

令和5年度 11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	主食	主菜	献立名		デザート等	小・エネルギー	中・エネルギー	
				副菜	副菜・その他		小・塩分	中・塩分	
1	水	白ごはん	サケの塩こうじ焼き	切り干し大根とツナの炒め煮	豚汁		614 2.3	724 2.7	
2	木	食パン	オムレツ	グリーンサラダ	さつまいもシチュー	いちごジャム	671 3.0	810 3.7	
6	月	麦ごはん	鶏肉のさっぱり焼き	ひじきの煮付け	味噌けんちん汁	アセロラゼリー	640 2.3	795 2.7	
7	火	中華麺	大豆と小魚の揚げがらめ	三色ナムル	高山ラーメンスープ		585 2.8	695 3.2	
8	水	白ごはん	厚揚げの肉味噌かけ	おかか和え	小松菜のすまし汁	果汁ゼミ (こども未・保)ミニゼリー	637 2.1	730 2.4	
9	木	コッペパン	タコのから揚げ	小松菜のソテー	ポトフ		614 3.0	740 3.7	
10	金	麦ごはん	さつまいもチップス	海藻サラダ	飛騨牛カレー	パイナップル	674 2.3	838 2.7	
13	月	麦ごはん	イワシのかば焼き	茎わかめの炒め煮	里芋の味噌汁	りんご	646 3.0	808 3.5	
14	火	ソフト麺	鶏肉のハーフ焼き	イタリアンサラダ	ミートソース		730 1.9	873 2.2	
15	水	白ごはん	☆ 食育の日 ☆ ふるさと食材を紹介します。					674	791
			豚肉のねぎ味噌焼き	吹き寄せ煮	すまし汁	柿	2.1	2.4	
16	木	米粉バーガーパン	ハンバーグ	カラフルサラダ	ジュリエンスープ		543 2.8	651 3.4	
17	金	麦ごはん	☆ 郷土料理の日 ☆ 山形県の料理を紹介します。					628	784
			タラの磯辺揚げ	おひたし	芋煮汁	ラフランスゼリー	1.9	2.2	
20	月	麦ごはん	チヂミ	ピピンバ	わかめスープ		638 1.7	802 1.9	
21	火	きしめん	大豆の包み揚げ	ごま和え	あんかけきしめんの汁		580 1.6	765 2.0	
22	水	白ごはん	鶏肉の生姜焼き	磯香和え	みぞれ汁	ぶどうゼリー	633 1.8	735 2.1	
24	金	麦ごはん	サバの香味焼き	里芋のそぼろ煮	呉汁	みかん	720 2.0	896 2.3	
27	月	麦ごはん	イカの天ぷら	つき大根の炒め煮	白菜と肉団子のなべ		643 1.9	810 2.2	
28	火	中華麺	揚げギョーザ	中華サラダ	醤油ラーメンスープ	ヨーグルト	642 1.5	735 1.6	
29	水	白ごはん	サワラの白醤油焼き	豚丼の具	豆腐の味噌汁		677 2.7	798 3.2	
30	木	黒コッペパン	豚肉のオリーブ焼き	カラフルソテー	パンプキンスープ	ココア牛乳の素	725 3.1	872 3.8	

◎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倍を目安としています。
◎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。◎
◎「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。

給食では「地産地消」を推進しています!

新鮮な旬の食材が食べられる

生産者の顔が見えるので安心感がある

食べ物を大切に心が育つ

輸送距離が短くなり、環境に優しい

地域経済の活性化につながる

いい歯を保ち、食事をおいしく食べよう

11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をよりおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

よくかんで食べよう

おやつは時間や量を決めて食べよう

甘い物はとり過ぎないようにしよう

カルシウムを多く含む食べ物をとろう

食べた後は歯をみがこう

【旬の食材】
里芋 きのこ さつまいも サバ 大豆 りんご など

【ふるさと食材】
米 小麦 牛乳 豚肉 大豆 柿 大根 白菜 かぶ ねぎ にんじん 飛騨牛 など

【郷土食・行事食】
15日 食育の日
ふるさと食材の紹介
17日 山形県の郷土料理

本業市根尾地区に伝わる郷土料理

『 つき大根の炒め煮 』

材料(4人分)		作り方
豚もも肉	40g	① 豚もも肉をせん切りにする。大根は拍子木切りにして下ゆでする。にんじんは短冊切りにする。 ② 油揚げは短冊切りにし、下ゆでする。 ③ 鍋にサラダ油を熱し、豚もも肉を炒める。 ④ ③ににんじん、大根、油揚げを加え、さらに炒める。 ⑤ ④にAを加え、炒め煮する。(焦げ付きそうな時は少量の水をたす。)
大根	150g	
にんじん	1/4本(60g)	
油揚げ	1枚	
濃口醤油	小さじ2	
中双糖	小さじ1	A
和風だしの素	小さじ1/2	
酒	小さじ1	
サラダ油	少々	
(水)	(適量)	

★朝食の副菜にもなる献立です。作り置きをして、朝ご飯やお弁当に1品加えることで栄養のバランスが整います。