

# 給食こんだて表

2018年 3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	
1 木	こがたドックパン 牛乳 ロングメンチカツ スパゲティナポリタン フルーツポンチ	パン こむぎこ パンこ あぶら スパゲティ	★牛乳 ぶたにく ベーコン とりにく	たまねぎ・おうとう ★にんじん ピーマン りんご トマト パイン	704 kcal 23.6 g 279 mg 2.3 g
2 金	むぎいりごはん 牛乳 ヒレカツ(小中2) ポークカレー フレンチサラダ ひなまつりデザート	こめ・むぎ こむぎこ パンこ・さとう あぶら じゃがいも デザート	★牛乳 ぶたにく	たまねぎ ★にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	809 kcal 25.1 g 326 mg 2.2 g
5 月	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ(小中2) しろみそしる シャキシャキサラダ おいおいデザート(中学のみ)	こめ・ごま かたくりこ ★こめこ あぶら・さとう じゃがいも デザート	★牛乳 とりにく なまあげ わかめ みそ	だいこん しめじ ねぎ キャベツ とうもろこし ★にんじん	648 kcal 25.0 g 297 mg 1.9 g
6 火	バターロールパン 牛乳 スティックハンバーグ じゃがいものスープに だいこんサラダ	パン・バター じゃがいも あぶら ごま さとう	★牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン	★にんじん たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり・こまつな とうもろこし	638 kcal 24.4 g 320 mg 2.7 g
7 水	はつがげんまいいりごはん 牛乳 メルルーサのあまずあんかけ 郡上みそのぶたじろ しおこんぶあえ	こめ・げんまい さとう あぶら さといも ごま かたくりこ	★牛乳 メルルーサ ぶたにく とうふ・こんぶ ★郡上みそ	だいこん ★にんじん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ	602 kcal 25.6 g 329 mg 1.9 g
8 木	くろざとうしょくパン 牛乳 とりにくのトマトチリソース コーンスープ ポテトサラダ	パン・くろざとう さとう あぶら じゃがいも マヨドレッシング	★牛乳 とりにく ロースハム	たまねぎ ピーマン・トマト とうもろこし ★にんじん・パセリ キャベツ きゅうり	654 kcal 24.4 g 306 mg 2.9 g
9 金	ちらしずし 牛乳 サゴシのしおやき なばなのあえもの むらさきもチップ	こめ・むぎ もちこめ さとう あぶら ごま むらさきも	★牛乳 サゴシ あぶらあげ	ごぼう ★にんじん ほししいたけ なばな キャベツ	594 kcal 24.6 g 344 mg 1.9 g
12 月	ごはん 牛乳 ぶたにくのみそがらめ とうふのすましじる ごまあえ	こめ かたくりこ さとう あぶら ごま	★牛乳 ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ わかめ	えのきたけ ねぎ こまつな ★にんじん キャベツ	630 kcal 27.2 g 351 mg 1.7 g
13 火	こめこしょくパン りんごジャム 牛乳 ポテトコロッケ ウインナーとやさいのスープ グリーンサラダ	パン・こめこ ジャム こむぎこ あぶら パンこ じゃがいも	★牛乳 フランクフルト	だいこん ★にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー とうもろこし	604 kcal 19.2 g 393 mg 3.1 g
14 水	ごはん 牛乳 サバのてりやき じゃがいものカレーに きりぼしだいこんのあまずあえ	こめ さとう じゃがいも あぶら ごま	★牛乳 サバ ぶたにく	★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 とうもろこし	675 kcal 27.2 g 296 mg 1.5 g
15 木	ソフトめん 牛乳 タンドリーチキン はるまちにんじんのミートソース やさいサラダ	ソフトめん・さとう あぶら・こむぎこ マーガリン いんげんまめ きんときまめ マヨドレッシング	★牛乳 とりにく ぶたにく	たまねぎ・トマト ★にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり	815 kcal 32.9 g 308 mg 2.5 g

## 今月の献立は

1年間の食事をひり返ろう

春の季節感がでる献立

卒業のお祝いの献立



## 今月の旬の食べもの

3月が旬の食べ物は、サワラ、なばな、はるか、いちご、清見オレンジ、春まちにんじんなどです。

## 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、美並のねぎ、高鷲の春まちにんじや切干大根、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)ひなまつりデザート

ひな祭りには、ひしもちをかざりお祝いします。ひしもちの赤は桃の花、白は雪、緑は新しい芽をあらわしています。むかしの人たちは、自然の恵みを食べ物に表すことで生活をより楽しくしていました。



## 2日(金)・5日(月)

### 中学卒業お祝い献立

9年間の義務教育を終える3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。学校給食のメニューを思い出し、参考にしながら、「食」で、健康な体を維持できるように努めましょう。これからのみなさんの活躍を期待しています。

2日は、3年生のみなさんに「試験に勝つ(カツ)」メニュー、5日は、「卒業のお祝い」メニューを出します。



## 9(金) 郡上を味わう献立

### 春まちにんじんのミートソース

2月中旬から3月にかけて、給食のにんじんは、高鷲町の「春まちにんじん」を使用しています。雪の下で、でんぷんを糖にかえて、じっと春までおいしさをたくわえています。いつもより甘みのあるミートソースになります。

