

令和5年度 6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	中・エネルギー	
		主食	主菜	副菜	副菜・その他	デザート等	小・塩分	中・塩分	
1	木	麦ごはん	アジの香味焼き	こんにゃくの炒り煮	五目汁	ひるがのヨーグルト	583	723	
2	金	麦ごはん	揚げギョーザ	ピピンパ	もずくスープ	果汁グミ (こども未・保)ミニゼリー	724	880	
5	月	レーズンパン	白身魚フライ	ごぼうサラダ	コーンスープ	ココア牛乳の素	700	853	
6	火	ナン	タンダーチキン	グリーンサラダ	キーマカレー	飲むヨーグルト	634	766	
7	水	白ごはん	サワラの塩こうじ焼き	けいちゃん	じゃがいもの味噌汁		627	741	
8	木	麦ごはん	豚肉のごまだれ焼き	炒り高野豆腐	けんちん汁	メロン	642	802	
9	金	麦ごはん	エビのチリソース	野菜のナムル	わかめスープ		575	726	
12	月	米粉食パン	ホキのオリーブ焼き	カラフルソテー	チャウダー	マーマレードジャム	624	754	
13	火	ソフト麺	フライビーンズ	海藻サラダ	ツナトマトソース	アセロラゼリー	704	836	
14	水	☆ 郷土料理の日 ☆ 三重県の食材や料理を紹介します。						630	747
15	木	白ごはん	とんてき	ごま和え	あおさの味噌汁		2.3	2.7	
16	金	麦ごはん	鶏肉のから揚げ	金平ごぼう	すまし汁	ヨーグルト	685	844	
19	月	☆ 食育の日 ☆ ふるさと食材を紹介します。						668	829
20	火	麦ごはん	ニジマスの梅とろりかけ (こども未・保)マグロフライ	五目豆	郡上味噌汁		1.8	2.1	
21	水	黒コッペパン	かぼちゃ肉サンドフライ	キャベツのソテー	野菜スープ		696	821	
22	木	うどん	竹輪のごま揚げ	おかか和え	けんちんうどんの汁	オレンジ	630	731	
23	金	白ごはん	イカのオイスターソース 焼き	麻婆豆腐	中華スープ	飲むヨーグルト (マスカット味)	628	725	
26	月	麦ごはん	イワシの梅煮	しいたけそぼろ丼の具	なすの味噌汁	ブルーベリーゼリー	639	799	
27	火	麦ごはん	ウインナー	カラフルサラダ	ポークカレー		653	824	
28	水	食パン	枝豆コロッケ	イタリアンサラダ	ジュリエンスープ	ブルーベリージャム	633	769	
29	木	中華麺	春巻	華風和え	醤油ラーメンスープ	冷凍パイ	603	700	
30	金	白ごはん	サバのカレー焼き	茎わかめの炒め煮	豚汁		680	808	
31	土	麦ごはん	カレイのから揚げ	ひじきの煮物	つみれ汁	さくらんぼゼリー	635	790	
1	日	麦ごはん	アジのさんが焼き	切り干し大根とツナの炒め煮	具だくさん味噌汁		623	762	

◎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おうと、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。

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるためには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



【旬の食材】	献立紹介 かみかみメニュー♪『金平ごぼう』	
じゃがいも にんじん キャベツ きゅうり なす 玉ねぎ アジ ニジマスなど	材料(4人分)	作り方
【ふるさと食材】 米 小麦 牛乳 ニジマス 豚肉 梅ジャム キャベツ なす きゅうり たまねぎなど	ごぼう 80g	①ごぼうはせん切りにして水にさらす。にんじんはせん切りにする。
【行事食】	にんじん 40g	②つきこんにゃくは下ゆです。冷凍いんげんは下ゆでし、3cm幅に切る。
14日 三重県の紹介	つきこんにゃく 40g	③サラダ油を熱し、①を炒める。つきこんにゃくを加えて炒める。
16日 食育の日献立	冷凍いんげん 20g	④③にAで味をつける。
	サラダ油 少々	⑤④にしょうゆを加え、味が整ったら、②のいんげんを加えて完成。
	A 上白糖 小さじ2	
	酒 小さじ1	
	みりん 小さじ1	
	和風だし 小さじ1/2	
	しょうゆ 小さじ1強	

