

令和6年11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	
今月の旬の食材 ・ほうれん草 ・大根 ・さといも ・にんじん ・白菜 ・小松菜 ・りんご ・きのこ ・ごぼう ・ブロッコリー ・さつまいも ・さば ・ししゃも ・さけ ・ひじき	給食は 地場産物を使っています! 地域の産業や食文化への理解を深めることができます。	『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うことで、岐阜県のお米や野菜、肉のここと、農業、畜産業のことを学んでもらいたいと考えています。 ※給食のお米は飛騨産のコシヒカリを使用しています。	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/ ※お返事をさせていただく関係上、学校名、お名前をできるだけご記入ください。	1 切り干し大根のサラダ つくねとポテトの揚げ煮 むぎごはん さつまいもみそ汁 小熱量Kcal/塩分g 706/2.2 中熱量Kcal/塩分g 861/2.6 さつまいもは今は旬ですね。さつまいもは、ゆっくり熱を加えると甘みが増します。
4 振替休日	5 じゃこひたし 鶏肉の香り焼き むぎごはん のっぺい汁 小熱量Kcal/塩分g 625/2.2 中熱量Kcal/塩分g 764/2.6 のっぺい汁はとろみによって冷めにくい汁物です。体の中から温まると、免疫力が高まります。	6 パンパンジーサラダ りんご 小魚とアーモンドのあめがらめ しおラーメン いー歯の日 小熱量Kcal/塩分g 594/3.2 中熱量Kcal/塩分g 673/3.9 11/8は「いい歯の日」です。小魚やアーモンド、りんごと同じくらい、ラーメンもよくかんで食べましょう。	7 ほうれん草ののり酢あえ 豚肉のかりん揚げ むぎごはん なめこのみそ汁 ☆まるごと飛騨の日☆ 小熱量Kcal/塩分g 664/1.9 中熱量Kcal/塩分g 822/2.3 まるごと飛騨の日です。飛騨地域で育てられたなめこや野菜、豚肉を使用しています。	8 コーンサラダ さけのもみじ焼き ファイバーシャムストロベリー 食パン コンソメスープ 小熱量Kcal/塩分g 609/3.2 中熱量Kcal/塩分g 737/3.8 パプリカでもみじを表現しています。食事からも季節を感じられるのが、日本のいいところですね。
11 五目納豆 ヨーグルト コロッケ むぎごはん 豚汁 小熱量Kcal/塩分g 699/1.9 中熱量Kcal/塩分g 867/2.3 手を洗っていますか? 感染症予防のために手洗いを徹底しましょう。清潔なハンカチで拭きましょう。	12 ブロッコリーのおかかあえ さばの西京焼き むぎごはん みぞれ汁 小熱量Kcal/塩分g 621/2.1 中熱量Kcal/塩分g 762/2.5 「みぞれ」とはすりおろした大根のことです。大根などの根菜類には体を温める効果があります。	13 海藻サラダ さけのメンチカツ チキンカレーライス 小熱量Kcal/塩分g 704/2.6 中熱量Kcal/塩分g 873/3.2 野菜たっぷりのカレーライスです。今日のようにサラダも付けると、より健康的な献立になりますね。	14 中華サラダ 肉シューマイ 食べる煮干し(中) むぎごはん 豆腐の中華煮 小熱量Kcal/塩分g 656/1.6 中熱量Kcal/塩分g 871/2.2 豆腐は体を作るたんぱく質の他に、カルシウムや鉄分を含み、とても優秀な食材です。	15 ほうれん草のごまだレッシング 高野豆腐と豚肉の揚げ煮 むぎごはん きのこと汁 小熱量Kcal/塩分g 609/1.6 中熱量Kcal/塩分g 757/1.9 秋の代表的な食材であるきのこをたっぷり使ったみそ汁です。きのこはビタミンDを多く含みます。
18 小松菜サラダ 和風おろしハンバーグ むぎごはん 里芋のみそ汁 小熱量Kcal/塩分g 611/2.0 中熱量Kcal/塩分g 767/2.4 里芋は、今は旬です。里芋の歴史は古く、縄文時代から栽培されていたと言われています。	19 五目きんぴら 野菜とくだものゼリー(中) 焼きししゃも(小低1、以上は2) あさりのみそ汁 ☆和食の日献立☆ 小熱量Kcal/塩分g 616/2.3 中熱量Kcal/塩分g 775/2.6 骨まで食べられるししゃもは、カルシウムがたっぷりとれます。「のり」の香りでおいしく食べられますよ。	20 イタリアンサラダ チョコタフィ ミートソース 小熱量Kcal/塩分g 741/2.1 中熱量Kcal/塩分g 966/2.4 チョコタフィの大豆は、飛騨市古川町産です。大豆には、良質の植物性たんぱく質が多く含まれます。	21 もやしのごま酢あえ 大豆と剣さびのから揚げ むぎごはん 肉みそおでん 小熱量Kcal/塩分g 647/2.8 中熱量Kcal/塩分g 790/3.3 大豆やエビには、カルシウムがたくさん含まれます。今日のから揚げで、おいしくカルシウムをとりましょう。	22 おひたし 鶏肉のレモン揚げ いちごのレアチーズ むぎごはん すまし汁 小熱量Kcal/塩分g 682/2.0 中熱量Kcal/塩分g 815/2.4 23日は「勤労感謝の日」です。多くの人に関わって、食事ができていることを考え、感謝して食べましょう。
25 パンサンスー 揚げ春巻き むぎごはん マーボー豆腐 小熱量Kcal/塩分g 727/2.1 中熱量Kcal/塩分g 934/2.6 麻婆豆腐は、「四川料理」と呼ばれる中華料理です。中国は広いので、地域によって様々な料理があります。	26 シャキシャキサラダ 鶏肉のみそ焼き むぎごはん 沢煮わん 小熱量Kcal/塩分g 638/1.8 中熱量Kcal/塩分g 781/2.1 温かいものを食べると、体の中から温まります。しっかり食べて風邪を予防しましょう。	27 ごぼうサラダ いももち 五目うどん 小熱量Kcal/塩分g 648/2.8 中熱量Kcal/塩分g 744/3.3 給食のいももちにはじゃがいもが原料ですが、かぼちゃ・サツマイモ・里芋などから作られるものもあります。	28 ひじきのゴマドレサラダ 豆腐のみそチーズ焼き ヨーグルト むぎごはん 大根のみそ汁 小熱量Kcal/塩分g 670/2.2 中熱量Kcal/塩分g 828/2.8 昔、日本で牛乳を飲む習慣がなかったころは、カルシウムが多い海藻を食べて栄養をとっていました。	29 しょうゆフレンチ 鶏肉のケチャップがらめ りんご 黒パン あさりのチャウダー 小熱量Kcal/塩分g 737/2.4 中熱量Kcal/塩分g 920/3.1 あさりには、貧血を予防する鉄分が豊富に含まれます。成長期のおみなさんに欠かせない栄養素です。

*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