

令和7年度 4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 副菜	副菜・その他	その他	小・エネルギー 小・塩分	中・エネルギー 中・塩分
7	月	白ごはん	ウインナー	コーンサラダ	ポークカレー			
8	火	中華麺	春巻	ナムル	醤油ラーメンスープ	※さくらゼリー	617 2.2	709 2.5
9	水	白ごはん	サワラの あけぼの焼き	肉じゃが	五目すまし汁		625 1.8	728 2.1
10	木	黒コッペパン	豚肉の香味焼き	海藻サラダ	クリームシチュー		721 2.9	850 3.5
11	金	麦ごはん	鶏肉のから揚げ	五目きんぴら	豆腐の味噌汁		626 2.2	785 2.5
14	月	麦ごはん	揚げギョーザ	麻婆豆腐	わかめスープ		602 1.9	742 2.1
15	火	うどん	かき揚げ	こんにゃくの炒り煮	きつねうどんの汁	※ヨーグルト	648 1.7	740 2.0
16	水	白ごはん	アジの南部焼き	五目豆	豚汁	ふりかけ	553 2.1	648 2.4
17	木	コッペパン	ハンバーグの トマトソースかけ	カラフルサラダ	コーンスープ		613 2.7	731 3.3
18	金	☆ 郷土料理の日 ☆ 高知県の食材や料理を紹介します。					617	773
		麦ごはん	カツオの更紗揚げ	ピーマンの炒め物	どろめ汁		2.5	2.9
21	月	麦ごはん	サバのカレー焼き	ひじきの煮付け	沢煮汁	※アセロラゼリー	685 2.0	823 2.4
22	火	ソフト麺	かぼちゃサンドフライ	イタリアンサラダ	フレッシュトマトの ボロネーゼソース		678 2.0	783 2.0
23	水	白ごはん	鶏肉の香味焼き	たけのこの土佐煮	アサリの味噌汁		570 2.3	657 2.7
24	木	食パン	白身魚フライ	ポテトサラダ	春キャベツのスープ	いちごジャム	563 2.4	677 3.0
25	金	☆ 食育の日 ☆ ふるさと食材を紹介します。					633	792
		麦ごはん	フライドポテト	カラフルソテー	奥美濃風カレー		2.1	2.4
28	月	麦ごはん	シューマイ	ホイコーロー	もずくスープ	※オレンジ	550 1.6	679 1.8
30	水	白ごはん	豚肉のごまだれ焼き	炒り高野豆腐	じゃがいもの味噌汁		630 2.1	722 2.4

◎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ってもらうことで、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。

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思います。1年間、よろしく願い致します。

学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康により食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と協同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

【旬の食材】	献立紹介 『ホイコーロー』	おすすめ副菜メニュー (4/28 実施日)
キャベツ じゃがいも たくのこ わかめ カツオ など	<材料(4人分)> 豚もも肉 80g ごま油 小さじ1/2 おろしにんにく 小さじ1/3 おろし生姜 小さじ1/2 豆板醤 少々 キャベツ 100g にんじん 20g ピーマン 小1個 ねぎ 15g 酒 小さじ1 オイスターソース 小さじ2 濃口醤油 小さじ1/4 A 上白糖 小さじ2 片栗粉 小さじ1	<作り方> ① 豚もも肉は食べやすい大きさに切る。 ② キャベツ、にんじんは短冊切り、ピーマンはせん切り、ねぎは斜め切りにする。 ③ フライパンにごま油を入れ、熱し、おろしにんにく、おろし生姜、豆板醤で香りをつける。 ④ ③に①と酒を入れ、よく炒める。 ⑤ ④ににんじん、キャベツを入れ、よく炒め、Aの調味料で味をつける。 ⑥ ⑤に、ピーマン、ねぎを入れ、炒め、少量の水で溶いた片栗粉を加えて、全体にとろみをつけたら出来上がり。