

給食こんだて表

2017年 6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 木	バターロールパン 牛乳 ほうれんそうオムレツ こめこのクリームシチュー ブロッコリーのサラダ	パン・バター さとう じゃがいも ★こめこ バター	★牛乳 たまご とりにく	ほうれんそう にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし ブロッコリー キャベツ	636 kcal 22.4 g 345 mg 2.9 g
2 金	むぎいりごはん 牛乳 ●みそカツ(小中2) すましじる ●きりぼしだいこんのあまずあえ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう	★牛乳 ぶたにく ★まめみそ とうふ かまぼこ あぶらあげ わかめ	しいたけ ねぎ ★きりぼしだいこん にんじん きゅうり とうもろこし	676 kcal 25.8 g 325 mg 1.9 g
5 月	ごはん 牛乳 (小中2) ●シシャモのこめこあげ だいこんのべっこうに ほうれんそうのごまあえ	こめ ★こめこ こむぎこ さとう ごま あぶら	★牛乳 シシャモ あおのり ぶたにく	だいこん にんじん さやいんげん ほうれんそう キャベツ	599 kcal 20.8 g 374 mg 1.3 g
6 火	こめこしよくパン ブルーベリージャム 牛乳 とりにくのあまからめ やさいのスープ シャキシャキサラダ	パン こめこ かたくりこ さとう あぶら じゃがいも ごま ジャム	★牛乳 とりにく ★フランクフルト	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	699 kcal 27.0 g 296 mg 3.1 g
7 水	ごはん 牛乳 ●イカのてりやき マーボーどうふ もやしのナムル	こめ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	★牛乳 イカ とうふ ★まめみそ ぶたにく	ねぎ たまねぎ もやし きゅうり にんじん	652 kcal 30.4 g 291 mg 2.6 g
8 木	ソフトめん 牛乳 ●さきみコーンフ레이크フライ ミートソース アスパラのサラダ ●パリッシュ	ソフトめん こむぎこ あぶら マーガリン さとう マカロニ マヨドレッシング コーンフ레이크	★牛乳 きゅうりにく ぶたにく とりさきみ ごまかな	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり ★アスパラガス とうもろこし	824 kcal 32.8 g 313 mg 2.6 g
9 金	むぎいりごはん 牛乳 ●アマゴのうめとろりソース 郡上みそのぶたじる ゆかりあえ カットパン	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう こんにゃく	★牛乳 アマゴ ぶたにく とうふ ★郡上みそ	レモン うめ だいこん ★しそ にんじん ごぼう きゅうり ねぎ キャベツ パン	589 kcal 23.3 g 309 mg 1.8 g
12 月	研究会のため給食はありません 				
13 火	こがたバターロールパン 牛乳 ●かみかみイカメンチカツ にこみうどん ●いとかんてんサラダ	パン バター うどん パンこ こむぎこ あぶら さとう	★牛乳 イカ すりみ とりにく あぶらあげ かまぼこ いとかんてん	にんじん ねぎ ★ほししいたけ キャベツ とうもろこし きゅうり	523 kcal 20.1 g 288 mg 2.3 g
14 水	チャーハン 牛乳 ひだぎゅうクロquette フレンチサラダ かためきチーズ	こめ もちこめ むぎ さとう あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも	★牛乳 やきぶた ぎゅうにく チーズ	たまねぎ グリーンピース にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	762 kcal 23.7 g 363 mg 3.5 g
15 木	くろぎとうしよくパン 牛乳 サケのムニエル ミネストローネ ポテトサラダ	パン くろぎとう こむぎこ あぶら バター いんげんまめ マヨドレッシング じゃがいも	★牛乳 サケ ベーコン	たまねぎ セロリ だいこん トマト にんじん とうもろこし えだまめ きゅうり キャベツ	681 kcal 28.6 g 320 mg 3.1 g

今月の献立は
 地場産物を使用した献立
 (食育月間)
 かむことを考えた献立
 よくかんで食べる料理に
 ●をつけました。
 衛生管理に配慮した献立

今月の旬の食べ物
 6月が旬の食べ物は、お茶、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、しそ、アスパラガス、さやいんげん、えだまめ、グリーンピース、さくらんぼなどです。

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・しそ・梅とろりを使用しています。このほかに、明宝の干し椎茸、高鷲の切り干し大根、大和のねぎ、ハムなども使っています。岐阜県産食材も積極的に使っています。

5日(月)シシャモの米粉揚げ
 シシャモを郡上産米粉で揚げてあります。米粉を衣にするとカリッとした食感になります。カルシウムもとれ、よくかんで食べられるので歯やあごにもよいです。

9日(金)郡上を味わう献立
アマゴの梅とろりソース
 岐阜県産のアマゴをカリッと揚げ、白鳥「梅とろり」を使ったソースをかけてあります。

夏休み学校給食センター調理体験教室のご案内
 昨年まで給食センターウォークラリーを行ってきましたが、今年度は、小学校5.6年生を対象にいつも食べている給食を実際に作る「給食調理体験教室」を行います。7月25日(火)を予定しています。詳しい内容や申し込みの用紙は学校から配られます。



