

# 給食こんだて表

2017年 7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	
3月	ごはん 牛乳 サバのごまだれかけ かきたまじる きりぼしだいこんのあまずあえ	こめ さとう ごま かたくりこ	★牛乳 サバ あぶらあげ とうふ たまご かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ ★きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	633 kcal 27.3 g 308 mg 1.7 g
4火	ドックパン 牛乳 レパー入りスティックメンチカツ コーンスープ キャベツのソテー	パン あぶら パンこ・こむぎこ	★牛乳 とりレバー ぶたにく ベーコン ★ハム	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ キャベツ	617 kcal 23.1 g 308 mg 2.7 g
5水	ごはん 牛乳 メヒカリのからあげ(小3中4) ちゅうかスープ ピビンパ	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	★牛乳 メヒカリ ぶたにく たまご とうふ	たまねぎ にんじん もやし しめじ ねぎ ほうれんそう	602 kcal 25.8 g 344 mg 1.9 g
6木	こめこしよくパン イチゴジャム 牛乳 にくだんごあんからめ(小3中4) ビーフシチュー グリーンサラダ	パン こめこ ジャム さとう あぶら じゃがいも	★牛乳 とりにく ウインナー 牛にく ぶたにく	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ とうもろこし	699 kcal 24.2 g 302 mg 3.8 g
7金	むぎいりごはん 牛乳 ほしのコロッケ そうめんじる ごもくきんぴら たなばたデザート	こめ・むぎ じゃがいも パンこ・こむぎこ あぶら・さとう そうめん ゼリー	★牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ ぶたにく はんぺん	★しいたけ にんじん ねぎ ごぼう さやいんげん	685 kcal 21.2 g 303 mg 1.9 g
10月	ごはん 牛乳 ぶたにくのおろしだれ なすのみそしる ほうれんそうのごまあえ	こめ ごま	★牛乳 ぶたにく あぶらあげ わかめ ★ぐじょうみそ ★まめみそ	ねぎ だいこん なす ほうれんそう キャベツ	625 kcal 24.3 g 311 mg 1.9 g
11火	バターロールパン 牛乳 とりにくのトマトソース キャベツのスープ マカロニサラダ	パン・バター さとう ごまあぶら マカロニ マヨドレッシング	★牛乳 とりにく ウインナー	トマト・パセリ たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん	682 kcal 25.1 g 293 mg 3.1 g
12水	えだまめおこわ 牛乳 イカのさらさあげ シャキシャキサラダ メロン	こめ・むぎ もちごめ さとう・ごま あぶら かたくりこ じゃがいも	★牛乳 とりにく あぶらあげ イカ	★しいたけ ごぼう にんじん キャベツ とうもろこし メロン	646 kcal 24.3 g 273 mg 2.0 g
13木	こがたドックパン 牛乳 やきフランクフルト ミートスパゲティ フレンチサラダ	パン スパゲティ こむぎこ マーガリン さとう あぶら	★牛乳 ぶたにく 牛にく ★フランクフルト	たまねぎ・にんじん とうもろこし ピーマン・トマト マッシュルーム きゅうり キャベツ	600 kcal 27.8 g 285 mg 2.3 g
14金	むぎいりごはん 牛乳 あげエビしゅうまい(小2中3) なつやさいカレー だいこんのごまドレサラダ	こめ・むぎ こむぎこ あぶら ごま さとう しゅうまいのかわ	★牛乳 牛にく エビ あおのり	たまねぎ・きゅうり ピーマン なす トマト・にんじん かぼちゃ だいこん	726 kcal 18.1 g 296 mg 2.1 g
18火	バーガーパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソース クリームシチュー いとかんてんのサラダ	パン さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	★牛乳 ぶたにく とりにく わかめ いとかんてん	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	644 kcal 25.6 g 400 mg 3.3 g

## 今月の献立は

夏の食生活を充実しよう  
夏の味覚を取り入れた献立  
衛生管理に配慮した献立



## 今月の旬の食べ物



7. 8月の季節の食べ物は、あゆ・うなぎ・きゅうり・かぼちゃ・なす・ピーマン・トマト・もも・メロンなどです。

## 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。

## 5日(水)メヒカリのからあげ

目が大きく青く光って見えることからこの名前がつけられました。たんぱくしつ、脂肪、カルシウムが豊富です。



## 7日(金)七夕献立

ほしの形をしたコロッケや天の川に見たてたそうめん汁、汁の中には星形にんじんが入っています。

## 7月のおすすめ朝ごはん汁物 11日(火)キャベツのスープ

☆冷蔵庫にある材料で!