**3月給食費口座振替日は  
4月2日(月)です。**

# 給食こんだて表

2018年 3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	むぎいりごはん 牛乳 ホキのレモンソースかけ けんちんじる もやしのナムル	こめ かたくりこ さとう あぶら さといも ごまあぶら	★牛乳 ホキ とりにく とうふ	レモン だいこん ★にんじん ごぼう もやし きゅうり	614 kcal 25.4 g 283 mg 1.8 g
19 月	ごはん 牛乳 あげどうふのあまみそかけ すましじる キャベツのごましょうゆあえ	<b>食育の日</b> こめ あぶら・さとう ごまあぶら ごま さとう かたくりこ	★牛乳 やきどうふ ★まめみそ かまぼこ わかめ	だいこん しいたけ ねぎ キャベツ こまつな ★にんじん	645 kcal 21.1 g 419 mg 2.1 g
20 火	バーガーパン 牛乳 フィッシュポーション クリームシチュー いとかなてんサラダ タルタルソース	パン・さとう あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも タルタルソース	★牛乳 ホキ とりにく わかめ かんとん	★にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	692 kcal 26.5 g 348 mg 2.9 g
21 水	<b>春分の日</b> 「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」				
22 木	ロールパン 牛乳 とりにくのあまから キャベツのスープ マカロニサラダ おいおいデザート(小学校のみ)	パン かたくりこ あぶら・さとう マヨドレッシング マカロニ デザート	★牛乳 とりにく ウインナー ツナ	キャベツ たまねぎ ★にんじん きゅうり とうもろこし	750 kcal 29.1 g 372 mg 2.9 g
23 金	むぎいりごはん 牛乳 イカのさらさあげ ワンタンスープ もやしサラダ	こめ・むぎ かたくりこ あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら さとう	★牛乳 イカ ぶたにく わかめ	はくさい ★にんじん ねぎ もやし とうもろこし きゅうり	786 kcal 29.6 g 299 mg 2.0 g

## 今月の給食おすすめレシピ 15日(木) タンドリーチキン

＜材料＞ 4人分  
鶏肉 (50g程度) 4切  
しお 少々  
こしょう 少々  
カレー粉 小さじ2弱  
おろししょうが 0.5g  
おろしにんにく 1g  
レモン汁 小さじ1/3  
トマトケチャップ 大さじ1  
ヨーグルト 大さじ1弱

＜作り方＞  
1. 鶏肉にすべての調味料を混ぜ合わせて漬け込む。(20分以上)  
2. フライパンに油を敷いて焦げないように弱火で両面を焼く。  
(前の晩に漬け込んでおくと、味がよくしみます)  
ヨーグルトを入れると肉が柔らか

### 安心・安全な給食の提供について

＜3月に用いる肉と魚の生産地(予定)＞  
豚肉 → 岐阜 鶏肉 → 岐阜・佐賀  
メルルーサ → チリ  
サゴシ → 東シナ海  
サバ → ノルウェー  
ホキ → チリ  
タラ → ロシア  
イカ → ペルー  
問い合わせ先 白鳥学校給食センター



### 受験目前！しっかり食べて頭脳をフル回転！

#### ①炭水化物(ごはん・パン・めん)

私たちは、糖質、脂肪、たんぱく質からエネルギーを得ています。ところが、脳だけはエネルギー源を糖質からしか補給できません。脳の働きに、糖質は「命」なのです。



#### ②大豆・豆類・ごま

レシチンが多くふくまれ、これが記憶力、集中力を強化します。

#### ③青魚

イワシ・サバなどの青い魚には、DHA(ドコサヘキサエン酸)が多く、含まれています。記憶力をよくし、脳の働きを活発にしてくれます。

#### ④海藻類

脳の活性化を強化するには、脳血管の血行を良くする必要があります。こんぶ、わかめ、のりなどの海藻類には、血中コレステロールをおさえ、血行をよくしてくれる働きが含まれています。

#### ⑤根菜類・緑黄色野菜

野菜類には、脳血管を丈夫にしてくれるビタミンCや、脳のエネルギー源のブドウ糖を吸収するのに欠かせないビタミン



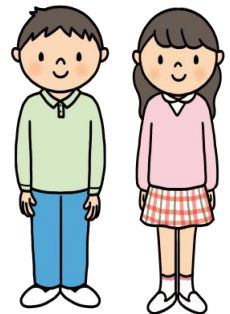
### 食べる、育つ、ほくたち!

1年の体の成長をふり返ってみましょう。

#### 小学校6年間の 体の成長



身長  
女子 131.2 cm  
男子 128.6 cm



体重  
男子 (+17.1 kg)  
女子 (+18.2 kg)

文部科学省  
学校保健統計調査(H23、H28年度)  
より、現小学6年生の平均値。  
※成長には個人差があります。

体をつくるもとは、栄養バランスのとれた食事です。さらによく体を動かし、十分な睡眠をとることで、体がぐんぐん育ちます。

成長することは、食べ物が大きく関わっています。食べ物は、体をつくり、命を守る大切なもの。これかからも食べることを大切にしてほしいですね。

