

・給食で使用している米は、県産の「ハツシモ」です。
 ・その他の材料も、できる限り県産のものを使用しています。

日曜	献立名					小・中	小・中
	主食	主菜	副菜	副菜・その他	その他	小・塩分	中・塩分
2月	食パン	かぼちゃ コロッケ	野菜のソテー	ミネストローネ	ひと口チーズ (中のみ)	610 2.5	773 3.3
3火	うどん	かき揚げ	海藻サラダ	カレー南蛮		683 3.1	873 3.9
4水	麦ごはん	白身魚の 山椒焼き	香り和え	夏野菜の豚汁		663 2.1	789 2.6
5木	チキンライス	オムレツ	茹でとうもろこし	レタスのスープ		563 2.7	667 3.3
6金	麦ごはん	星型ハンバーグ	糸寒天のサラダ	天の川 そうめん汁	七夕デザート	620 1.8	743 2.1
9月	黒パン	ラトウイユ	ポタージュ	フルーツカクテル	ヨーグルト	775 2.7	938 3.3
10火	ソフト麺	スパイシーポテト	コールスロー サラダ	ツナトマトソース		639 1.2	794 1.5
11水	麦ごはん	いかの チリソース	中華和え	春雨スープ		649 2.5	775 3.1
12木	麦ごはん	三色丼の具	がんもどき	冬瓜汁		572 1.4	678 1.7
13金	麦ごはん	焼きはんぺん	ひじきの炒め煮	けんちん汁	乾燥小魚 (中のみ)	565 2.4	672 2.9
17火	中華麺	鶏肉の から揚げ	バンサンスー	塩ラーメン		681 3.7	865 4.7
18水	麦ごはん	☆日本の郷土料理☆沖縄県 きびなごフライ チャンプルー もずくのスープ 冷凍パイ				675 2.5	806 3.1
19木	麦ごはん	☆食育の日☆ 鮎の甘露煮, 十六ささげのごま和え 鮎の甘露煮 十六ささげのごま和え 実だくさんみそ汁				560 1.9	667 2.3
20金	麦ごはん	焼きウインナー	枝豆の塩茹で	夏野菜カレー	フローズン ヨーグルト	862 2.9	1042 3.7

◎表示してある栄養価は、小学校中学年（3.4年生）と中学生のものです。文部科学省の学校給食実施基準は、小学校中学年（3.4年生）エネルギー640kcal・食塩2.5g未満です。

保育園・幼稚園は、0.8倍した値を目安としてください。中学校は、エネルギー820kcal・食塩3g未満です。

◎牛乳は毎日つきます。◎都合により、献立を変更する場合があります。◎ は業者の配送・回収となります。

◎「学校給食地産地消推進事業」では、安全でおいしい岐阜県のお米や野菜を使った給食を食べてもらおうと、農業のことを学んでもらいたいと考えています。

◎毎月19日は「食育の日」です。この日は、岐阜県や北方町産の農産物の使用を予定しています。

バランスのよい食事のとり方をしよう ～朝食～

暑い夏はそうめんやそば、冷奴のような冷たくて、口当たりの良いものばかり食べがちです。しかし、そのような食生活を続けていると夏バテになってしまいます。そうならないために、炒め物や煮物など温かい料理も食卓に並べて、野菜や水分を十分にとるよう心がけましょう。



～夏野菜のパワーを知ろう～

不足しがちなビタミンを補給

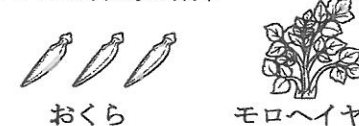
ビタミンC…暑さに抵抗力をつける。
 ビタミンB群…糖質や脂質をエネルギーにかえる。
 カロテンやビタミンE
 …老化防止や抗酸化作用がある。

(ビタミンが豊富な夏野菜)



夏バテ防止のムチンが豊富

ムチン…ヌルヌル、ネバネバした粘りの成分。
 胃の粘膜の保護やたんぱく質の消化を助け、疲労回復や肌の老化防止などの作用もある。
 (ムチンが豊富な夏野菜)

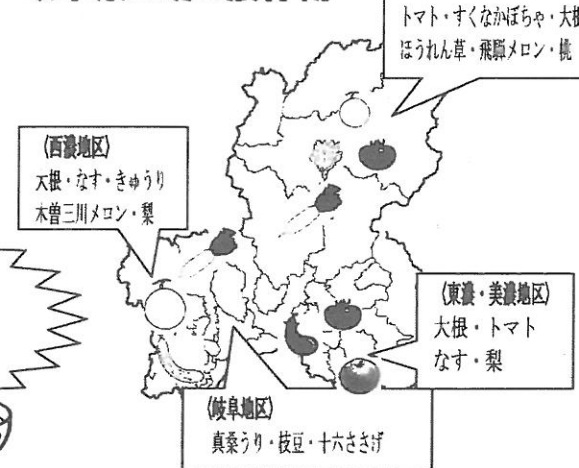


水分補給の強い味方

夏の水分不足は、脱水症や熱中症の原因になる。水分をたっぷり含んだ夏野菜は、冷たいドリンクをがぶ飲みするより体によい。
 (水分が豊富な夏野菜)



岐阜県の夏の農作物



～朝食で野菜を食べよう～

野菜は1日350gの摂取が必要です。朝食には、野菜たっぷりの汁物で、不足しがちな栄養を補いましょう。



旬の食材

トマト、なす、かぼちゃ
 ささげ、枝豆、ズッキーニ
 アユなど

岐阜県産の食材

米、じゃがいも、きゅうり、
 ささげ、トマト、なすなど

行事食

6日 七夕の献立
 18日 日本郷土料理の日
 (沖縄県)
 19日 食育の日



献立紹介 『もずくのスープ』 18日実施

〈材料 4人分〉

- だし粉パック・1パック (20g入)
- 酒 …… 小さじ1
- 鶏肉 …… 20g
- とうがん …… 1/8個
- しめじ …… 20g
- もずく …… 40g
- 根深ねぎ …… 20g
- 淡口しょうゆ …… 大さじ1
- 塩 …… 少々
- かたくり粉 …… 小さじ1/2
- 水 …… 600cc

〈作り方〉

- 鍋に、水を入れ沸騰後、だし粉でだし汁をとる。
- 鶏肉はこま切れにし、酒をなじませておく。
- とうがんは皮を厚く剥いて、2cm厚さのいちよう切り。しめじは小房に分ける。
- もずくは、食べやすい長さに切っておく。根深ねぎは小口切りにする。
- ①のだし汁に②の鶏肉を入れてあくをとる。煮えたら、とうがんとしめじを入れて煮る。
- しょうゆと塩で味を整える。
- 最後に水に溶いたかたくり粉を入れてとろみをつける。
- もずくとねぎを加えて仕上げる。

※たまねぎ、にんじん、おくらなどの野菜をとり入れてもよいです。もずくは煮すぎないようにしましょう。