

給食こんだて表

2018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 火	こがたドックパン 牛乳 やきフランクフルト スパゲティナポリタン フルーツヨーグルト	パン スパゲティ あぶら さとう	★牛乳 フランクフルト ベーコン ヨーグルト	たまねぎ・ピーマン にんじん マッシュルーム トマト りんご・パイン おうとう	631 kcal 26.0 g 300 mg 1.7 g
2 水	たけのこごはん 牛乳 とりにくのたつたあげ(小中2) ごぼうサラダ かしわもち	こめ・ごま もちごめ あぶら・さとう マヨドレッシング ★こめこ・かたくりこ かしわもち	★牛乳 とりにく あぶらあげ	にんじん たけのこ ★ほしいたけ ごぼう きゅうり とうもろこし	760 kcal 25.5 g 319 mg 1.6 g
7 月	ごはん 牛乳 あげ豆腐のあまみそかけ すましじる こまつなのあえもの	こめ あぶら さとう かたくりこ やきふ ごま・ごまあぶら	★牛乳 やき豆腐 ★まめみそ わかめ	しめじ えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ こまつな	642 kcal 20.9 g 414 mg 2.0 g
8 火	こめこしょくパン ブルーベリージャム 牛乳 とりにくのパーベキューソース げんまいスープ フレンチサラダ	パン・こめこ げんまい あぶら じゃがいも ジャム さとう	★牛乳 とりにく ベーコン	たまねぎ・りんご にんじん トマト・パセリ とうもろこし きゅうり キャベツ	680 kcal 25.7 g 297 mg 2.9 g
9 水	ごはん 牛乳 イカのさらさあげ ワンタンスープ ひじきのいために	こめ さとう かたくりこ あぶら ワンタンのかわ あぶら	★牛乳 イカ ぶたにく とりにく ひじき	はくさい にんじん ねぎ ★ほしいたけ えだまめ	646 kcal 27.8 g 311 mg 1.7 g
10 木	ロールパン 牛乳 ミートコロッケ コーンポタージュ グリーンサラダ	パン・さとう じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら バター	★牛乳 ぶたにく ベーコン なまクリーム	たまねぎ パセリ キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし	707 kcal 20.4 g 328 mg 2.7 g
11 金	むぎいりごはん 牛乳 サワラのごまだれ みそしる ポテトサラダ	こめ・むぎ さとう ごま マヨドレッシング じゃがいも	★牛乳 サワラ・わかめ とうふ あぶらあげ ★郡上みそ ★まめみそ	だいこん しめじ・にんじん ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	655 kcal 27.1 g 306 mg 1.9 g
14 月	ごはん 牛乳 とりにくのしおこうじやき 郡上みそしる キャベツのレモンず	こめ さとう	★牛乳 とりにく・こんぶ あぶらあげ だいず ★郡上みそ ★まめみそ	★しいたけ だいこん・レモン ねぎ・たまねぎ キャベツ にんじん・きゅうり こまつな	637 kcal 28.8 g 325 mg 1.9 g
15 火	しょくパン チョコクリーム サバのカレームニエル ミネストローネ はるキャベツのソテー	パン チョコクリーム こむぎこ じゃがいも いんげんまめ あぶら	★牛乳 サバ ベーコン	たまねぎ にんじん セロリー トマト さやいんげん キャベツ	639 kcal 27.5 g 318 mg 3.3 g
16 水	ごはん 牛乳 サケのしおやき おやこに もやしのナムル	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	★牛乳 サケ とりにく うずらたまご わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし きゅうり	687 kcal 30.8 g 283 mg 2.3 g
17 木	ソフトめん 牛乳 スイートコーンフライ ミートソース だいこんのごまだれサラダ	ソフトめん こむぎこ・パンこ マーガリン さとう あぶら ごま	★牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト・だいこん とうもろこし きゅうり	786 kcal 27.4 g 312 mg 2.4 g

今月の献立は

食事のマナーについて
春の季節感がでる献立



今月の旬の食べ物

5月が旬の食べ物は、たけのこ、セミノール、キャベツ、たまねぎ、アスパラガス、じゃがいも、カツオ、あさりなどです。

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(水) こどもの日のお祝い

郡上かるたの紹介献立

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「く」の札「郡上本染めこいのほり」です。

8日(火) げんまいスープ

玄米には、白米にないビタミンや食物繊維が豊富にあります。調理しやすいアルファ化した玄米をスープに入れました。

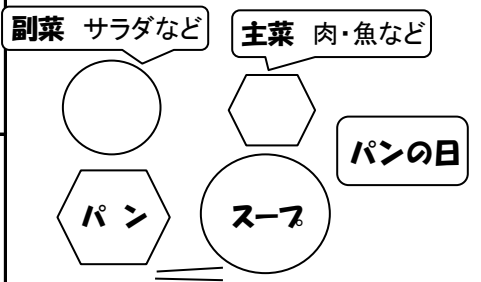
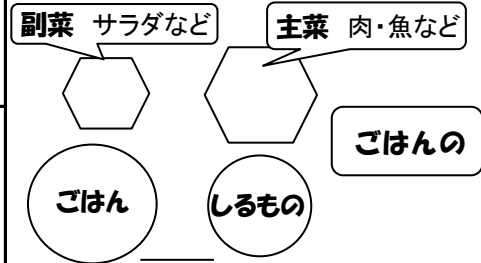
14日(月)

とりにくのしおこうじやき

しおこうじは、米を米麴と塩で発酵させた調味料です。肉や魚を漬け込むと、やわらかくなり、うまみも増します。

食器を正しく配膳しよう!

