

令和7年度 7・8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)
1 火	うどん	かき揚げ	ごま和え	五目うどんの汁		557 2.2	649 2.7
2 水	白ごはん	サバの香味焼き	浦上そばろ	かみなり汁	※ヨーグルト	657 1.9	782 2.2
3 木	黒コッパン	枝豆コロッケ	イタリアンサラダ	コーンスープ		708 2.7	844 3.3
4 金	麦ごはん	鶏肉のから揚げ	きくらげと椎茸の 佃煮	具だくさん味噌汁		605 2.1	779 2.6
7 月	七夕献立					650	798
	麦ごはん	イワシの生姜煮	かぼちゃのそぼろ煮	天の川そうめん汁	※七夕ゼリー	1.8	2.2
8 火	ソフト麺	オムレツ	ポテトサラダ	ツナマトソース		664 1.9	802 2.3
9 水	白ごはん	鶏肉のねぎ塩焼き	なすの味噌炒め	中華スープ	※ミニももゼリー	587 2.2	699 2.6
10 木	コッパン	アジフライ	ラトウイユ	ポテトスープ		603 3.1	726 3.7
11 金	食育の日献立(岐阜県)					656	792
	麦ごはん	アユの香味だれ (こども保・未満児) マグロカツ	沢あざみの金平	こも豆腐のすまし汁		1.9	2.2
14 月	麦ごはん	イカの照り焼き	豚丼の具	かぼちゃの味噌汁		562 2.3	713 2.7
15 火	中華麺	揚げギョーザ	ナムル	塩ラーメンスープ	※ミニアセロラゼリー	554 2.7	641 3.3
16 水	日本の郷土料理の日(沖縄県)					575	696
	白ごはん	豚肉の生姜焼き	チャンプルー	もずくスープ		1.7	2.1
17 木	食パン	白身魚フライ	ゆでとうもろこし	ミネストローネ	アプリコット ジャム	610 2.5	733 3.2
18 金	麦ごはん	ウインナー	キャベツのサラダ	夏野菜カレー		621 2.2	793 2.7
【8月】							
27 水	白ごはん	アジのスパイス焼き	五目きんぴら	豚汁		533 2.0	640 2.4
28 木	食パン	かぼちゃ肉フライ	カラフルソテー	トマトスープ	いちごジャム	586 2.5	692 3.1
29 金	麦ごはん	大豆と小魚の 揚げがらめ	海藻サラダ	ポークカレー		622 2.5	803 3.1

◎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おうと、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。

夏休み中の食生活意識したい3つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみよう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆冷房の効いた室内では、のどが渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



【旬の食材】	献立紹介 『ラトウイユ』～朝食に副菜をプラス1品～
十六ささげ トマト ピーマン とうもろこし なす かぼちゃ 枝豆 冬瓜 アジ イワシ など	<p>＜材料 (作りやすい量)＞</p> <ul style="list-style-type: none"> オリーブ油 小さじ1 おろしにんにく 小さじ1/2 豚肉(小間切れ) 60g 酒 少々 <p>＜下準備＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・玉ねぎ・かぼちゃ・トマト: 1cmの角切り ・なす・ズッキーニ: 1cm幅のいちよう切り ・パプリカ: 乱切り <p>＜作り方＞</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 鍋にオリーブ油を弱火で熱し、おろしにんにく、豚肉、酒を入れ、炒める。 ② 豚肉の色が変わったら玉ねぎを入れ、全体に油が回るまで炒める。 ③ かぼちゃ、なす、ズッキーニ、パプリカを加え、中火でしんなりするまで炒める。 ④ トマト、顆粒洋風だし、ローリエを加えてさっと混ぜ合わせ、ふたをして弱火で20分ほど煮る。 ⑤ フタを取り、軽く混ぜて水分を飛ばし、つやが出たら塩・白こしょうで味を調える。
【ふるさと食材】 米 小麦 牛乳 十六ささげ アユ 豚肉 枝豆 玉ねぎ きゅうり なす トマト にんじん 沢あざみ など	
【郷土食・行事食】 7日 七夕献立	
11日 食育の日 (ふるさと食材の紹介)	
16日 沖縄県の郷土料理	

