



# 令和元年7月 池田町大野町学校給食献立予定表



池田町大野町学校給食センター かけはし

月	火	水	木	金
<b>1</b> 牛乳 白身魚のお茶フライ シャキシャキサラダ ソフトめん トマトソース エ 738 kcal 塩 2 g	<b>2</b> 牛乳 ハンバーグケチャップソースかけ キャベツのカレーソテー バーガーパン コーンポタージュ エ 650 kcal 塩 3.1 g	<b>3</b> 牛乳 あじの塩こうじ焼き ひじきと大豆の煮もの 麦ごはん とうがん汁 エ 595 kcal 塩 2 g	<b>4</b> 牛乳 いかのかりん揚げ チンジャオロースー はくはん トマトと卵の中華スープ エ 658 kcal 塩 2.2 g	<b>5</b> 牛乳 七タゼリー 小松菜のおひたし 星型コロッケ 梅ごはん 天の川汁 エ 646 kcal 塩 2.2 g
<b>8</b> 牛乳 揚げぎょうざ(保小2個中3個) 切り干し大根の中華あえ すいか ちゅうかめん しょうゆラーメンスープ エ 629 kcal 塩 2.7 g	<b>9</b> 牛乳 ぶた肉のパーベキューソース ごぼうサラダ ブルーベリージャム 食パン ジュリエンスープ エ 631 kcal 塩 2.7 g	<b>10</b> 牛乳 たちうおの南蛮漬け こんにやくのおかか煮 麦ごはん キャベツのみそ汁 エ 690 kcal 塩 1.8 g	<b>11</b> 牛乳 ユーリンチー 小松菜のアーモンドあえ 麦ごはん 春雨スープ エ 667 kcal 塩 2.1 g	<b>12</b> 牛乳 和食の日献立 さけのみそ焼き じゃがいもきんぴら わらびもち 焼きふのすまし汁 エ 737 kcal 塩 2.2 g
<b>15</b> 海の日	<b>16</b> 牛乳 スペイン風オムレツ 海藻サラダ(青じそドレッシング) セレクトデザート 黒ごとう食パン 冷凍パイ：エ 670kcal 塩 3.1g フロースン：エ 724kcal 塩 3.1g	<b>17</b> 牛乳 すずきのお茶天ぷら キャベツとたくあんのかおりあえ わかめごはん かぼちゃの合わせみそ汁 エ 647 kcal 塩 2.9 g	<b>18</b> 牛乳 ビビンバ(炒め物) 野菜のナムル たんざく卵 はくはん 水ぎょうざスープ エ 641 kcal 塩 2.6 g	<b>19</b> 牛乳 食育の日 あゆの米粉から揚げ フルーツミックス 麦ごはん 夏野菜カレー エ 752 kcal 塩 1.6 g

## 学校給食では地産地消をすすめています!

ちゃやまる



ローズちゃん  
バーシーちゃん

### 【今月の岐阜県産の食材】

- ・米
- ・牛乳
- ・あさつき
- ・こまつな
- ・だいこん
- ・チンゲン菜
- ・豚肉
- ・鮎
- ・こんにやく(池田町)
- ・たまねぎ(池田町他)
- ・トマト(池田町)
- ・なす(池田町)
- ・豆みそ(池田町)
- ・米みそ(池田町)
- ・大豆(池田町)
- ・柿ピューレ(大野町)
- ・お茶

\*天候などにより、使用できない場合もあります。

### 【今月の食育の日】：19日(金)

みずみずしい池田町産のなすとトマトを夏野菜カレーに使います。  
また、岐阜県の県魚でもある鮎を米粉をまぶしてから揚げにします。骨まで食べられるようにじっくり揚げます。

※材料の入荷の都合により献立が変更になる場合もあります。

※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」によって、県・市町村・JAグループの助成を受けています。

エ…エネルギー、塩…塩分

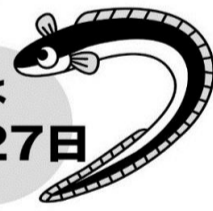
## 暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日のごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



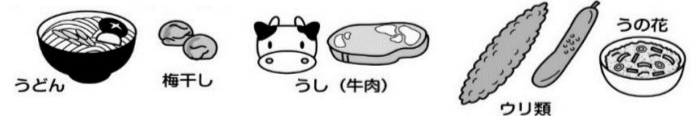
## 夏の土用の丑の日!

今年は  
7月27日



「土用」というと、夏を思い浮かべる人が多いと思いますが、季節の変わり目の「立春・立夏・立秋・立冬」前の18日間(または19日間)のことをいい、土用の丑の日も年に数回あります。

夏の土用の丑の日にうなぎを食べる風習が始まったのは江戸時代からといわれ、うなぎ屋が「丑の日に“う”の付く食べ物を食べると夏負け(夏バテ)しない」という言い伝えをもとに、宣伝したことがきっかけで広まったとされます(いろいろな説があります)。もともとは、うなぎに限らず、梅干しやウリなども食べられていたようです。近年、うなぎはとても高価なので、今年の土用の丑の日には、うの付く食べ物を取り入れてみませんか?



<b>★適度な運動</b> ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。	<b>暑さに打ち勝つポイント</b>	<b>★バランスのよい食事</b> 量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとりやすいです。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。
<b>★しっかり睡眠</b> 早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。		<b>★こまめな水分補給</b> 基本は水やお茶で、汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。

## 夏休みも野菜をしっかり食べましょう!!

### 「清流の国ぎふ」野菜ファーストプロジェクト!!



野菜ファーストとは?  
毎食野菜を食べる(野菜を優先する)  
食事の最初に野菜を食べる  
2023年までに野菜摂取量日本一



岐阜県民の7割は野菜不足です。  
1日350g以上を目標に野菜を食べましょう。

夏休みに  
チャレンジ!

## 私が考えた学校給食メニューコンクール

主催：公益財団法人岐阜県学校給食会  
募集内容：実施の給食で使用できるような料理  
県内の地場産物を1種類以上取り入れた1品の料理  
※1食分は募集していませんのでご注意ください。  
応募資格：岐阜県の小学校5・6年生の児童  
★参加者全員に参加賞があります!  
詳しくはHPをご覧ください。  
岐阜県学校給食会HPのURL <http://www.gsl.or.jp/>

Main table showing school lunch menus from July 1st to 11th. Columns include dates, meal types (e.g., Soft Noodles, Burger, Bread), and detailed ingredient lists with quantities.

Continuation of the school lunch menu table, covering dates from July 12th to 19th. It includes various meal types and their corresponding ingredients.

※牛乳は毎日つきます。
※材料の分量は、小学生の中学年を基準としたものです。
※病気やアレルギー等で、食べてはいけないものがあるときや、夕食のこんだてと重ならないようにするときにこの献立予定表を利用してください。
※揚げ物をする場合は、油を複数回使用するため、えびや小麦粉などアレルギーの原因となる食品を使用する場合があります。
※ししゃもなど、丸ごと食べる小魚は卵を含んでいることがあります。
※給食に使用する材料について、ご不明な点がございましたら、池田町大野町学校給食センター(TEL35-5511)までご連絡ください。