 大豆の炊き込みごはん

大豆は、たんぱく質だけでなく、食物繊維も豊富です。豆類の摂取が不足しているのので、積極的に取り入れましょう。ゆでた大豆をご飯に炊き込みました。



## 9(金) ピョンチャン

### オリンピック応援! 献立

今年の冬季オリンピックは、韓国で開催されます。韓国の代表的な料理を紹介します。トッグは、おもちの入ったスープで、日本の雑煮とよく似ていて、お正月に食べる料理です。ジャブチェは、せん切りにした野菜とお肉、春雨の炒め物です。

## 14日(水) いりおから

食物せんいがたっぷり入ったおからを使って、煮物にしました。牛乳を入れることでまろやかな味になります。

2月給食費口座振替日は  
2月28日(水)です。

# 給食こんだて表

2018年 2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	
16 金	カレーピラフ 牛乳 ポテトコロッケ ブロッコリーのサラダ いよかん	こめ・むぎ もちこめ あぶら・パンこ じゃがいも こむぎこ マヨドレッシング	★牛乳 ウインナー	にんじん・いよかん たまねぎ ピーマン ブロッコリー キャベツ とうもろこし	699 kcal 17.5 g 363 mg 2.3 g
19 月	ごはん 牛乳 あげどうふのにくみそかけ こぶじる もやしのナムル <b>食育の日</b>	ごはん あぶら・さとう ★こめこ かたくりこ さといも ごまあぶら	★牛乳 とりにく こんぶ あぶらあげ やきどうふ	だいこん にんじん ★ほししいたけ もやし きゅうり	663 kcal 23.0 g 408 mg 1.8 g
20 火	こがたパン 牛乳 ワカサギのフリッター(小3中4) みそにこみうどん いとかんでんサラダ	パン あぶら こむぎこ うどん さとう	★牛乳・かんでん なると・あぶらあげ ワカサギ・オキアミ ★郡上みそ ★まめみそ わかめ・とりにく	ごぼう・きゅうり にんじん ねぎ ★ほししいたけ キャベツ とうもろこし	565 kcal 21.5 g 391 mg 3.4 g
21 水	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ(小2中3) ぶたじる キャベツのごましょうゆあえ	こめ こむぎこ あぶら ★こめこ ごま・さといも ごまあぶら	★牛乳 ちくわ・だいず ぶたにく あおりの ★まめみそ ★郡上みそ	だいこん にんじん ごぼう キャベツ こまつな ねぎ	628 kcal 23.3 g 331 mg 2.0 g
22 木	くろざとうパン 牛乳 ポテトカップのグラタン ビーフシチュー れんこんサラダ レモンタルト	パン・くろざとう こむぎこ じゃがいも マヨドレッシング ごま タルト	★牛乳 牛にく かまぼこ	にんじん たまねぎ れんこん きゅうり ほうれんそう レモン	816 kcal 22.4 g 496 mg 3.2 g
23 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・ごま こむぎこ あぶら さとう マーガリン	★牛乳 ぶたにく 牛にく だっしふんにゅう	だいこん・トマト きゅうり・かぼちゃ にんじん とうもろこし たまねぎ ピーマン	707 kcal 21.9 g 317 mg 1.8 g
26 月	ごはん 牛乳 わふうハンバーグ のっぺいじる ひじきのいために	こめ さとう さといも あぶら かたくりこ	★牛乳 ぶたにく とりにく あぶらあげ ひじき はんぺん	にんじん だいこん ごぼう ねぎ えだまめ	605 kcal 22.1 g 376 mg 2.1 g
27 火	バターロールパン 牛乳 とりにくのバーベキューソース キャベツスープ げんまいサラダ	パン・バター さとう じゃがいも ごま ドレッシング げんまい	★牛乳 とりにく ウインナー ひじき	りんご・にんじん たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり・だいこん とうもろこし	673 kcal 25.2 g 317 mg 2.8 g
28 水	ごはん 牛乳 ホキのレモンソースかけ ワタンスープ なばなごまあえ	こめ さとう あぶら ワタンのかわ ごま かたくりこ	★牛乳 ホキ ぶたにく	レモン はくさい にんじん ねぎ なばな キャベツ	605 kcal 24.4 g 347 mg 1.3 g

**食育の日**

**白鳥中  
わくわく  
メニュー**

**19(月) 郡上を味わう献立**  
こぶ汁は、郡上で昔から食べられている郷土料理です。冬に保存してある野菜と細切りの昆布を煮込んだお汁です。昆布を入れるのは、「喜びこぶ」という縁起ものです。細切り昆布を使うのは喜び事が細く長く続くようにという願いもこめられています。

**20日(火)  
ワカサギのフリッター**  
ワカサギのいちばんおいしい時期は冬。そのまま天ぷらやフライにすることが多く、骨ごと食べるので、カルシウムやリンをたくさん摂取することができます。

**今月の朝におすすめ料理  
5日(月) サワラのたれかけ**  
＜材料＞4人分  
サワラ(50g程度) 4切  
しょうゆ 大さじ1  
さとう 大さじ1強  
みりん 大さじ1  
水 大さじ1  
かたくり粉 小さじ1/2

＜作り方＞  
1. サワラは素焼きする。  
2. 鍋にかたくり粉以外の調味料を入れ、煮立て、水で溶いたかたくり粉を少しずついれてとろみをつける。  
3. 焼いたサワラにかける。  
★タレは、電子レンジで作ることもできます

**安心・安全な給食の提供について**  
＜2月に用いる肉と魚の生産地(予定)＞  
豚肉 → 岐阜 鶏肉 → 岐阜・佐賀  
牛肉 → 岐阜・国内  
イワシ → アメリカ  
サワラ → 東シナ海  
サバ → ノルウェー  
エビ → ベトナム  
ワカサギ → カナダ  
ホキ → チリ  
問い合わせ先 白鳥学校給食センター  
TEL 83-0021

☆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。

**正しい姿勢で食事をしよ**

- ・はしの持ち方は正しいかな？
- ・背筋は、伸びているかな？
- ・食器を持って食べているかな？

