

令和6年10月の給食献立表



古川国府給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
今月の旬の食材 ・さけ ・さば ・あさり ・くり ・さつまいも ・しいたけ ・米 ・まいたけ ・里芋 ・ほうれん草 ・だいこん ・小松菜 ・りんご	1 小松菜サラダ 豚肉のかりんあげ 食べる煮干し(中) さつまいもみそ汁 親子丼 小熱量Kcal/塩分g 690/1.8 中熱量Kcal/塩分g 852/2.1 野菜にはカリウムという栄養が入っています。カリウムは余分な塩分を体の外に出してくれる働きがあります。	2 切り干し大根のサラダ 煮豆 小熱量Kcal/塩分g 645/2.2 中熱量Kcal/塩分g 831/2.8 煮豆に使われている大豆は古川町で採れたものです。粒が大きく、豆の香りが豊かです。	3 海草サラダ いか天の薬味ソースかけ みぞれ汁 小熱量Kcal/塩分g 629/2.6 中熱量Kcal/塩分g 794/3.3 よくかんで食べましょう。よくかんで食べると丈夫なあごができ、歯並びもよくなります。	4 グリーンサラダ さけのムニエル ファイバーシャムブルーベリー 食パン 大根と人参のスープ煮 ☆目の愛護デー☆ 小熱量Kcal/塩分g 642/2.5 中熱量Kcal/塩分g 778/3.0 私たちは気づかないうちに目が疲れる生活をしています。目の健康のためにもビタミンAなどをとりましょう。
7 キャベツのおかかあえ やきぐりコロッケ ヨーグルト むぎごはん かんとう煮 小熱量Kcal/塩分g 778/1.8 中熱量Kcal/塩分g 959/2.2 かんとう煮とは、だしとしょうゆで煮込んだおでんのことです。しっかり食べて体を温めましょう。	8 コーンサラダ 大豆と小魚のあげ煮 ポークカレーライス 小熱量Kcal/塩分g 696/2.3 中熱量Kcal/塩分g 853/2.7 給食のごはんは麦ごはんです。麦にはお腹の中を掃除して、病気の予防をする働きがあります。	9 わかめとツナのサラダ りんごのカップケーキ みそラーメン 小熱量Kcal/塩分g 676/3.0 中熱量Kcal/塩分g 767/3.7 姿勢よく食べていますか。背筋を伸ばし、机にまっすぐ体を向けて食べましょう。足をそろえましょう。	10 春雨サラダ あげ豆腐のこまだれ みぞれ汁 小熱量Kcal/塩分g 632/2.2 中熱量Kcal/塩分g 738/2.6 一番おいしく栄養たっぷりな時期のことを「旬」といいます。今日は旬の果を使った果ご飯です。	11 フレンチサラダ ポテトグラタン コンソメスープ 小熱量Kcal/塩分g 608/3.2 中熱量Kcal/塩分g 762/3.9 給食のグラタンは調理員さんがひとつずつ手作りしています。ぜひ味わって食べてください。
14 スポーツの日 小熱量Kcal/塩分g 713/2.5 中熱量Kcal/塩分g 861/3.0 豆腐は何かからできたものか知っていますか。豆腐は豆乳ににがりを入れて固めたものです。	15 五目納豆 とり肉のてり焼き あさりのみそ汁 小熱量Kcal/塩分g 655/2.5 中熱量Kcal/塩分g 805/3.0 納豆は、大豆を発酵させて作った食品です。独特の粘りと香りが特徴です。	16 ハリハリづけ ししゃも磯部揚げ 肉じゃが 小熱量Kcal/塩分g 715/2.0 中熱量Kcal/塩分g 853/2.2 頭から尾まで丸ごと食べられる魚には、丈夫な歯や骨をつくる栄養がたっぷり入っています。	17 ナムル 小魚とアーモンドのあめがらめ 豚キムチ丼 小熱量Kcal/塩分g 642/1.8 中熱量Kcal/塩分g 786/2.1 アーモンドにはビタミンEがたくさん含まれています。ビタミンEは老化防止の効果があります。	18 ブロッコリーのおかかあえ 鶏肉のレモン揚げ ビーフンスープ 小熱量Kcal/塩分g 650/1.8 中熱量Kcal/塩分g 841/2.1 ビーフンとはお米で作った麺のことで、スーパで買えます。飛騨市で作られたさくらもちも入れました。
