

令和3年 6月 池田町大野町学校給食献立予定表



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|---|---|
| <p>【今月の食育の日】…18日(金) 池田町で生産されている「こんにやく」を汁物の「かみなり汁」に使用します。「かみなり汁」は、こんにやくを炒めて作る際、「バリバリ」と雷のような音がするのでこの名前が付いたといわれています。</p> <p><基準値> エ 650 kcal 塩 2 g未満</p> | <p>1 (牛乳)</p> <p>スペイン風オムレツ</p> <p>キャベツのサラダ (野菜いっぱいドレッシング)</p> <p>☆お茶食パン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>エ 664 kcal 塩 2.6 g</p> | <p>2 (牛乳)</p> <p>ぶた肉のあんからめ</p> <p>ごま酢和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>五目野菜汁</p> <p>エ 647 kcal 塩 1.8 g</p> | <p>3 (牛乳)</p> <p>コーンしゅうまい (保小2 中3)</p> <p>フルーツのゼリーよせ</p> <p>☆はくはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>エ 695 kcal 塩 1.8 g</p> | <p>4 (牛乳)</p> <p>かわはぎの天ぷら</p> <p>肉じゃが</p> <p>麦ごはん</p> <p>糸かまぼこのすまし汁</p> <p>エ 649 kcal 塩 2.1 g</p> |
| <p>7 (牛乳)</p> <p>いかの唐揚げ (保小1 中2)</p> <p>ツナとキャベツの炒め煮</p> <p>☆一食ゆでうどん</p> <p>肉うどんの汁</p> <p>エ 642 kcal 塩 2.7 g</p> | <p>8 (牛乳)</p> <p>こんにやくサラダ (かんきつドレッシング)</p> <p>きなご揚げパン</p> <p>☆小型黒砂糖コッペパン(小3以上)</p> <p>ミートボールのトマト煮</p> <p>エ 685 kcal 塩 2.9 g</p> | <p>9 (牛乳)</p> <p>さけの白しょうゆ焼き</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>☆ヨーグルト</p> <p>キャベツの白みそ汁</p> <p>エ 715 kcal 塩 2.5 g</p> | <p>10 (牛乳)</p> <p>焼きウィンナー (保小1 中2)</p> <p>大根サラダ (青じそドレッシング)</p> <p>麦ごはん</p> <p>ポークカレー</p> <p>エ 677 kcal 塩 2.5 g</p> | <p>11 (牛乳)</p> <p>鶏肉のねぎ塩焼き</p> <p>切り干し大根の中華和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>エ 625 kcal 塩 1.3 g</p> |
| <p>14 (牛乳)</p> <p>揚げ豆腐の地みそかけ</p> <p>チンゲン菜のいそ和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>さわにわん</p> <p>エ 638 kcal 塩 2.1 g</p> | <p>15 (牛乳)</p> <p>ぶた肉のケチャップソースかけ</p> <p>アスパラとコーンのソテー</p> <p>☆米粉入り食パン</p> <p>にんじんポタージュ</p> <p>エ 637 kcal 塩 2.9 g</p> | <p>16 (牛乳)</p> <p>ししゃものかみかみ揚げ (保1 小中2)</p> <p>ごぼうと牛肉のしぐれ煮</p> <p>☆オレンジ</p> <p>もずく入りかき玉汁</p> <p>エ 715 kcal 塩 1.9 g</p> | <p>17 (牛乳)</p> <p>スズキの梅マヨネーズ焼き</p> <p>小松菜のごま和え</p> <p>☆はくはん</p> <p>玉ねぎの白みそ汁</p> <p>エ 633 kcal 塩 2.3 g</p> | <p>18 (食育の日) (牛乳)</p> <p>かつおフライ</p> <p>キャベツとたくあんの香り和え</p> <p>ひじきごはん</p> <p>かみなり汁</p> <p>エ 628 kcal 塩 2.8 g</p> |
| <p>21 (牛乳)</p> <p>きびなご唐揚げ</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>☆ソフト麺</p> <p>カレーソース</p> <p>エ 746 kcal 塩 2.2 g</p> | <p>22 (牛乳)</p> <p>ハンバーグデミソースかけ</p> <p>ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)</p> <p>☆バーガーパン</p> <p>野菜スープ</p> <p>エ 643 kcal 塩 2.7 g</p> | <p>23 (牛乳)</p> <p>あじの南蛮漬け</p> <p>ゆかり和え</p> <p>☆メロン</p> <p>とり団子のみそ汁</p> <p>エ 698 kcal 塩 2.7 g</p> | <p>24 (和食の日献立) (牛乳)</p> <p>とり肉のみそ焼き</p> <p>切り干し大根の炒め煮</p> <p>麦ごはん</p> <p>小松菜のすまし汁</p> <p>エ 636 kcal 塩 1.7 g</p> | <p>25 (牛乳)</p> <p>揚げぎょうざ (保小2 中3)</p> <p>豆もやしのナムル</p> <p>キムチごはん</p> <p>中華スープ</p> <p>エ 668 kcal 塩 2.7 g</p> |
| <p>28 (牛乳)</p> <p>いわしの梅煮</p> <p>じゃがいものそぼろ煮</p> <p>☆さくらんぼゼリー</p> <p>けんちん汁</p> <p>エ 744 kcal 塩 2.4 g</p> | <p>29 (牛乳)</p> <p>ホキのレモンソースかけ</p> <p>ひじきと豆のサラダ (ごまドレッシング)</p> <p>☆黒砂糖食パン</p> <p>トマトとキャベツのスープ</p> <p>エ 654 kcal 塩 2.9 g</p> | <p>30 (牛乳)</p> <p>かぼちゃの天ぷら</p> <p>昆布和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>ぶた井の具</p> <p>エ 640 kcal 塩 1.4 g</p> | <p>学校給食では地産地消をすすめています!</p> <p>【今月の岐阜県産の食材】</p> <p>ちやちやまる ・米 ・牛乳 ・豆腐 ・米粉 ・トマト ・もやし ・ローズちゃん ・こまつな ・干し椎茸 ・切り干し大根 ・チンゲンサイ ・パシーちゃん ・あさつき ・きゅうり ・豚肉 ・牛肉</p> <p>・アスパラ(大野町他) じゃがいも(池田町他) にんじん(池田町他) ・こんにやく(池田町) ・だいこん(池田町他) ・たまねぎ(池田町他) ・にんにく(池田町他) ・米みそ(池田町) ・大豆(池田町) ・お茶(池田町) ・はちみつ(大野町) *天候などにより、使用できない場合もあります。</p> | |