**6月給食費口座振替日は
6月30日(金)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、献立は変更することがありますので、よろしくお願いします。

給食こんだて表

2017年 6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	
16 金	むぎいりごはん 牛乳 とりにくのてりやき ポークカレー だいこんの ごまドレッシングサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう かたくりこ	★牛乳 とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり とうもろこし	729 kcal 26.0 g 284 mg 2.8 g
19 月	ごはん 牛乳 ●ささみのゆかりあげ ぐじょうのやさしい きりぼしだいこんのあえもの	こめ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	★牛乳 とりささみ あぶらあげ ★郡上みそ ★まめみそ かまぼこ	★しそ こまつな しいたけ たまねぎ だいこん ねぎ にんじん ★きりぼしだいこん	625 kcal 27.6 g 328 mg 2.1 g
20 火	ロールパン 牛乳 タンドリーチキン まめとかぼちゃのポターージュ やさしいサラダ	パン こむぎこ バター さとう あぶら	★牛乳 とりにく ベーコン なまクリーム だいたず	たまねぎ パセリ かぼちゃ きゅうり ブロッコリー とうもろこし キャベツ にんじん	699 kcal 28.2 g 345 mg 2.7 g
21 水	ごはん 牛乳 ホキのレモンソースかけ おやこに こまつなのあえもの	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま かたくりこ	★牛乳 ホキ とりにく うずらたまご	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ レモン	698 kcal 27.9 g 329 mg 1.7 g
22 木	こがたドッグパン 牛乳 スイートコーンフライ やきそば フルーツポンチ	パン やきそばめん あぶら パンこ こむぎこ	★牛乳 ぶたにく あおのり	キャベツ たまねぎ にんじん みかん・パイナップル おうとう とうもろこし	606 kcal 25.8 g 287 mg 1.1 g
23 金	むぎいりごはん 牛乳 イワシのかばやき はるさめのスープ ●ごもくきんぴら	こめ むぎ かたくりこ あぶら マロニー こんにゃく さとう	★牛乳 イワシ とうふ ぶたにく はんぺん	にんじん えのきたけ ねぎ チンゲンサイ ごぼう さやいんげん	665 kcal 24.2 g 320 mg 2.1 g
26 月	ごはん 牛乳 サワラのごまダレ しろみそしる パンサンスー	こめ さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら いりごま	★牛乳 サワラ なまあげ みそ わかめ	だいこん ねぎ しめじ とうもろこし にんじん きゅうり キャベツ	625 kcal 25.7 g 315 mg 2.0 g
27 火	バーガーパン 牛乳 エビカツ キャベツのスープ ジャーマンポテト 一食タルタルソース	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 エビ ウインナー ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	650 kcal 23.2 g 302 mg 3.2 g
28 水	ひじきごはん 牛乳 とりにくのバーベキューソース キャベツのごましょうゆあえ さくらんぼゼリー	こめ むぎ もちごめ さとう ごま ごまあぶら ゼリー	★牛乳 ツナ ひじき あぶらあげ とりにく	にんじん りんご ★ほしいたけ むきえだまめ キャベツ たまねぎ こまつな さくらんぼ	652 kcal 24.0 g 333 mg 1.8 g
29 木	しょくパン チョコクリーム 牛乳 ポテトカップグラタン だいこんとベーコンのスープ げんまいサラダ	パン チョコクリーム こむぎこ じゃがいも ドレッシング もちげんまい	★牛乳 かまぼこ ベーコン	ほうれんそう だいこん パセリ にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ	635 kcal 19.0 g 340 mg 2.8 g
30 金	むぎいりごはん 牛乳 ●ホキのおなび茶フライ けんちんじる ひじきのいために	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら こんにゃく さとう	★牛乳 ホキ とりにく とうふ ひじき はんぺん	★お茶 だいこん にんじん ごぼう えだまめ	603 kcal 25.0 g 346 mg 1.9 g

今日の朝におすすめ汁物 19日(月) 郡上の野菜汁

和食がユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食のよさの一つに、健康的な食生活を生み出す組み合わせが優れている点があります。具たくさん汁物を食べて朝から元気に過ごしましょう。

- ＜材料＞4人分
- だいこん(いちょう切り) 90g
 - 生しいたけ(うす切り) 30g
 - たまねぎ(せん切り) 80g
 - 油揚げ(角切り) 1枚
 - ねぎ(小口切り) 20g
 - 郡上みそ 大さじ2
 - だし 適宜






＜作り方＞
鍋に大根・水を入れて煮る。たまねぎ、しいたけ、油揚げを順に入れ、郡上味噌で味付けする。

みそ汁はどんな具材も使用できることや、野菜をたっぷりとれるとても便利な料理です。

6月は食育月間です

家庭でできる食育

こんなことを心がけてみませんか？

- ①食を通じたコミュニケーションの輪を広げましょう！

- ②バランスのとれた食事をしましょう！

- ③食事から望ましい生活リズムを作りましょう！

- ④食べ物を大切に、感謝して食べましょう！

- ⑤食についての知識や関心を高めましょう！


28日(水)鶏肉の

バーベキューソース

砂糖、しょうゆ、酢の中にたまねぎを入れてあめ色になるまでことごと煮込み、すりおろしたりんごを加えてソースをつくりました。焼いた鶏肉や魚にもよく合います。

30日(金)ホキのおなび茶フライ

八幡町小那比のお茶を使ったフライです。お茶の香りを感じてください。

安心・安全な給食の提供について <6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 牛肉→岐阜 鶏肉→岐阜

シヤモ→ノルウェー イカ→ペルー アマゴ→岐阜県 サケ→北海道 ホキ→ペルー イワシ→アメリカ サワラ→東シナ海 エビ→ベトナム