

給食こんだて表

2017年 9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 金	むぎいりごはん 牛乳 アジのたつたあげ だいこんのてりに キャベツのごましようゆあえ	こめ・むぎ あぶら さとう・かたくりこ ごま ごまあぶら ★こめこ	★牛乳 アジ ぶたにく	★だいこん にんじん さやいんげん キャベツ こまつな	639 kcal 26.6 g 327 mg 1.6 g
4 月	ごはん 牛乳 サゴシのてりやき すましじる ごもくきんぴら	こめ さとう あぶら	★牛乳 サゴシ・とうふ ぶたにく あぶらあげ わかめ かまぼこ	★しいたけ ★ねぎ ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	624 kcal 27.7 g 309 mg 2.0 g
5 火	バターロールパン 牛乳 ミートコロッケ コーンいりスープ ポークビーンズ	パン・バター ★じゃがいも こむぎこ・パンこ あぶら オリーブあぶら	★牛乳 ぶたにく ★ハム ★だいた	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし セロリー トマト	655 kcal 23.0 g 299 mg 2.9 g
6 水	ごはん 牛乳 イカのさらさあげ じんだみそしる いとしろほうれんそうのごまあえ 大和のなし	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう	★牛乳 イカ・だいた わかめ とうふ・こんぶ あぶらあげ ★ぐじょうみそ	★ほうれんそう キャベツ にんじん ★だいこん ねぎ ★なし	687 kcal 29.3 g 348 mg 1.8 g
7 木	しよくパン ブルーベリージャム 牛乳 タンドリーチキン ミネストローネ マカロニサラダ	パン ジャム いんげんまめ ★じゃがいも マカロニ マヨドレッシング	★牛乳 とりにく マグロ(ツナ)	たまねぎ・レモン にんじん セロリー トマト・きゅうり さやいんげん とうもろこし	665 kcal 25.2 g 292 mg 2.9 g
8 金	むぎいりごはん 牛乳 サケのしおやき なすのみそしる きりぼしだいこんのあますあえ	こめ むぎ ごま さとう	★牛乳 サケ あぶらあげ ★ぐじょうみそ ★まめみそ かまぼこ	★だいこん にんじん なす ★ねぎ ★きりぼしだいこん きゅうり	582 kcal 26.6 g 306 mg 2.3 g
11 月	あきのきのこごはん 牛乳 かぼちゃにくサンドフライ ほうれんそうサラダ れいとうみかん	こめ・むぎ もちごめ あぶら・くり パンこ こむぎこ さとう・ごま	★牛乳 とりにく あぶらあげ えだまめ ぶたにく	にんじん しめじ かぼちゃ ★ほうれんそう キャベツ レモン・みかん	624 kcal 18.2 g 297 mg 1.5 g
12 火	こめこしよくパン ラフランスジャム 牛乳 (小2中3) しろみぎかなのフリッター トマトスープ いとかんてんのサラダ	パン・こめこ ジャム こむぎこ あぶら・さとう ★じゃがいも ごまあぶら	★牛乳 ホキ あおのり おきあみ ベーコン わかめ・かんてん	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	617 kcal 21.4 g 310 mg 2.7 g
13 水	わかめごはん 牛乳 やきフランクフルト ぶたじる シャキシャキサラダ ミルメーク	こめ あぶら さとう ★じゃがいも ミルメーク	★牛乳 ★フランクフルト ぶたにく とうふ・わかめ ★ぐじょうみそ ★まめみそ	★だいこん にんじん こんにやく ごぼう ★ねぎ・とうもろこし キャベツ	642 kcal 25.5 g 291 mg 2.6 g
14 木	くろざとうしよくパン 牛乳 (小2中3) とりにくのトマトチリソース レタスのスープ グリーンサラダ	パン・くろざとう さとう あぶら マロニー	★牛乳 とりにく ★ハム	たまねぎ・きゅうり ピーマン・エリンギ トマト・キャベツ レタス・ブロッコリー にんじん とうもろこし	594 kcal 24.3 g 308 mg 2.7 g
15 金	むぎいりごはん 牛乳 スイートコーンフライ やさいたっぷりカレー かいそうサラダ	こめ・むぎ あぶら こむぎこ・パンこ さとう	★牛乳 わかめ ぶたにく	にんじん・きゅうり とうもろこし ★だいこん レモン・なす たまねぎ・ピーマン かぼちゃ	683 kcal 17.9 g 285 mg 2.6 g

今月の献立は

暑さに負けないように食欲を増す献立
貧血を予防する献立

今月の旬の食べ物

9月が旬の食材は、なす・トマト・きゅうり・かぼちゃ・ピーマン・とうもろこし・アジ・なし・くりなど

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、明宝の干し椎茸・切り干し大根、ハムのほかに、今月は、ひるがのだいこん、大和のなし、たまねぎ、じゃがいも、ピーマン、ほうれんそう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。



6日(水) 郡上を味わう献立

郡上市内でとれた野菜や果物を豊富に使いました。石徹白ほうれんそうや大和のなしは、この時期にしか食べられない栄養価の高い旬の食べ物です。

安心・安全な給食の提供について

<9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・佐賀
- アジ → ニュージーランド
- サゴシ → 東シナ海
- イカ → ペルー
- サケ → 北海道
- ホキ → チリ
- エビ → ベトナム

