

令和7年2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 | | |
|---|--|--|---|---|---|--|
| <p>～祝！卒業 リクエスト給食～</p> <p>古川中学校・国府中学校の3年生、吉城特別支援学校高等部3年生のみなさんに聞きました。毎日、食べてきた給食も残りわずかとなりました。そこで、最後にもう一度食べたい給食メニューをリクエストしてもらいました。(◆印がリクエストがあったメニューです) 最後まで楽しい給食時間を過ごしてくださいね♪</p> <p>もう一度食べたい給食ランキング</p> <p>1位 揚げパン 2位 ビビンバ 3位 きんとんパイ 4位 塩ラーメン 5位 鶏肉のレモン揚げ</p> <p>【給食の思い出】 一部抜粋して載せています ・すぐ給食はおいしかったし、4時間目くらいになると給食が楽しみだったので、これから給食が食べられなくなるのがさびしいです！レシピ全部知りたいです！9年間ありがとうございました。 ・たまにみんなで机を向かい合わせて食べる時の給食が、めっちゃおいしかったです！！ ・僕は、毎回給食を楽しみにしていたし、たくさんおかわりもしました。とても思い出に残りました。どの給食もおいしくいただきました。</p> | | | <p>『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、農業、畜産業のことを学んでもらいたいと考えています。</p> <p>※給食のお米は飛騨産のコシヒカリを使用しています。</p> <p>お願い 古川国府給食センターでは、少しでも多くの地元産食材を使いたいと思っています。 そのため、材料の入荷等で献立を変更することがあります。ご了承願います。</p> | | <p>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</p> <p>※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。</p> <p>古川国府給食センター 「ホームページ」 http://www.f-k-kyuushoku.com/</p> | |
| <p>3</p> <p>白菜のごまあえ ホキのケチャップがらめ</p> <p>むぎごはん 玉ねぎのみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 562/2.0 中熱量Kcal/塩分g 691/2.4</p> <p>ごはんは、エネルギーのもとになります。しっかりごはんを食べると運動も勉強も集中できますよ。</p> | <p>4</p> <p>ハリハリづけ 高野豆腐と豚肉の揚げ煮</p> <p>ヨーグルト</p> <p>むぎごはん 昆布汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 670/1.9 中熱量Kcal/塩分g 812/2.2</p> <p>よく噛んで食べると、良いことがたくさんあります。一口20～30回は噛むようにしましょう。</p> | <p>5</p> <p>◆ほうれん草のり酢あえ 鶏肉の照り焼き</p> <p>むぎごはん 寒干し大根のみそ汁</p> <p>飛騨の食材☆寒干し大根☆</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 632/2.1 中熱量Kcal/塩分g 776/2.5</p> <p>寒干し大根は、手間暇かけて作られた保存食です。今日は山之村で作られたものを使用しています。</p> | <p>6</p> <p>大根サラダ 焼きししゃも(小低1、以上は2)</p> <p>むぎごはん ◆飛騨牛肉じゃが</p> <p>飛騨の食材☆飛騨牛☆</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 656/1.7 中熱量Kcal/塩分g 825/2.2</p> <p>自分自身の食べる姿を見直し、さらにかっこよく食事ができるようにしましょう。</p> | <p>7</p> <p>ブロッコリーのさわやかサラダ 煮込みハンバーグ</p> <p>コッペパン ◆ABCスープ</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 617/3.1 中熱量Kcal/塩分g 771/4.0</p> <p>私たちは、ブロッコリーのつぼみの部分を食べています。新鮮なものは緑色が濃いです。</p> | | |
