

令和5年度 10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
2	月	麦ごはん	揚げギョーザ	ホイコーロー	もずくスープ	オレンジ	599	737
							1.7	1.9
3	火	ソフト麺	アジのさんが焼き	おひたし	味噌ソース		684	841
							2.2	2.7
4	水	白ごはん	サンマのみぞれ煮	浦上そぼろ	すまし汁		610	720
							2.1	2.5
5	木	食パン	ピーンズコロケ	カラフルソテー	ポテトスープ	ブルーベリージャム	626	760
							2.7	3.4
6	金	麦ごはん	れんこんチップス	キャベツのサラダ	秋野菜カレー	ブルーベリーゼリー	686	851
							2.3	2.7
10	火	うどん	かき揚げ	里芋のそぼろ煮	かやくうどん		607	745
							2.1	2.5
11	水	白ごはん	鶏肉の照り焼き	こんにゃくの炒り煮	じゃがいもの味噌汁		614	725
							2.0	2.3
12	木	黒コッパン	イカのオリーブ焼き	豆のサラダ	秋野菜シチュー	アセロラゼリー	746	898
							3.0	3.7
13	金	麦ごはん	☆ 食育の日 ☆ アユの柿だれかけ (こども未・保未)白身 魚フライの柿だれかけ	☆ ふるさと食材を紹介します。 枝豆とれんこんの 味噌炒め	きのこ汁		697	840
							1.8	2.1
16	月	麦ごはん	☆ 郷土料理の日 ☆ カツオの更紗揚げ	☆ 高知県の料理を紹介します。 ピーマンの炒め物	どろめ汁		621	779
							2.5	2.9
17	火	中華麺	大学芋	三色あえ	味噌ラーメンスープ	乾燥小鱼 (学園のみ)	591	700
							2.2	2.5
18	水	白ごはん	豚肉の香味焼き	麻婆豆腐	中華スープ	冷凍みかん	702	821
							2.0	2.3
19	木	レーズンパン	パンキンオムレツ	キャベツのソテー	野菜スープ		571	701
							2.7	3.4
20	金	麦ごはん	フライドポテト	海藻サラダ	ハヤシライス	巨峰と シャインマスカット	680	847
							1.6	1.9
23	月	麦ごはん	シイラの香味焼き	五目きんぴら	沢煮椀	みかん	615	767
							2.2	2.5
24	火	ソフト麺	ワカサギフリッター	キャベツのマリネ	カレーソース		732	902
							2.5	3.0
25	水	白ごはん	サバのカレー焼き	炒り高野豆腐	呉汁		708	838
							2.0	2.4
26	木	コッパン	かぼちゃ肉サンドフライ	イタリアンサラダ	ジュリエンスープ	パイナップル	684	799
							2.4	2.9
27	金	麦ごはん	ツバスの照り焼き	吹き寄せ煮	里芋の味噌汁		662	827
							2.6	3.0
30	月	麦ごはん	鶏肉のから揚げ	ナムル	わかめスープ		604	762
							2.0	2.3
31	火	うどん	竹輪のごま揚げ	おかか和え	けんちんうどんの汁	ハロウィンデザート	653	754
							2.2	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。◎ は業者の配達となります。
 ◎「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。

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さ彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べものをおいしくいただきます。



目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康にかかわる栄養素に「ビタミンA」があります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。



高野豆腐には大豆の栄養がたっぷり含まれています!! たんぱく質が豊富な大豆製品をおかずにプラスしてみましょう。

【旬の食材】		献立紹介『炒り高野豆腐』～朝食にプラス1品～	
さつまいも 栗 サバ サンマ	大豆 きのこ れんこん など	材料(4人分)	作り方
【ふるさと食材】	米 小麦 牛乳 豚肉 アユ など	サラダ油	① 高野豆腐は、水で戻し、短冊切りにする。グリーンピースは下ゆでする。
【行事食等】	13日 長良川の鵜飼じまい献立(岐阜県の食材)	鶏もも肉(切り込み) 20g	② にんじんはいちよう切り、干し椎茸は水で戻して、薄くスライスする。
16日 高知県の郷土料理		酒	③ 鍋にサラダ油を入れ、熱し、鶏もも肉、酒を入れ、炒める。
		高野豆腐	④ ③に②を入れ、炒める。
		にんじん	⑤ ④に高野豆腐とAを入れ、炒め煮する。
		干し椎茸	⑥ 仕上げにグリーンピースを入れ、火が通ったら完成。
		グリーンピース	
		淡口醤油	
		上白糖	
		和風だしのもと	
		水	

★作り置きにも最適なので、多めに作ってお弁当や朝ごはんにもつかえます。