

令和5年度 7月分

こんだてひょう

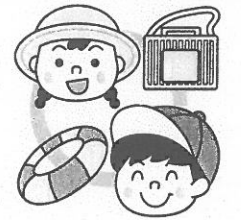
・学校給食は、岐阜県産の牛乳や米、小麦粉を使用しています。
 ・その他の食材も、できる限り県内産のものを使用しています。

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
3	月	黒コッパン	オムレツ	ラタウイユ	コーンスープ	ココア牛乳の素	710	855
4	火	ソフト麺	イカの天ぷら	おひたし	味噌ソース		732	880
5	水	白ごはん	鶏肉の照り焼き	なすの味噌炒め	中華スープ	フローズンヨーグルト	706	816
6	木	麦ごはん	アジの香り焼き	浦上そばろ	豆腐の味噌汁		543	683
7	金	麦ごはん	イワシの生姜煮	かぼちゃの煮物	天の川そうめん汁	七夕デザート	660	818
10	月	食パン	ハンバーグ	ゆでとうもろこし	ミネストローネ	アブリコットジャム	653	763
11	火	うどん	かき揚げ	三色和え	カレー南蛮		636	730
12	水	☆ 郷土料理の日 ☆ 沖縄県の食材や料理を紹介します。					665	777
13	木	白ごはん	豚肉の生姜焼き	チャンプルー	もずく汁	シークワサーゼリー	1.8	2.1
14	金	☆ 食育の日 ☆ ふるさと食材を紹介します。					754	906
18	火	中華麺	揚げギョーザ	華風和え	塩ラーメンスープ		587	683
19	水	白ごはん	イカの照り焼き	きくらげと椎茸の佃煮	冬瓜汁	豆乳アイス	607	708
20	木	麦ごはん	ウインナー	枝豆の塩ゆで	夏野菜カレー	冷凍みかん	719	879

◎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未達です。中学校は、エネルギー830kcal・食塩2.5g未達です。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受けています。
 ◎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。

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

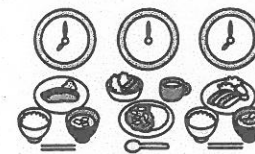
いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

早寝・早起きをして、生活リズムを整える



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

<p>【旬の食材】 トマト なす かぼちゃ 枝豆 十六ささげ とうがん あゆ など</p> <p>【ふるさと食材】 米 小麦 牛乳 十六ささげ あゆ 豚肉 枝豆 たまねぎ にんじん なす きゅうり など</p> <p>【郷土食・行事食】 7日 七夕献立 12日 沖縄県の郷土料理 14日 食育の日 (ふるさと食材の紹介) あゆ さわあざみ</p>	<p>献立紹介 『ラタトウイユ』～岐阜の旬の食材で夏バテ予防!～</p> <p>材料(約4人分)</p> <table border="1"> <tr><td>にんにく</td><td>1かけ</td></tr> <tr><td>オリーブ油</td><td>小さじ1</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>80g</td></tr> <tr><td>セロリー</td><td>1/5本</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>中1/2こ</td></tr> <tr><td>なす</td><td>1/2本</td></tr> <tr><td>かぼちゃ</td><td>80g</td></tr> <tr><td>ズッキーニ</td><td>1/4本</td></tr> <tr><td>赤ピーマン</td><td>1/2こ</td></tr> <tr><td>トマト</td><td>1/2こ</td></tr> <tr><td>コンソメ</td><td>小さじ1</td></tr> <tr><td>塩</td><td>少々</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>少々</td></tr> </table>	にんにく	1かけ	オリーブ油	小さじ1	豚肉	80g	セロリー	1/5本	たまねぎ	中1/2こ	なす	1/2本	かぼちゃ	80g	ズッキーニ	1/4本	赤ピーマン	1/2こ	トマト	1/2こ	コンソメ	小さじ1	塩	少々	こしょう	少々	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① にんにくはすりおろす。野菜は、角切りにする。 ② オリーブ油でにんにくを軽く炒め、香りがしてきたら豚肉を入れて炒める。 ③ セロリー、たまねぎ、なす、かぼちゃ、ズッキーニ、赤ピーマンを加えて炒める。 ④ ③に火が通ったら、トマト、コンソメを加えて煮る。水分が足りない時は水を少し加える。 ⑤ 塩、こしょうで味をととのえたらできあがり。
にんにく	1かけ																											
オリーブ油	小さじ1																											
豚肉	80g																											
セロリー	1/5本																											
たまねぎ	中1/2こ																											
なす	1/2本																											
かぼちゃ	80g																											
ズッキーニ	1/4本																											
赤ピーマン	1/2こ																											
トマト	1/2こ																											
コンソメ	小さじ1																											
塩	少々																											
こしょう	少々																											