

給食こんだて表

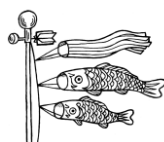
2017年 5月

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月	ごはん 牛乳 とりにくのおちやめあげ(小中2) すましじる きりぼしだいこんのいために	こめ こむぎこ あぶら さとう	★牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ わかめ	★きりぼしだいこん にんじん おちや ★しいたけ さやいんげん えのきたけ ねぎ	670 kcal 26.3 g 337 mg 1.7 g
2火	バーガーパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソース かぼちゃポタージュ かいそうサラダ こどもの日デザート	パン こめこ さとう あぶら バター セリー	★牛乳 かんてん ぶたにく とりにく ★ハム とうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん パセリ きゅうり たまねぎ だいこん レモン とうもろこし	654 kcal 23.4 g 475 mg 3.2 g
8月	ごはん 牛乳 やきギョウザ(小2中3) とうふのちゅうかに パンパンジーサラダ	こめ あぶら ギョウザのかわ さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	★牛乳 とうふ ぶたにく ささみ	たまねぎ にんじん たけのこ ★ほししいたけ やしし こまつな きゅうり	647 kcal 23.7 g 303 mg 2.0 g
9火	ロールパン 牛乳 サバのカレームニエル トマトとキャベツのスープ チーズポテト	パン こむぎこ じゃがいも	★牛乳 サバ ベーコン チーズ あおのり	たまねぎ キャベツ トマト	629 kcal 28.7 g 339 mg 3.1 g
10水	たけのこごはん 牛乳 とりにくのパーベキューソース ごぼうサラダ オレンジ	こめ ごま むぎ もちごめ さとう あぶら マヨドレッシング	★牛乳 とりにく あぶらあげ	たけのこ にんじん とうもろこし レモン ★ほししいたけ ねぎ りんご ごぼう キャベツ パプリカ オレンジ	614 kcal 23.6 g 271 mg 1.6 g
11木	しよくパン 牛乳 うのはなコロッケ やさいスープ マカロニサラダ イチゴジャム	パン ジャム あぶら こむぎこ パンこ マカロニ マヨドレッシング	★牛乳 ツナ(まぐろ) おから ★ハム	きゅうり にんじん とうもろこし ★ほししいたけ キャベツ パセリ たまねぎ	642 kcal 19.3 g 309 mg 3.2 g
12金	むぎいりごはん 牛乳 アジのフリッター(小2中3) わかたけじる だいずのごもくに	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう しらたまふ こんにやく	★牛乳 アジ とうふ おきあみ★だいず あおのり こんぶ とりにく わかめ	にんじん ごぼう たけのこ えのきたけ ねぎ	646 kcal 24.3 g 336 mg 1.9 g
15月	ごはん 牛乳 ソフトカレイつつたあげ にくじゃが いとかんてんサラダ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら かたくりこ	★牛乳 カレイ ぶたにく かんてん わかめ	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ とうもろこし きゅうり	675 kcal 26.7 g 628 mg 1.4 g
16火	こがたパン 牛乳 ちくわのわかたけあげ(小2中3) アスパラのスパゲティ ポテトサラダ	パン あぶら スパゲティ オリーブオイル こむぎこ こめこ じゃがいも マヨドレッシング	★牛乳 ベーコン チーズ ちくわ	アスパラガス たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし グリーンピース おちや	659 kcal 22.9 g 291 mg 2.9 g
17水	ごはん 牛乳 ヒレカツわふうソース(小中2) みそしる ほうれんそうのごまあえ	こめ さとう ごま あぶら こむぎこ パンこ	★牛乳 ぶたにく わかめ とうふ ひじき あぶらあげ ★郡上みそ ★まめみそ	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん しめじ ねぎ	663 kcal 26.1 g 343 mg 1.8 g

今月の献立は

春の季節感がでる献立
食事のマナーを身に
身につける献立



今月の旬の食べ物

5月が旬の食べ物は、さわら、かつお、太刀魚、たけのこ、じゃがいも、キャベツ、さやえんどう、アスパラ

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、高鷲のにんじん・切り干し大根、大和のねぎ、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(火) こどもの日のお祝い

こどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」として法律で定められた祝日です。「端午のせっく」の風習としてしょうぶ湯に入ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。ちまきは中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。

10日(水)・12日(金)

たけのこごはん・わかたけじる

たけのこは、土の中にある竹の茎から枝分かれした、若い竹のことをいいます。また、たけのこには食物繊維がたくさんふくまれています。



16日(火)