問い合わせ先 白鳥学校給食センター

13日(水) 那留小リクエスト献立

「元気いっぱい 笑顔になるメニュー」

このメニューにした理由は、「みんなが大好きなメニューなので、たくさん食べて元気で笑顔になってほしいから」だそうです。

**9月給食費口座振替日は
10月2日(月)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、よろしくお願ひします。

給食こんだて表

2017年 9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	
19 火	バーガーパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソース じゃがいものスープ キャベツのソテー スライスチーズ	パン さとう じゃがいも あぶら	★牛乳 ぶたにく とりにく ウインナー ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ	652 kcal 27.4 g 488 mg 3.9 g
20 水	カレーピラフ 牛乳 とりにくのバーベキューソース ポテトサラダ バリッシュ	こめ・むぎ もちこめ さとう あぶら ★じゃがいも マヨドレッシング	★牛乳 ウインナー とりにく こぎかな(イワシ)	たまねぎ ピーマン にんじん りんご キャベツ きゅうり	677 kcal 22.7 g 281 mg 2.7 g
21 木	こがたドックパン 牛乳 スティックメンチカツ スパゲティナポリタン フルーツヨーグルト	パン パンこ・こむぎこ あぶら スパゲティ	★牛乳 ぶたにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン トマト りんご・もも パイ	712 kcal 24.5 g 310 mg 2.3 g
22 金	むぎいりごはん 牛乳 ぶたにくのみそがらめ ワンタンスープ しおこんぶあえ	こめ・むぎ かたくりこ あぶら さとう ワンタンのかわ	★牛乳 ぶたにく みそ こんぶ ベーコン	はくさい にんじん たまねぎ ★ほししいたけ こまつな キャベツ	622 kcal 27.8 g 313 mg 2.9 g
25 月	ごはん 牛乳 あげだし豆腐 すましじる ひじきのいために	こめ かたくりこ さとう やきふ あぶら ★こめこ	★牛乳 やき豆腐 わかめ ひじき マグロ(ツナ)	しめじ えのきたけ にんじん ねぎ さやいんげん	639 kcal 21.8 g 415 mg 1.9 g
26 火	ロールパン 牛乳 (小3中4) にくだんごのあまずあんかけ はるさめスープ もやしサラダ	パン さとう マロニー ごまあぶら	★牛乳 ぶたにく とりにく わかめ	にんじん・たまねぎ えのきたけ ねぎ チンゲンサイ もやし・きゅうり とうもろこし	564 kcal 20.9 g 302 mg 3.4 g
27 水	ごはん 牛乳 あげエビシュウマイ(小2中3) マーボー豆腐 パンサンスー	こめ・ごま こむぎこ・はるさめ あぶら・さとう ごまあぶら かたくりこ シュウマイのかわ	★牛乳 エビ・タラ あおのり ぶたにく とうふ	ねぎ にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	743 kcal 27.8 g 411 mg 1.5 g
28 木	こがたバターロールパン 牛乳 ちくわのおのみあげ(小2中3) にこみうどん だいこんサラダ	パン・バター こむぎこ・こめこ あぶら うどん さとう ごま	★牛乳 ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん ねぎ だいこん きゅうり にんじん とうもろこし	564 kcal 22.6 g 297 mg 2.8 g
29 金	ハヤシライス(むぎいりごはん) 牛乳 プレーンオムレツ フレンチサラダ オレンジ	こめ・むぎ あぶら さとう	★牛乳 牛にく たまご	たまねぎ・オレンジ にんじん マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし	667 kcal 21.7 g 302 mg 2.9 g

今月の朝におすすめ汁物 14日(木) レタススープ



レタスもさっと火を通すとたくさん食べられます。

<材料>4人分

- ロースハム 20g
- レタス(ざく切り) 100g
- たまねぎ(スライス) 50g
- にんじん(せん切り) 20g
- はるさめ 10g
- エリンギ(またはしめじ) 20g
- コンソメ・塩こしょう 適宜

<作り方>

- ①にんじんとたまねぎを煮る。
- ②コンソメを入れて、エリンギ、はるさめを入れ、最後にレタスを入れてさっと火を通す。
- ③塩こしょうで味をととのえる。

夏休み学校給食調理体験を開催しました。

今年度は、昨年度までの給食センター見学体験ウォークラリーから、実際に給食をつくる調理体験教室を行いました。野菜の下ごしらえや調理、春まきづくりなど、いっしょうけんめい取り組んでくれました。いつも何気なく食べている食事、実際に作ってみると、作る大変さがわかり、感謝の気持ちを持つことができました。衛生管理についても学んでくれました。参加したみなさんには、体験したことを、ぜひ「ほしい」と思い



◇運動会・体育祭にむけて どんな食事がいいのかな？

○2～3日前

ごはん、パン、おもちなど炭水化物を中心とした食事に。炭水化物はブドウ糖となり、筋肉の中にたくわえられます。力が発揮できるように、たくわえておきましょう。

○当日

炭水化物が体内でエネルギーとして発揮できるまでには、「3時間」かかります。

早めにしっかりと朝食をとりましょう。当日のお昼は、炭水化物だけでなく、早くエネルギーにかわる果物や体の外に出た水分・塩分もおぎなひましょう。

○運動会・体育祭後

運動後は、できるだけ早く糖分をとると、体が早く回復します。

そしてその後の食事には、筋肉を作るたんぱく質の多い肉や魚、乳製品などを十分にとりましょう。