※メニューによって盛り付ける食器がちがいます



給食こんだて表

2018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 金	むぎいりごはん 牛乳 カラフルたまごやき ポークカレー アスパラサラダ	こめ・むぎ じゃがいも マカロニ マヨドレッシング あぶら	★牛乳 ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ ★アスパラガス きゅうり ほうれんそう とうもろこし	734 kcal 21.4 g 305 mg 2.7 g
21 月	ごはん 牛乳 ささみゆかりあげ しろみそしる 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 とりささみ なまあげ わかめ あぶらあげ みそ	だいこん・★しそ しめじ・ねぎ さやいんげん きりぼしだいこん にんじん ★しいたけ	648 kcal 29.0 g 343 mg 2.1 g
22 火	こがたパン 牛乳 ちくわのわかさあげ(小2中3) アスパラのスパゲティ いとかんてんサラダ 郡上を味わう献立	パン こむぎこ ★こめこ あぶら スパゲティ さとう	★牛乳 ベーコン わかめ いとかんてん	★アスパラガス たまねぎ・パセリ ★お茶・にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり	582 kcal 21.8 g 280 mg 2.9 g
23 水	ごはん 牛乳 わふうハンバーグ わかたけじる だいたいのごもくに	こめ さとう あぶら	★牛乳 ぶたにく・わかめ とりにく・こんぶ ★だいたい とうふ かまぼこ	たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ にんじん ごぼう	638 kcal 26.8 g 355 mg 2.2 g
24 木	くろざとうしよくパン 牛乳 うのはなコロッケ だいこんとベーコンのスープ マカロニサラダ	パン・くろざとう パンこ・こむぎこ あぶら マヨドレッシング じゃがいも マカロニ	★牛乳 おから ベーコン かまぼこ まぐろ(ツナ)	だいこん にんじん パセリ きゅうり	660 kcal 19.5 g 325 mg 2.6 g
25 金	ごもくごはん 牛乳 カツオのたつたあげ うめこぶちあえ オレンジ	こめ もちごめ あぶら ごま	★牛乳 とりにく あぶらあげ カツオ こんぶ	にんじん・オレンジ ごぼう えだまめ ★ほししいたけ きゅうり キャベツ	606 kcal 28.1 g 303 mg 1.7 g
28 月	ごはん 牛乳 やきギョウザ(小2中3) マーボーどうふ バンサンスー	こめ あぶら さとう ごまあぶら ギョウザのかわ はるさめ	★牛乳 ぶたにく とうふ	たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり キャベツ	677 kcal 24.6 g 357 mg 1.8 g
29 火	バターロールパン 牛乳 タンドリーチキン トマトスープ ポテトのチーズに	パン・バター じゃがいも あぶら いんげんまめ	★牛乳 とりにく ベーコン ウインナー チーズ	たまねぎ キャベツ トマト にんじん とうもろこし パセリ	645 kcal 26.5 g 337 mg 2.5 g
30 水	ごはん 牛乳 ホキのレモンソース けんちんじる ほうれんそうのサラダ	こめ かたくりこ あぶら さとう	★牛乳 ホキ とうふ あぶらあげ	レモン だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう キャベツ	599 kcal 23.9 g 299 mg 1.6 g
31 木	バーガーパン 牛乳 フィッシュポーション キャベツのスープ ジャーマンポテト タルタルソース	パン あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも タルタルソース	★牛乳 タラ ウインナー ベーコン	キャベツ にんじん パセリ たまねぎ	647 kcal 23.8 g 302 mg 2.8 g

今月の朝におすすめ



21日(月) 切干大根の炒め煮

前の日に作っておくと、朝ごはんの副菜として、お弁当のおかずとしても便利な煮物です。

<材料> 4人分

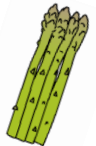
切干大根	40 g
にんじん	40 g
油あげ	70 g
生しいたけ	30 g
しょうゆ	大さじ1.5
さとう	小さじ2
みりん	小さじ1
炒め油	大さじ1

<作り方>

- ①切干大根は洗って、水でもどす。
- ②にんじん、油揚げ、しいたけはせん切りする。
- ③鍋に油を熱し切干大根から炒める。
- ④ほかの材料も順に炒め、水を入れ、調味料を入れて柔らかく煮る。

22日(火) 郡上を味わう献立 アスパラのスパゲティ

高鷲町のアスパラガスを使います。お店で売っているものよりとても新鮮です。体力を増強させたり、疲労回復に役立つアスパラギン酸がたくさん含まれています。



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
イカ	→ ペルー		
サワラ	→ 東シナ海		
サケ	→ 北海道		
サバ	→ ノルウェー		
カツオ	→ 静岡		
ホキ	→ チリ		
タラ	→ ロシア		

お問い合わせ先
白鳥学校給食センター

**5月給食費口座振替日は
5月31日(木)です。**

☆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、献立が変更することがありますので、よろしくお願いします。

生活リズムをととのえるには・・・朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。
連休中も早寝・早起きを心がけましょう！