21 わかめとほうれん草のおひたし 白身魚フライ 豆腐のカレー汁 小熱量Kcal/塩分g 713/2.5 中熱量Kcal/塩分g 861/3.0 豆腐は何かからできたものか知っていますか。豆腐は豆乳ににがりを入れて固めたものです。	22 もやしのごま酢あえ さばのみそ煮 特別栽培米 ゆばすまし汁 ☆特別栽培米の日☆ 小熱量Kcal/塩分g 601/2.1 中熱量Kcal/塩分g 743/2.6 今日のごはんは、農業や化学肥料の使用量を半分に減らして作られたお米です。お米を大切に食べましょう。	23 カラフルサラダ きなこタフィ ミートソース 小熱量Kcal/塩分g 709/2.3 中熱量Kcal/塩分g 894/2.7 体を動かすことで、食べ物の栄養をしっかりと吸収できます。体を動かして、おいしく食べましょう。	24 シシキシャキサラダ 高野豆腐と豚肉の揚げ煮 かぼちゃのみそ汁 小熱量Kcal/塩分g 684/1.9 中熱量Kcal/塩分g 854/2.3 高野豆腐には、不足しがちなカルシウムや鉄分が豊富に含まれています。しっかりと食べましょう。	25 大豆とツナのサラダ バーベキューチキン クリームコンスープ 小熱量Kcal/塩分g 738/2.9 中熱量Kcal/塩分g 841/2.1 牛乳が毎日給食に出るのは、みなさんの成長に欠かせないカルシウムがたくさん入っているからです。
28 五色サラダ 豆腐のみそかけ 根菜汁 小熱量Kcal/塩分g 594/1.6 中熱量Kcal/塩分g 737/1.9 だしのうまみを味わってみましょう。けずりふしと煮干しでしっかりとだしをとっています。	29 ほうれん草のごまドレッシング 豚肉のしょうが焼き まいたけのみそ汁 ☆まるごと飛騨の日☆ 小熱量Kcal/塩分g 653/2.0 中熱量Kcal/塩分g 798/2.3 飛騨や岐阜県産の食材をたくさん使った献立です。飛騨のうまみを味わいましょう。	30 大根サラダ かぼちゃひき肉フライ おにかけうどん ☆長野県の郷土料理☆ 小熱量Kcal/塩分g 635/1.6 中熱量Kcal/塩分g 761/2.0 国府町で栽培されているりんごです。りんごの皮にも栄養があるので、皮ごと食べるのがおすすめです。	31 キャベツのレモンあえ ハンバーグのケチャップソースかけ ABCスープ ☆行事食 ハロウィン☆ 小熱量Kcal/塩分g 705/3.0 中熱量Kcal/塩分g 811/3.6 今日はハロウィンです。もともとはヨーロッパの文化で、収穫祭や死者の魂を慰める意味がありました。	『学校給食地産地消推進事業』により、県・市・JA中央会の助成を受けています。安全でおいしい岐阜県のお米や野菜、肉をたくさん使った給食を食べてもらおうと、岐阜県のお米や野菜、肉のこ、農業、畜産業のことを学んでもらいたいと考えています。 給食に関する問い合わせは TEL 72-6015 FAX 72-5220 MAIL f.k.kyuushoku@hidatakayama.ne.jp 古川国府給食センター 「ホームページ」 http://www.f-k-kyuushoku.com/

*学校給食の栄養量の基準 熱量－小学校650Kcal 中学校830Kcal 塩分－小学校2.0g未満 中学校2.5g未満