ちくわの若草揚げ

小麦粉と米粉、少量のまっ茶を混ぜ合わせて衣を作り、ちくわにつけて揚げます。若草のようにきれいな色になります。

5月給食費口座振替日は
5月31日(水)です。

副菜 サラダなど

主菜 肉・魚など

食器の並べ方はどうか

副菜 サラダなど

主菜 肉・魚など

ごはんのとき

パンのとき

ごはん

しるもの

☆メニューによって盛り付ける食器がちがうので当番の人は考えて配膳しよう。

パン

スープ



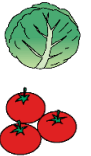
給食こんだて表

2017年 5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	
18 木	こめこしよくパン 牛乳 ミートコロッケ エビクリームシチュー グリーンサラダ リンゴジャム	パン さとう あぶら パンこ じゃがいも こめこ こむぎこ	★牛乳 エビ ぶたにく	キャベツ ブロッコリー きゅうり パセリ とうもろこし にんじん たまねぎ	689 kcal 22.7 g 339 mg 3.2 g
19 金	ポークカレー(むぎごはん) 牛乳 とりにくのしおこじやき はるキャベツのソテー	こめ むぎ じゃがいも あぶら	★牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ	726 kcal 26.5 g 288 mg 2.8 g
22 月	ごはん 牛乳 ギンザケのしおやき じんだじる キャベツのレモンず	こめ さとう	★牛乳 ギンザケ あぶらあげ とうにゅう だいず こんぶ	キャベツ ねぎ にんじん こまつな きゅうり あまなつみかん レモン だいこん	627 kcal 28.1 g 314 mg 1.8 g
23 火	くろざとうパン 牛乳 かぼちゃのチーズ天ぷら ポークビーンズ コールスローサラダ	パン くろざとう こむぎこ あぶら さとう ドレッシング	★牛乳 チーズ ぶたにく ★だいず	かぼちゃ だいこん たまねぎ トマト にんじん セロリー きゅうり キャベツ	659 kcal 24.1 g 370 mg 2.2 g
24 水	せんいたっぷりごはん 牛乳 カツオのたつたあげ いもただいこんのサラダ セミノール	こめ むぎ もちこめ あぶら ごま じゃがいも さとう かたくりこ	★牛乳 とりにく ひじき あぶらあげ カツオ	にんじん えだまめ ★きりぼしだいこん ★ほししいたけ とうもろこし だいこん きゅうり セミノール	616 kcal 29.1 g 322 mg 1.9 g
25 木	ソフトめん 牛乳 ミートソース しらすのたまごよせ だいこんのシャキシャキサラダ	ソフトめん さとう ごま こむぎこ マーガリン あぶら かたくりこ	★牛乳 とりにく ぶたにく しらす たまご レンズまめ	にんじん きゅうり たまねぎ トマト マッシュルーム とうもろこし だいこん キャベツ	737 kcal 29.6 g 324 mg 2.7 g
26 金	むぎいりごはん 牛乳 (小3中4) にくだんごのあんからめ ぶたじる かおりあえ	こめ むぎ さとう かたくりこ ごま こんにゃく	★牛乳 ぶたにく とりにく とうふ ★ぐじょうみそ ★まめみそ	はくさい しそ こまつな たくあん だいこん にんじん ごぼう ねぎ	609 kcal 23.6 g 345 mg 2.1 g
29 月	ごはん 牛乳 サワラのてりやき しるみそしる だいこんサラダ	こめ さとう かたくりこ ごま じゃがいも	★牛乳 サワラ わかめ あぶらあげ みそ	だいこん ねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ	631 kcal 25.3 g 292 mg 2.1 g
30 火	バーガーパン 牛乳 フィッシュポーション じゃがいものスープに フルーツヨーグルト タルタルソース	パン こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら さとう タルタルソース	★牛乳 ヨーグルト ベーコン とりにく タラ	にんじん たまねぎ キャベツ みかん パイ おうとう	692 kcal 25.2 g 332 mg 2.3 g
31 水	うめごはん 牛乳 メダイのてりやき けんちんじる アスパラサラダ	こめ さとう かたくりこ マカロニ アソドレッシング こんにゃく	★牛乳 メダイ とうふ あぶらあげ	うめ ごぼう アスパラガス キャベツ にんじん とうもろこし だいこん	634 kcal 25.9 g 293 mg 2.0 g

今月の朝におすすめ汁物 9日(火) トマトと キャベツのスープ



＜材料＞4人分

- トマト(生でも缶でも) 1個
- ベーコン 40g
- キャベツ(短冊切り) 70g
- 玉ねぎ(スライス) 1/4個
- にんじん(せん切り) 20g
- にんにく(おろす) 1かけ
- コンソメ・塩こしょう 適宜

＜作り方＞

鍋にベーコンとにんにくを入れて火にかけ、ほかの材料もさっと炒めて水を入れて煮ます。トマトとキャベツを入れてなじんだら出来上がり。

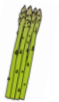
24日(水)

せんいたっぷりごはん

主食の摂取や、野菜やいも類、豆類の摂取が少なくなっていることから、食物せんいが不足しがちです。切り干し大根やひじき、豆類を意識して取り入れることが大切です。

31日(水) アスパラガスサラダ

疲労回復や体力増強に役立つアスパラギン酸が豊富に含まれています。保存するときは穂先を上立たせておきます。そうしないと曲がってしまったり栄養価が少なくなってしまう。



安心・安全な給食の提供について

＜5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
- アジ→ニュージーランド
- カレイ→アメリカ
- エビ→インド
- ギンザケ→チリ カツオ→静岡県
- サワラ→東シナ海
- タラ→ロシア
- メダイ→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

☆ 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。

おはしがじょうずに使えるかな？

はしをじょうずに持てると、切る、つまむ、すくうなどスムーズに美しく行えます。

①上のはしを親指と人差し指と中指でえんびつを持つようにします。

②下のはしは親指のつけ根ではさみ、薬指のつめの横でおさえます。

③親指を支点に人差し指と中指を使い、上のはしだけを動かして、食べ物をはさみます。