

令和7年度 10月分 よていこんだてひょう

・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 副菜	副菜・その他	デザート等	小・児童 小・量分	中・児童 中・量分
1	水	白ごはん	豚肉の塩こうじ焼き	五目豆	さつまいもの味噌汁	※パインアップル	671 2.1	796 2.5
2	木	黒コッペパン	ビーンズコロッケ	キャベツのソテー	ジュリエンスープ		626 3.0	741 3.6
3	金	麦ごはん	オムレツ	大根サラダ	ポークカレー		619 2.3	797 2.9
6	月	麦ごはん	サンマのみぞろ煮	里芋のそぼろ煮	きのこ汁	※お月見デザート	618 1.8	759 2.1
7	火	うどん	竹輪のごま揚げ	おひたし	かやくうどんの汁		592 2.1	699 2.5
8	水	白ごはん	鶏肉の照り焼き	切干大根の煮物	呉汁		620 2.0	740 2.4
9	木	食パン	かぼちゃコロッケ	イタリアンサラダ	ABCスープ	ブルーベリージャム	603 2.4	740 3.1
10	金	食育の日献立(岐阜県)					684	823
		麦ごはん	アユの楠だれかけ 白身魚フライ(こども保 未満児)	枝豆とれんこんの 味噌炒め	すまし汁		1.7	2.0
14	火	こ保 のみ	野菜あんかけ うどん	厚焼き玉子	おかか和え			
15	水	こ保 のみ	白ごはん	ウインナー	キャベツのマリネ	ハヤシシチュー		
16	木		コッペパン	マグロカツ	小松菜のソテー	コーンスープ	641 2.6	812 3.3
17	金		麦ごはん	さんが焼き	ほうれん草のごま和え	アサリの味噌汁	565 1.8	740 2.3
20	月		麦ごはん	春巻き	ホイコーロー	春雨スープ	709 1.7	843 2.0
21	火		ソフト麺	大学芋	海藻サラダ	カレーソース	708 2.3	868 2.9
22	水		白ごはん	シラの香味焼き	炒り高野豆腐	豚汁	642 2.0	758 2.4
23	木		食パン	ハンバーグの トマトソースかけ	コーンサラダ	秋野菜シチュー	624 2.8	799 3.7
24	金		麦ごはん	鶏肉のから揚げ	茎わかめの炒め煮	実だくさん味噌汁	610 2.5	785 3.1
27	月	こ保 のみ	白ごはん	鶏肉のねぎ塩焼き	麻婆豆腐	中華スープ		
28	火		高山ラーメン	揚げぎょうざ	中華和え	高山ラーメンスープ	544 1.9	636 2.3
29	水		白ごはん	サバのカレー焼き	ひじきの煮つけ	里芋の味噌汁	696 2.1	826 2.6
30	木		コッペパン	イカフライ	ごぼうサラダ	パンプキンスープ	719 2.6	850 3.1
31	金		麦ごはん	豚肉のかりん揚げ	こんにゃくの炒り煮	なめこの味噌汁	596 2.2	767 2.7

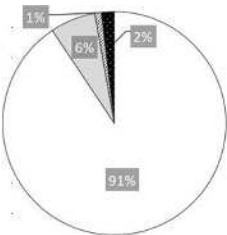
◎表示してある栄養価は、小学校中学年(3,4年生)と中学生のもので、文部科学省の学校給食摂取基準は、小学校中学年(3,4年生)エネルギー650kcal・食塩2g未満です。中学校は、エネルギー830kcal・食塩2.5g未満です。こども園・保育園は、麦ごはんではなく、白ごはんです。栄養価は、小学校の0.8倍を目安にしています。
◎牛乳は毎日つきます。◎都合により、献立を変更する場合があります。◎ ※は業者の記述となります。
◎「学校給食地産地消推進事業」では、安全でおいしい岐阜県のお米や野菜を使った給食を食べてもらうことで、農業のことを学んでもらいたいと考えています。
◎学校給食で使用する米・麦・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・市・町・市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。

10月に入りましたが、まだまだ暑い時期が続きます。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて生活リズムを整えましょう。今年6月に行った食生活アンケートの結果から朝食の喫食状況をお知らせします。

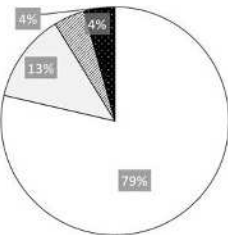
食生活アンケートの結果について <北学園・南学園 各学年1学級対象>

<朝食を食べていますか>

前期課程



後期課程



□ ①毎日食べる
□ ②1週間に2〜3日食べないことがある
□ ③1週間に4〜5日食べないことがある
■ ④ほとんど食べない

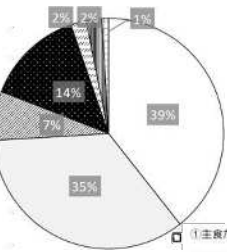
- ・朝食は前期課程で91%、後期課程で79%の児童生徒が毎日食べている。
- ・後期課程になると毎日朝食を食べない生徒の割合が高くなる。



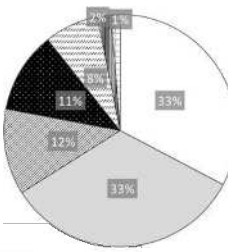
朝食を食べることで、脳や体が目覚めて元気に過ごすことができます。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて生活リズムを整えましょう。

<朝食内容>

前期課程



後期課程



□ ①主食だけ
■ ②主食+主菜や牛乳
□ ③主食+副菜や汁物
■ ④主食+主菜や牛乳+副菜や汁物
□ ⑤おかずだけ、飲み物だけ、果物だけ等
■ ⑥その他
□ ⑦ほとんど食べない

- ・朝食内容は主食だけの朝食を食べている人の割合が前期課程で39%、後期課程で33%である。
- ・主食+主菜や牛乳+副菜や汁物のバランスのよい朝食を食べている人の割合は前期課程で14%、後期課程で11%だった。

主食のみの朝ごはんでは、必要な栄養素をしっかり摂ることができません。主食のみの人はもう1品増やしてみましょう。納豆やヨーグルトなどそのまま食べられるものもおすすです。

【旬の食材】 さつまいも サバ サンマ 大豆 きのこと れんこん など		献立紹介『サバのカレー焼き』 ~朝食にプラス1品~(10/29実施日)	
【ふるさと食材】 米 小麦 牛乳 豚肉 にんじん アユ など		<材料(4人分)> さば切身(50g) 4切 酒 大さじ1 おろし生姜 小さじ1/3 おろしにんにく 小さじ1/3 カレー粉 小さじ1/2 しょうゆ 大さじ1	
【行事食等】 10日 長良川の鵜飼じまい献立 (岐阜県の食材) 17日 千葉県郷土料理		・カレーの風味でサバがおいしく食べられます。 ・サバ以外の魚を使ってもOK! ・朝ごはんやお弁当にもおすすめです。	

