

# 給食こんだて表

2018年 4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 黄のグループ	主に体を作るもとになる食品 赤のグループ	主に体の調子を整える食品 緑のグループ	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	<b>今月の献立は</b> 入学・進級のお祝い献立 春の季節感がでる献立 小学校1年生が学校給食に なじみやすい献立  <b>今月の旬の食べ物</b> 4月が旬の食べ物は、さわら、春キャベツ、アスパラガス、菜花、小松菜、清美オレンジなどです。 <b>地場産物使用マーク</b> 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にんじん・切り干し大根、大和のねぎ、ハム・フランクフルト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。  <b>13日(金)お祝い献立</b> 入学・進級のおめでとうございます。お祝いの気持ちをこめてちらしずしを作ります。給食センターで炊くごはんは、アルファ化米という米を使っています。災害の時に湯で戻せる米です。
10 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け こめこのクリームシチュー しゃきしゃきサラダ	パン・バター さとう ★こめこ あぶら じゃがいも	★牛乳 とりにく ぶたにく	たまねぎ パセリ ★にんじん だいこん キャベツ とうもろこし	678 kcal 23.5 g 347 mg 3.0 g	
11 水	わかめごはん 牛乳 ほきのレモンソースかけ とうふのすまじる ひじきのいために	こめ さとう あぶら	★牛乳 わかめ・とりにく ホキ とうふ あぶらあげ ひじき	ねぎ えのきたけ むきえだまめ ★にんじん レモン	620 kcal 27.1 g 332 mg 3.1 g	
12 木	くろざとうパン 牛乳 ささみコーンフレイクフライ ミネストローネ はるまちにんじんサラダ <b>郡上を味わう献立</b>	パン くろざとう あぶら じゃがいも さとう いんげんまめ	★牛乳 ささみ	たまねぎ・なばな ★にんじん セロリー・トマト とうもろこし さやいんげん キャベツ	568 kcal 21.3 g 327 mg 2.4 g	
13 金	ちらしずし 牛乳 とりにくのからあげ(小中2) マカロニサラダ おめでとうデザート <b>入学・進級 お祝い献立</b>	こめ・もちこめ むぎ・さとう ★こめこ あぶら かたくりこ・マカロニ マヨドレッシング デザート	★牛乳 あぶらあげ とりにく まぐろ(ツナ)	ごぼう ★ほしいたけ ★にんじん とうもろこし きゅうり	695 kcal 23.8 g 299 mg 2.0 g	
16 月	ごはん 牛乳 ぶたにくのみそがらめ ふのすまじる はくさいのあえもの	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら やきふ	★牛乳 ぶたにく みそ とうふ かまぼこ	えのきたけ ★ねぎ しめじ ほうれんそう ★にんじん はくさい	620 kcal 25.7 g 286 mg 1.6 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、よろしく願います。



## 学校給食ってなあに？ ～その意義と目標～



学校給食は戦後、成長期にある児童生徒の健康な体づくりに栄養面でとくに大きな役割を果たしてきました。現在はさらに子どもたちの生きる力を育む食育の観点から、生涯、健康で充実した生活を送るための望ましい食生活の基礎・基本を身に付け、感謝の心や社会性を養い、伝統的な食文化の継承や国際理解なども含めた7つの目標が定められています。

学校給食の献立は、食育のための「生きた教材」として、給食の時間を始め、授業などでも活用されます。

<b>学校給食の目標</b> 	成長期にふさわしい栄養で健康づくり 	食事の大切さを知り、よい食べ方を学ぶ 	マナーを守り、助け合って楽しく食べる 
自然が育む命の恵みに感謝する 	食を通してつながるさまざまな人たちへの感謝 	国や各地域に伝わる優れた食文化の理解 	食べ物を通して社会のしくみを学ぶ 

### 栄養価について

その日のエネルギー・たんぱく質・カルシウム・塩分を表示しています。小学校は栄養所要量の基準値は、エネルギー 640kcal たんぱく質 24.0g カルシウム 350mg 塩分 2.5mg以下  
 中学校は、小学校の栄養価の1.25倍くらいが基準になります。

### 安心・安全な給食の提供について

<4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  
 ホキ → チリ サワラ → 東シナ海 サケ → 北海道  
 アジ → ニュージーランド