※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。
 ※「☆」は学校、園へ業者が配送するデザート、委託米飯、パン、麺です。

エ…エネルギー、塩…塩分



生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか?
家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

| | |
|---|--|
| <p>家族みんなで食卓を囲む</p> <p>食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。</p> | <p>一緒に食事の支度をする</p> <p>買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。</p> |
| <p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p> <p>1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。</p> | <p>家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる</p> <p>食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。</p> |
| <p>行事食や郷土料理を取り入れる</p> <p>伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。</p> | <p>さまざまな味を経験させる</p> <p>味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。</p> |

池田町大野町の恵みで Let's cook!! ~アスパラガス~

揖斐アスパラガス部会のみなさんが大事に育てられた「アスパラガス」を6月15日(火)の給食に「アスパラとコーンのソテー」として取り入れます。アスパラガスには、疲労回復に役立つ栄養があるのでしっかり食べたいですね。

「アスパラとコーンのソテー」

○材料(4人分)
 ホールコーン 30g
 アスパラガス 80g
 キャベツ 80g
 塩、こしょう 少々
 洋風だしの素 少々
 しょうゆ 小さじ1/2

○作り方
 ①アスパラガスは、根元部分を3cmほど切り落とし、5mm幅くらいの斜めきりにする。
 さっと下ゆでしておく。
 ②キャベツも5mm幅の千切りにしておく。
 ③フライパンを熱したところに炒め油を入れ、ホールコーン、キャベツを加えて炒める。
 ④キャベツがしんなりしたら、①のアスパラガスを加えて炒め、塩、こしょう、洋風だしの素で味付けをする。
 最後にしょうゆを加えて仕上げる。

ベーコンやウィンナーを加えたり、バターで炒めてもおいしいですよ。

Main menu table for June 1st to 15th. Columns include date, meal name, and detailed ingredients with quantities. Includes categories like 'お茶食パン', '麦ごはん', 'うどん', etc.

Main menu table for June 16th to 30th. Columns include date, meal name, and detailed ingredients with quantities. Includes categories like '麦ごはん', 'はくはん', 'ひじき豆ごはん', etc.

※★印の食品原材料については、別紙『学校給食年間使用物資原材料配合表』(年度当初に対象者に配布済)に記載しています。

※【 】には、特定原材料7品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・かに)と準特定原材料21品目(いんげん・キウイフルーツ・くるみ・大豆・カシューナッツ・バナナ・やまいも・もも・りんご・さば・ごま・さけ・いか・鶏肉・ゼラチン・豚肉・オレンジ・牛肉・あわび・まつたけ・アーモンド)についてアレルギー表示をしています。

※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。

※ししゃもやわかさぎなど、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。