

令和7年度 6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	献立名					小・エネルギー (kcal)	中・エネルギー (kcal)
		主食	主菜	副菜	副菜・その他	デザート等	小・塩分(g)	中・塩分(g)
2	月	麦ごはん	揚げギョーザ	ピビンバ	もずくスープ		662	818
							1.4	1.6
3	火	ソフト麺	フライビーンズ	海藻サラダ	ミートソース	果汁グミ(学園のみ)	693	837
							1.8	2.3
4	水	白ごはん	サワラの白しょうゆ焼き	こんにゃくの炒り煮	赤味噌汁		548	658
							1.7	2.1
5	木	コッペパン	照り焼きチキン	ごぼうサラダ	コーンスープ	ココア牛乳の素 (学園・こども園・ 保育園以上児)	680	832
							2.7	3.5
6	金	麦ごはん	エビのチリソース	野菜のナムル	わかめスープ		564	721
							1.5	1.8
9	月	麦ごはん	イワシの梅煮	しいたけそぼろ丼の具	呉汁		642	793
							1.9	2.2
10	火	ナン	タンドリーチキン	グリーンサラダ	キーマカレー	※オレンジ	518	652
							2.7	3.6
11	水	白ごはん	豚肉の生姜焼き	麻婆豆腐	中華スープ		559	677
							1.4	1.7
12	木	黒コッペパン	かぼちゃ肉サンドフライ	キャベツのソテー	野菜スープ		620	744
							2.5	3.1
13	金	麦ごはん	アジの香味焼き	切干大根の炒め煮	じゃがいもの味噌汁	お茶ふりかけ	533	685
							1.9	2.4
16	月	麦ごはん	鶏肉のから揚げ	金平ごぼう	すまし汁		571	729
							1.6	2.1
17	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		587	695
							1.9	2.2
18	水	☆ 郷土料理の日 ☆ 三重県の食材や料理を紹介します。					558	722
		白ごはん	とんてき	ごま和え	あおさの味噌汁		1.9	2.3
19	木	米粉バーガーパン	ハンバーグの トマトソースかけ	イタリアンサラダ	チャウダー	※ヨーグルト	634	764
							2.8	3.5
20	金	☆ 食育の日 ☆ ふるさと食材を紹介します。					706	848
		麦ごはん	アユの梅とろりかけ (こども園・未満児)マクロフライ	五目豆	郡上味噌汁		1.6	1.9
23	月	麦ごはん	白身魚フライ	ひじきの煮物	かみなり汁		567	704
							1.5	1.8
24	火	中華麺	シューマイ	華風和え	醤油ラーメンスープ	※冷凍バイン	539	629
							2.1	2.6
25	水	白ごはん	サバのカレー焼き	茎わかめの炒め煮	豚汁		597	724
							2.2	2.8
26	木	食パン	豚肉のハーブ焼き	カラフルソテー	ジュリエンスープ	ブルーベリージャム	544	675
							2.6	3.3
27	金	麦ごはん	ウインナー	キャベツとコーンの サラダ	チキンカレー		593	753
							2.2	2.7
30	月	麦ごはん	鶏肉のスパイス焼き	ホイコーロー	春雨スープ		526	676
							1.7	2.2

◎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受けています。
◎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。

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生産にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



【旬の食材】
じゃがいも キャベツ 玉ねぎ
にんじん アユ アユ 梅 など

【岐阜県産の食材】
米 小麦 牛乳 アユ 豚肉
キャベツ にんじん 梅ジャム
大豆、郡上味噌など

【北方町産の食材】
たまねぎ、きゅうり、じゃがいも、
キャベツ、にんじん

【郷土食・行事食】
18日 三重県料理や食材
20日 「食育の日」
岐阜県の食材
(アユ、梅ジャム、
大豆、郡上味噌)



献立紹介 かみかみメニュー『フライビーンズ』

材料(4人分)
水煮大豆 100g
片栗粉 10g
揚げ油
塩 適宜

作り方
①水煮大豆は水を切り、ペーパーで軽く水気を取る。
②ビニル袋に①と片栗粉を入れ、振りながらまぶす。
③揚げ油を熱して②を入れ、170~180度で5分程度、からっとするまで揚げる。
※油がはねやすいので注意しましょう。
④塩をまぶして出来上がり。

健康な体づくりは「よくかむ」ことから！

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

