

令和7年度 9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・塩分 小・塩分	中・塩分 中・塩分
1	月	麦ごはん	鶏肉のスタミナ焼き	ピーマンの炒め物	冬瓜のカレー汁	※飲むヨーグルト	637	798
2	火	ソフト麺	オムレツ	ゆでとうもろこし	ミートソース		663	800
3	水	白ごはん	サバの立田揚げ	塩昆布和え	実だくさん味噌汁		695	833
4	木	食パン	白身魚フライ	キャベツのサラダ	ポテトスープ	チョコクリーム	620	770
5	金	麦ごはん	和風ハンバーグ	切干大根の炒め煮	けんちん汁	※メロン	559	727
8	月	麦ごはん	がんもの含め煮	お浸し	豚汁		531	719
9	火	中華麺	揚げギョウザ	麻婆なす	塩ラーメンスープ		722	817
10	水	白ごはん	豚肉の生姜焼き	こんにゃくの炒り煮	アサリの味噌汁	※ヨーグルト	670	789
11	木	コッペパン	クロquette	鶏肉のトマト煮込み	ジュリエンスープ		620	764
12	金	麦ごはん	イワシのかば焼き	五目きんぴら	すまし汁	※野菜ゼリー	599	732
16	火	うどん	揚げたこ焼き	小松菜の炊いたん	きつねうどんの汁		575	708
17	水	白ごはん	豚肉のねぎ味噌焼き	ごま和え	じんだ汁	※バインアップル	625	741
18	木	黒パン	サーモンのハーブ焼き	ポテトサラダ	コーンスープ	※ミニ洋梨ゼリー	708	870
19	金	麦ごはん	酢鶏	中華和え	中華スープ		601	770
22	月	麦ごはん	ウインナー	海藻サラダ	秋野菜カレー		657	859
24	水	白ごはん	サワラの塩こうじ焼き	里芋のそぼろ煮	たぬき汁	※オレンジ	599	710
25	木	コッペパン	ささみのレモンソース	イタリアンサラダ	トマトのスープ	※豆乳ブランマンジェ	692	840
26	金	麦ごはん	厚焼き玉子	ひじきの煮付け	かぼちゃの味噌汁		542	697
29	月	麦ごはん	シシャモのフライ	三色和え	なめこの味噌汁	※なし	580	713
30	火	ちゃんぽん麺	シュウマイ	浦上そぼろ	ちゃんぽんスープ		493	649

◎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・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。

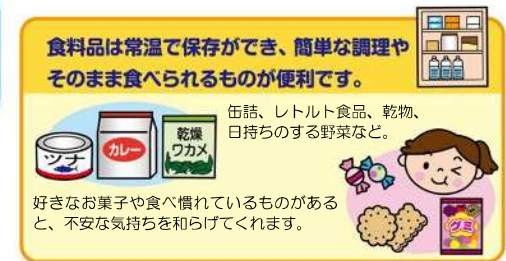


1923 年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



数品を同時に作れて水を節約できる 湯せん調理 がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

【旬の食材】	献立紹介 『トマトのスープ』～朝食にプラス1品～ (9/25 実施日)
なす 冬瓜 かぼちゃ 枝豆 とうもろこし トマト さといも さつまいも しめじ アジなど	＜材料 (4人分)＞ ベーコン 40g おろしにんにく 小さじ 1/2 玉ねぎ 1/3 個 にんじん 1/5 本 トマト 1 個 むき枝豆 20g スープストック 小さじ 1 塩 少々 白こしょう 少々 サラダ油 小さじ 1 水 3 カップ ＜下準備＞ ・ベーコン 短冊切り ・玉ねぎ 薄切り ・にんじん ちょう切り ・トマト 1.5 cm程度の角切り ＜作り方＞ ① 鍋にサラダ油を弱火で熱し、おろしにんにく、ベーコンを入れ、炒める。 ② ベーコンに火が通ったら玉ねぎ、にんじんを入れ、全体に油が回るまで炒める。 ③ 鍋に水、スープストック、トマトを入れて煮る。 ④ むき枝豆を入れる。 ⑤ 具材に火が通ったら、塩・白こしょうで味を調える。 ※具材はお好みで変更しても OK!
16日 大阪府の郷土料理	
17日 食育の日 (ふるさと食材の紹介)	