

令和5年度 5月分

こんだてひょう

・学校給食は、岐阜県産の牛乳や米、小麦粉を使用しています。
・その他の食材も、できる限り県内産のものを使用しています。

日	曜	献立名				小・エネルギー 小・塩分	中・エネルギー 中・塩分
		主食	主菜	副菜	デザート等		
1	月	★ 八十八夜・お茶を使ったパンの献立です。★				638	827
		お茶食パン	鶏肉のハーブ焼き	カラフルサラダ	コーンポタージュ	2.6	3.4
2	火	★ こどもの日献立 ★ こどもの日にちなんだ料理を紹介します。				641	753
		中華麺	カツオの竜田揚げ	五色和え	塩ラーメンスープ こどもの日ゼリー	3.4	3.9
8	月	ドックパン	ウインナー	キャベツのソテー	クラムチャウダー	650	772
						2.9	3.5
9	火	うどん	かき揚げ	ひじきの炒め煮	山菜うどんの汁	712	854
					レモンゼリー	2.0	2.3
10	水	白ごはん	サワラの若草焼き	ごま和え	たけのこのみそ汁	652	770
						2.2	2.6
11	木	★ 鵜飼開き献立 ★ 鮎料理を紹介します。				684	873
		麦ごはん	アユのあまだれかけ (保)マクロカツ	金平ごぼう	五月汁 りんご	2.1	2.4
12	金	麦ごはん	豚肉の生姜焼き	切干大根とツナの炒め煮	なめこのみそ汁	629	788
						2.3	2.7
15	月	黒食パン	アジのスパイス焼き	アスパラのサラダ	ポテトスープ	628	759
					プリン(乳卵不使用)	2.7	3.4
16	火	ソフト麺	フライビーンズ	イタリアンサラダ	ツナトマトソース	668	797
						2.0	2.4
17	水	白ごはん	厚揚げの肉のみそかけ	おかか和え	五目汁	630	723
					オレンジ	1.7	2.0
18	木	★ 郷土料理の日 ★ 兵庫県産の食材や料理を紹介します。				603	743
		麦ごはん	ハタハタのから揚げ	磯香和え	ばち汁	2.4	2.7
19	金	★ 食育の日 ★ ふるさと食材を紹介します。				666	834
		麦ごはん	豚肉の香味焼き	大豆の磯煮	郡上みそ汁	2.0	2.4
22	月	レーズンパン	ささみのレモンソースかけ	せん切りポテトのサラダ	ABCスープ	674	826
						3.0	3.8
23	火	中華麺	春巻	糸寒天の甘酢和え	とんこつラーメンスープ	622	718
					ヨーグルト	1.8	2.0
24	水	白ごはん	マスの塩焼き	肉じゃが	実だくさんみそ汁	636	745
						2.2	2.6
25	木	麦ごはん	チキンカツ	キャベツのサラダ	ポークカレー	748	931
						2.3	2.7
26	金	麦ごはん	イワシの生姜煮	たけのこごはんの具	すまし汁	661	825
					メロン	2.2	2.6
29	月	食パン	鶏肉のレモン焼き	アスパラのソテー	ミネストローネ	627	766
					いちごジャム	3.4	4.2
30	火	うどん	はんぺんフライ	お浸し	かやくうどんの汁	670	767
					アゼロラゼリー	2.2	2.5
31	水	白ごはん	イカの照り焼き	牛丼の具	豆腐のみそ汁	638	750
						3.2	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、文部科学省の学校給食摂取基準は、小学校中学年(3.4年生)エネルギー650kcal、食塩2g未満です。中学校は、エネルギー830kcal、食塩2.5g未満です。こども園・保育園は、麦ごはんではなく、白ごはんです。栄養価は、小学校の0.8倍を目安にしています。
◎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うことで、農業のことを学んでもらいたいと考えています。
◎学校給食で使用する米・麦・一部大豆・野菜については、学校給食地産地消推進事業により、県・町・JAグループから補助をうけています。
◎毎月19日は「食育の日」です。この日は、岐阜県や北方町産の「ふるさと食材」の使用を予定しています。

げん き き ほん はや ね はや お あさ 元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日元気で過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが大切です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになります。

みなさんは、朝ごはんをしっかり食べてから学校へ登校していますか?朝ごはんの大切さをおさらいして、1日元気に過ごしましょう!

朝ごはんの効果

<p>やる気や、集中力アップ</p>	<p>イライラしにくくなる</p>	<p>運動が力いっぱいできる</p>	<p>お腹がスッキリする</p>	<p>生活リズムがととのう</p>
--------------------	-------------------	--------------------	------------------	-------------------

栄養バランスも意識しましょう

みなさんは、朝ごはんにどんなものを食べていますか?ご飯だけ、パンだけ... という人もいるかもしれませんが、主食と具だくさんの汁物やおかずを組み合わせると栄養バランスが整いやすくなります。なにも食べていないという人は、なにか1品食べることから始めてみましょう!

<p>主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>汁物</p> <p>野菜のみそ汁</p>	<p>おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p>果物</p>
		<p>牛乳・乳製品</p>	

【旬の食材】
じゃがいも、玉ねぎ、アスパラガス、たけのこ、サワラ、カツオ、メロンなど

【ふるさと食材】
米、小麦、牛乳、豚肉、キャベツ、こまつな、たまねぎ、だいこん、チンゲンサイなど

【行事食】
2日 こどもの日献立
11日 鵜飼開き献立
18日 兵庫県の紹介
19日 食育の日献立

献立紹介『ごま和え』*朝食や作り置きのおかずにも*

材料(4人分)		作り方
ほうれん草	1株	①野菜はきれいに洗い、ほうれん草とキャベツはざく切り、にんじんは皮をむき、細切りにします。
キャベツ	50g	
にんじん	1/3本	
ホールコーン	20g	②鍋に水を入れて湯をわかし、にんじん→キャベツ→ほうれん草→ホールコーンの順におきます。
砂糖	小さじ1/2	
醤油	小さじ1	
白すりごま	大さじ1/2	
白いりごま	小さじ1	③茹で上がった後、水をよく切り、Aと混ぜ合わせて完成!

どの野菜でもおいしく作れます。
冷蔵庫にある野菜や好きな野菜でも作ってみてください!