| <p>10</p> <p>パンパンジーサラダ ◆揚げ春巻き</p> <p>むぎごはん マーボー豆腐</p> <p>★外国の料理 中国★</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 720/2.1 中熱量Kcal/塩分g 909/2.5</p> <p>豆腐は、豆乳ににがりを入れて固めたものです。豆腐は様々な食べ物に変身します。</p> | <p>11</p> <p>建国記念の日</p> <p>◆今月の旬の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草 ・里芋 ・小松菜 ・ねぎ ・かぼちゃ ・だいこん ・かぶ ・いちご ・みかん ・いよかん ・えび ・かに ・わかめ | <p>12</p> <p>◆海草サラダ 肉シューマイ</p> <p>◆しおラーメン</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 600/3.4 中熱量Kcal/塩分g 711/4.3</p> <p>ラーメンは、家で食べる時も給食のように野菜をたくさん入れると栄養バランスがよくなります。</p> | <p>13</p> <p>五色サラダ さばのみそ煮</p> <p>むぎごはん 根菜汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 631/1.8 中熱量Kcal/塩分g 776/2.2</p> <p>野菜に含まれるカリウムは、余分な塩分を体の外に出してくれる働きがあります。</p> | <p>14</p> <p>じゃがいものカレー煮 キャベツメンチカツ</p> <p>◆チョコカップケーキ</p> <p>米粉パン アイントップ(農夫のスープ)</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 776/3.0 中熱量Kcal/塩分g 789/3.1</p> <p>私たちは、食べ物への命をいただいています。食事前後のあいさつをしっかりと行い、感謝して食べましょう。</p> | | |
| <p>17</p> <p>◆シャキシャキサラダ かぼちゃひき肉フライ</p> <p>むぎごはん ◆豚汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 658/2.0 中熱量Kcal/塩分g 783/2.2</p> <p>かぼちゃは、カンボジアという国からやってきました。野菜ですが糖質というエネルギーのもとが含まれています。</p> | <p>18</p> <p>◆五目納豆 さけのごまだれ焼き</p> <p>むぎごはん 赤だしみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 628/2.1 中熱量Kcal/塩分g 772/2.5</p> <p>納豆は、日本の代表的な伝統食です。蒸した大豆を発酵させて作ります。大豆の栄養が吸収しやすいです。</p> | <p>19</p> <p>カラフルサラダ きなこタフィ</p> <p>◆ポークカレーライス</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 696/1.9 中熱量Kcal/塩分g 860/2.4</p> <p>給食のカレーは、玉ねぎをじっくり炒め、何種類ものカレールウを使いコクを出しています。</p> | <p>20</p> <p>◆ヨーグルトあえ チヂミ</p> <p>◆ビビンバ</p> <p>★外国の料理 韓国★</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 704/1.8 中熱量Kcal/塩分g 864/2.2</p> <p>ビビンバは、韓国の料理です。「ビビン」が混ぜる、「バ」がごはんという意味です。</p> | <p>21</p> <p>ほうれん草のツナあえ 豆腐のみそチーズ焼き</p> <p>むぎごはん いなか汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 580/1.6 中熱量Kcal/塩分g 732/2.1</p> <p>大豆は、畑の肉と呼ばれるくらいたんぱく質が豊富に含まれています。血や筋肉のもとになります。</p> | | |
| <p>24</p> <p>振替休日</p> <p>小松菜サラダ ◆鶏肉のレモン揚げ</p> <p>むぎごはん いものこ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 635/1.8 中熱量Kcal/塩分g 771/2.1</p> <p>鶏肉は、脂肪も少なくたんぱく質が豊富な食べ物です。給食でもよく登場しますね。</p> | <p>25</p> <p>イタリアンサラダ ほうれん草オムレツ</p> <p>◆ミートソース</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 712/2.4 中熱量Kcal/塩分g 902/2.9</p> <p>ほうれん草に入っているビタミンAは、粘膜を強くし、ウィルスの侵入を防いでくれます。</p> | <p>26</p> <p>キャベツのおかかあえ つくねとポテトの揚げ煮</p> <p>むぎごはん なめこのみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 652/2.2 中熱量Kcal/塩分g 795/2.7</p> <p>じゃがいもには、熱に強いビタミンCがたくさん含まれています。風邪を予防します。</p> | <p>27</p> <p>白菜と小松菜のおひたし ◆きなこ揚げパン</p> <p>◆五目うどん</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 786/2.9 中熱量Kcal/塩分g 877/3.4</p> <p>揚げパンは、中学校3年生のリクエストで1位でした。今日はきなこ揚げパンにしてみました。</p> | | | |