お問い合わせ先

白鳥学校給食センター

TEL 83-0021

# 給食こんだて表

2018年 4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 黄のグループ	主に体を作るもとになる食品 赤のグループ	主に体の調子を整える食品 緑のグループ	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
17 火	バーガーパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソース ポテトスープ アスパラガスのサラダ	パン さとう マカロニ マヨドレッシング じゃがいも	★牛乳 ぶたにく とりにく ★ハム	キャベツ ★にんじん たまねぎ・パセリ とうもろこし アスパラガス きゅうり	609 kcal 22.8 g 345 mg 3.0 g
18 水	ごはん 牛乳 サワラのてりやき にくじゃが パンサンスー	こめ さとう じゃがいも あぶら はるさめ ごまあぶら	★牛乳 サワラ ぶたにく	たまねぎ ★にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ	668 kcal 27.8 g 271 mg 1.5 g
19 木	こがたドックパン 牛乳 スティックコロッケ やきそば フルーツポンチ <b>食育の日</b>	パン やきそばめん あぶら こむぎこ パン粉 じゃがいも	★牛乳 ぶたにく	キャベツ ★にんじん たまねぎ みかん パイナップル りんご おうとう	659 kcal 23.1 g 288 mg 1.5 g
20 金	むぎいりごはん 牛乳 かぼちゃにくサンドフライ ポークカレー だいこんのごまドレサラダ	こめ・むぎ パンこ・こむぎこ あぶら じゃがいも ごま	★牛乳 ぶたにく	たまねぎ だいこん ★にんじん きゅうり とうもろこし かぼちゃ	725 kcal 19.5 g 286 mg 2.5 g
23 月	ごはん 牛乳 サケのからあげ しろみそしる きりぼしだいこんのあえもの	こめ ★こめこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	★牛乳 サケ なまあげ みそ わかめ	★にんじん しめじ ねぎ きりぼしだいこん こまつな だいこん	657 kcal 27.1 g 351 mg 2.4 g
24 火	こめこしよくパン イチゴジャム 牛乳 キャベツいりメンチカツ 春雨スープ ジャーマンポテト	パン・こめこ ジャム こむぎこ・パンこ さとう・あぶら マロニー じゃがいも	★牛乳 ぶたにく とうふ ベーコン なまクリーム わかめ	たまねぎ ねぎ・キャベツ ★にんじん えのきたけ チンゲンサイ パセリ	668 kcal 23.2 g 312 mg 2.9 g
25 水	ごもくごはん 牛乳 アジのたつたあげ じゃがいものごまマヨあえ さくらゼリー <b>郡上かるた献立</b>	こめ・むぎ もちこめ かたくりこ・ごま じゃがいも・あぶら マヨドレッシング ゼリー	★牛乳 とりにく あぶらあげ アジ	★にんじん ごぼう えだまめ ★ほししいたけ きゅうり とうもろこし	702 kcal 27.1 g 300 mg 1.9 g
26 木	ロールパン 牛乳 とりにくのレモンソース コーンポタージュ もやしサラダ	パン・バター ★こめこ かたくりこ あぶら・こむぎこ さとう ごまあぶら	★牛乳 とりにく ベーコン なまクリーム わかめ	★にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ もやし・レモン きゅうり	736 kcal 26.4 g 328 mg 3.1 g
27 金	むぎいりごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ(小2中3) ぶたじる いとかんてんサラダ <b>郡上を味わう献立</b>	こめ・むぎ こむぎこ ★こめこ あぶら ごまあぶら さとう	★牛乳 ちくわ・とうふ あおのり・かんてん ぶたにく・わかめ ★郡上みそ ★まめみそ	だいこん・きゅうり ★にんじん ごぼう ねぎ キャベツ とうもろこし	608 kcal 23.0 g 297 mg 2.1 g

## 今月のおすすめ給食レシピ 23日(月)切干大根の和え物

切干大根やひじき、ほししいたけなどの乾物は、いつもストックしておくとう便利です。切干大根は、大根を干すことによって、生よりもカルシウムが多くふくまれています。

- ＜材料＞4人分
- 切干大根 30g
  - こまつな 60g
  - にんじん 20g
  - 砂糖 小さじ1
  - しょうゆ 大さじ
- 2/3
- ごま油 小さじ1

- ＜作り方のポイント＞
- ①切干大根は、洗って戻しておく。
  - ②にんじんは、せん切り、こまつなは2cm幅に切っておく。
  - ③材料が一度にゆでられる鍋に湯を沸かし、切干大根をゆで、にんじんこまつなの順にゆでる。
  - ④ボールに、砂糖、しょうゆ、ごま油を合わせ、③を入れて和える。

料理は段取りが大切！前の日に野菜を洗っておくことも大切！

### 白鳥学校給食センターでは・・・

- ①健康的な食生活を送る基礎を養う
  - ②地場産物を積極的に使用
  - ③衛生管理の充実
- を三本柱に「学校給食の目標」を目指して、給食づくりに励んでいきます。



### 25日(水)郡上かるた献立

郡上かるたの札と関連した食べ物や料理を紹介します。今月は「さ」の札「さくら道 太平洋から日本海」です。

## 白鳥学校給食センターの紹介

Q1 1日に何人分を作る  
A 小学校 5校 中学校 1校  
保育園 1園  
の合計約950食を作っています。

Q2 給食は何人で作っているの？

A 調理員10人で作っています。  
給食センターには、その他に副所長1人・栄養教諭1人がいます。

## 学校給食費について

月額給食費は  
小学校 4000円  
中学校 4600円



### 徴収方法は

- ①振替日は毎月月末です。(平成30年度の振替については、4月中旬ごろ文書にてお知らせします。)
- ②月末に振替できなかった場合は、翌月17日に再度振替をいたします。
- ③①と②のどちらでも振替ができなかった場合は、納付書をお届けしますので、金融機関や市役所庁舎にて納付してください。



4月給食費口座振替日は  
5月1日(火)です。