<材料>4人分

- ウインナー(輪切り) 4本
- キャベツ(短冊切り) 100g
- 玉ねぎ(スライス) 1/4個
- にんじん(せん切り) 20g
- パセリ(みじん切り) 少々
- コンソメ・塩・こしょう 適宜

<作り方>

鍋に湯をわかし、パセリ以外の材料とコンソメを入れて煮込みます。最後にパセリをふり塩こしょうで味をととのえます。

夏は、水分補給と塩分補給が重要です。夏のスープはどちらも手軽にとることができるメニューです。朝にしっかり水分をとることで熱中症も予防できます。また具たくさんにすることで栄養もしっかりとることができます。



☆ 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。

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
19 水	ごはん 牛乳 アユのからあげ ぐじょうみそしる ごぼうサラダ れいとうもも	こめ・ごま ★こめこ かたくりこ あぶら じゃがいも マヨドレッシング	★牛乳 アユ わかめ あぶらあげ ★ぐじょうみそ	たまねぎ・もも ねぎ ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし	668 kcal 21.6 g 369 mg 1.9 g
20 木	ひやしちゅうか 牛乳 ベーコンエッグ ひやしちゅうかのぐ ぶたにくのみそいため 一食れいめんスープ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら ごま	★牛乳 たまご ベーコン ぶたにく ★まめみそ	きゅうり たまねぎ にんじん もやし キャベツ たけのこ	622 kcal 28.0 g 298 mg 1.7 g
					
28 月	ごはん 牛乳 かぼちゃのてんぷら(小中2) ぶたどんのぐ うめこぶちあえ	こめ こむぎこ あぶら こんにやく ごま さとう	★牛乳 ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん うめ	631 kcal 20.1 g 307 mg 1.4 g
29 火	くろざとうしょくパン 牛乳 キャベツメンチカツ ミネストローネ ジャーマンポテト	パン・くろざとう こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも いんげんまめ	★牛乳 ぶたにく ベーコン	セロリー たまねぎ にんじん だいこん トマト キャベツ	675 kcal 22.7 g 319 mg 2.9 g
30 水	ごはん 牛乳 ささみうめサンドフライ とうがんのスープ もやしサラダ	こめ パンこ・こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	★牛乳 ささみ ぶたにく たまご わかめ	★うめ・★しそ とうがん こまつな にんじん もやし・きゅうり とうもろこし	634 kcal 24.9 g 287 mg 2.3 g
31 木	こがたドックパン 牛乳 スティックハンバーグ なまトマトスパゲティ フルーツポンチ	パン スパゲティ さとう 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 ピーマン トマト りんご・パイン おうとう	682 kcal 24.3 g 276 mg 2.2 g

**19日(水)アユのからあげ**  
「清流長良川のアユ」が世界農業遺産として認定され、7月第4日曜日を「岐阜鮎の日」と制定されました。きれいな水で育った、魚や野菜を味わえる環境に感謝し、給食でも県内の産物を、たくさん使用していきたいと思います。



**安心・安全な給食の提供について**

＜7.8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  
サバ → ノルウェー  
メヒカリ → 愛知県  
イカ → ペルー  
エビ → ベトナム  
アユ → 岐阜県

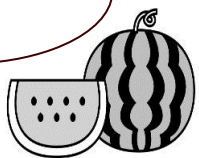
お問い合わせ先  
白鳥学校給食センター

**30日(水)郡上を味わう献立**  
白鳥町の梅から作った梅肉を、しそといっしょにささみにはさんで、フライにしてあります。梅には、夏の疲れをとるクエン酸という成分が、たくさん入っています。

**7・8月給食費口座振替は  
7月31日(月)  
8月31日(木)です。**

**暑い夏を  
元気にすごそう！  
～夏の食生活のポイント～**

熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です！



元気ポイント ← **夏の食生活** → NGポイント

**元気ポイント**

- こまめな水分補給 (Illustration of a boy drinking water)
- 旬の野菜や果物を食事に取り入れる (Illustration of tomatoes, watermelon, and other seasonal produce)
- 朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる (Illustration of a balanced meal with rice, vegetables, and protein)

**NGポイント**

- 冷たい物のとり過ぎ (Illustration of a boy drinking cold drinks)
- 朝ごはん抜き (Illustration of a boy skipping breakfast)
- 偏った食事 (Illustration of a boy eating only one type of food)

**夏休み明けも元気に！**  
しっかり朝ごはんを食べるために生活リズムもとのえてみよう！

- 1. 夜8時以降は、できるだけ食べないようにする。**  
食べ物は胃の中を2～4時間で消化されていきます。起きたときにおなかがすいたと感じられるようにしましょう。ダイエット効果もあり。
- 2. 朝20～30分早く起きよう。**  
余裕をもって食事ができます。ゆったりとした気分で食べると食欲も増します。
- 3. 朝ごはんの前に体を動かそう。**  
体を動かすことでおなかが減ります。また、しっかり目がさめます。

