

令和5年度 8・9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	
29	火	ソフト麺	大豆と小魚の揚げ煮	大根サラダ	ツナトマトソース		691 2.3	825 2.7	
30	水	白ごはん	アジのスパイス焼き	こんにゃくの炒め煮	なすの味噌汁	冷凍みかん	567 2.1	658 2.5	
31	木	黒食パン	枝豆コロッケ	キャベツのソテー	野菜スープ		610 3.1	750 3.8	
1	金	救給カレー	アンサンブルエッグ	イタリアンサラダ	肉団子のスープ	レモンゼリー	676 6.0	712 6.2	
4	月	麦ごはん	サバの香味焼き	切り干し大根の煮つけ	豚汁		687 2.0	866 2.3	
5	火	中華麺	春巻き	甘酢和え	塩ラーメンスープ	飲むヨーグルト	620 2.8	729 3.3	
6	水	白ごはん	豚肉の生姜焼き	ひじきの煮物	五目汁	オレンジ	651 1.7	763 2.1	
7	木	コッペパン	サケのハーブ焼き	ごぼうのサラダ	かぼちゃポタージュ		619 2.9	746 3.5	
8	金	麦ごはん	鶏肉のから揚げ	ごまあえ	さつまいもの味噌汁		656 2.1	820 2.4	
11	月	麦ごはん	イカフリッター	枝豆の塩ゆで	夏野菜カレー		706 2.2	871 2.5	
12	火	うどん	シシャモのまめ揚げ	おひたし	きつねうどんの汁	巨峰・シャインマスカット	659 2.1	761 2.4	
13	水	白ごはん	豆腐ハンバーグ おろしソースかけ	れんこんのきんぴら	実だくさん味噌汁		591 1.8	696 2.0	
14	木	食パン	白身魚フライ	カラフルサラダ	トマトスープ	ラフランスジャム	577 2.5	707 3.2	
15	金	☆ 食育の日 ☆ ふるさと食材を紹介します。						656	819
		麦ごはん	豚肉の郡上味噌焼き	おかかあえ	すったて汁	パン	1.9	2.2	
19	火	ソフト麺	厚焼き卵	大学芋	野菜あんかけ		701 2.0	842 2.4	
20	水	白ごはん	イカのカレー焼き	五目豆	かぼちゃの白味噌汁	ヨーグルト	642 2.4	746 2.8	
21	木	レーズン食パン	鶏肉のレモン焼き	千切りポテのサラダ	ジュリエンスープ		613 2.3	755 2.9	
22	金	☆ 郷土料理の日 ☆ 愛知県の食材を紹介します。						587	729
		麦ごはん	ちくわのお好み揚げ	ひきずり	赤味噌汁		2.6	2.9	
25	月	麦ごはん	スタミナ丼の具	野菜はんぺん	けんちん汁		691 2.5	867 2.9	
26	火	ちゃんぽん麺	蒸しシューマイ	三色ナムル	ちゃんぽんスープ		537 1.6	664 1.9	
27	水	白ごはん	鶏肉のスタミナ焼き	ピーマンの炒め物	冬瓜汁	梨	615 2.0	726 2.4	
28	木	黒コッペパン	ハンバーグ	グリーンサラダ	コーンスープ		662 3.0	785 3.6	
29	金	麦ごはん	サンマの蒲焼き	磯香和え	さといもの味噌汁	月見団子(こども未・保育園・月見デザート)	718 2.1	893 2.5	

◎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。
 ◎令和5年8月31日(木)より、毎週木曜日の主食が「米飯」より「パン」に変更します。それに伴い、毎週月曜日の主食は「パン」から「米飯」に変更になります。

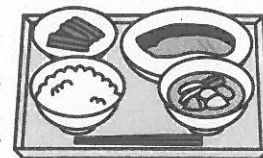
健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

夏休みが明けましたが、まだまだ暑い日が続きます。元気に学校生活を送るためには、規則正しい生活を送ることが大切です。

朝ごはんをしっかり食べ、日中外で体を動かすことで、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムも整います。また、栄養バランスを整えた食事をとることで、体調も整います。水分補給もしっかり行い、熱中症にも気をつけて、元気に一日をスタートしましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう。

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



「もしもの時」に備えましょう



非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



9月1日(金)
 「防災の日」の献立として「救給カレー」が登場します。



<p>【旬の食材】 なす 枝豆 南瓜 トマト ピーマン 冬瓜 サンマ など</p> <p>【ふるさと食材】 米 小麦 牛乳 豚肉 など</p> <p>【行事食等】 15日 食育の日献立 22日 愛知県の郷土料理 29日 お月見献立</p>	<p>献立紹介『豚肉の生姜焼き』 ~ 朝食に主菜をプラス1品 ~</p> <p><材料(4人分)> 豚肉 50g(生姜焼き用) 4枚 濃口しょうゆ 大さじ1 みりん 大さじ1 酒 小さじ1 おろし生姜 小さじ1</p> <p><作り方> ① オープンを210℃に予熱する。 ② 調味料を混ぜ合わせ、豚肉にかけ、しばらく付け込む。 ③①で15~20分焦げないように様子を見ながら焼く。</p> <p>※フライパンで焼いても簡単に美味しく仕上がります。 ※調味料に味噌等加えても香ばしく仕上がります。</p> <p>★多めに作って冷蔵庫で保存し、電子レンジで温めれば、忙しい朝でもご飯に合う主菜になります。元気に一日をスタートさせるためにも主菜をプラスしてみましょう!</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------