

令和3年7,8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

月	火	水	木	金	
<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> <ul style="list-style-type: none"> ・米 ・牛乳 ・豆腐 ・じゃがいも(池田町他) ・キャベツ(池田町他) ・大豆(池田町) ・アスパラガス(大野町他) ・たまねぎ(池田町他) ・にじます ・干しいたけ ・にんにく(池田町) ・こまつな ・にんじん(池田町他) ・チンゲン菜 ・豚肉 ・あさつき ・きゅうり ・なす(池田町) ・ほうれん草 ・豆みそ(池田町) ・はちみつ(大野町他) ・枝豆 ・トマト ・ねぎ ・もやし ・薄力粉 *天候などにより、使用できない場合もあります。 		<p>【今月の食育の日】・・・19日(月)</p> <p>なすは、「池田町なす部会」の方々が丹精込めて育てられた自信作で、JAIに出荷されています。たまねぎは、「池田町農業婦人クラブ」と「ふる里いび」の方々から届けられました。</p>		<p>1</p> <p>牛乳</p> <p>ピビンバ(炒め物)</p> <p>ピビンバ(和え物)</p> <p>錦糸たまご</p> <p>☆はくはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>エ 630 kcal 塩 2.5 g</p>	
<p>5</p> <p>牛乳</p> <p>せんいちちゃん</p> <p>たこナゲット(保1、小中2)</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>☆ソフトめん</p> <p>エ 797 kcal 塩 2.4 g</p>		<p>6</p> <p>牛乳</p> <p>たちうおのムニエル</p> <p>レモンソースかけ</p> <p>アスパラガスのサラダ(ごまドレッシング)</p> <p>☆黒砂糖食パン</p> <p>ポテトスープ</p> <p>エ 716 kcal 塩 2.7 g</p>		<p>7</p> <p>行事食 七夕献立</p> <p>牛乳</p> <p>星形ハンバーグ</p> <p>和風ソースかけ</p> <p>もやしのねりごま和え</p> <p>☆七夕デザート</p> <p>天の川汁</p> <p>エ 650 kcal 塩 2.2 g</p>	
<p>12</p> <p>牛乳</p> <p>油淋鶏(ユリナー)</p> <p>春雨の中華和え</p> <p>☆豆乳パンコッタ</p> <p>麦ごはん</p> <p>チンゲンサイのスープ</p> <p>エ 700 kcal 塩 2.2 g</p>		<p>13</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のバーベキューソース焼き</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>☆食パン</p> <p>メープルジャム</p> <p>ミネストローネ</p> <p>エ 653 kcal 塩 2.8 g</p>		<p>14</p> <p>牛乳</p> <p>にじますの米粉からあげ</p> <p>ゆで枝豆</p> <p>梅昆布ごはん</p> <p>かぼちゃの合わせみそ汁</p> <p>エ 604 kcal 塩 2.2 g</p>	
<p>19</p> <p>食育の日</p> <p>牛乳</p> <p>チンジュワズ(保1、小中2)</p> <p>マーボーなす</p> <p>麦ごはん</p> <p>中華スープ</p> <p>エ 695 kcal 塩 2.3 g</p>		<p>20</p> <p>牛乳</p> <p>ロングウイナー</p> <p>キャベツのカレーソテー</p> <p>☆食ケチャップ</p> <p>セルフドック(☆背割れコッペパン)</p> <p>サイコロスープ</p> <p>エ 673 kcal 塩 3.0 g</p>		<p>8/27</p> <p>牛乳</p> <p>焼きウイナー(保小1 中2)</p> <p>海藻サラダ(青じそドレッシング)</p> <p>麦ごはん</p> <p>夏野菜カレー</p> <p>エ 656 kcal 塩 3.0 g</p>	
<p>15</p> <p>牛乳</p> <p>とり肉のつけ焼き</p> <p>小松菜のお浸し</p> <p>☆冷凍みかん</p> <p>☆はくはん</p> <p>はもつみれ汁</p> <p>エ 639 kcal 塩 2.2 g</p>		<p>16</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃフライ</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>☆ナン</p> <p>キーマカレー</p> <p>エ 718 kcal 塩 2.3 g</p>		<p>8/30</p> <p>牛乳</p> <p>まぐろのたつたあげ</p> <p>ほうれん草のお浸し</p> <p>わかめごはん</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>エ 653 kcal 塩 3.1 g</p>	
<p>9</p> <p>和食の日献立</p> <p>牛乳</p> <p>鮭のみそ焼き</p> <p>切り干し大根の和え物</p> <p>麦ごはん</p> <p>とうがん汁</p> <p>エ 626 kcal 塩 1.8 g</p>		<p>8/31</p> <p>牛乳</p> <p>とり肉のレモンソースかけ</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>☆黒砂糖食パン</p> <p>ジュリエンスープ</p> <p>エ 672 kcal 塩 2.9 g</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

7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渇いていなくても
1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、入浴の前後、寝る前にも

汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

<p>朝ごはん抜き</p> <p>No!</p>	<p>睡眠不足</p>	<p>風邪など体調が悪い</p> <p>コホコホ</p>	<p>肥満・太り気味</p>
--------------------------	-------------	------------------------------	----------------

暑さを避けるポイント

<p>涼しい服装をする</p>	<p>帽子や日傘の活用 日陰へ移動する</p>	<p>周りの人と十分な距離がとれるときはマスクを外す</p>	<p>室内ではエアコンを使用する</p>
-----------------	-----------------------------	--------------------------------	----------------------

池田町大野町の恵みで Let's cook!! ~なす~



池田町のなす部会のみなさんが大事に育てられた「なす」を7月5日(月)の「夏野菜ソース」と7月19日(月)の「麻婆なす」の給食として取り入れます。なすは、低カロリーでむくみの解消や腸内環境を整える栄養があるのでしっかり食べたいですね。

- 「麻婆なす」
- 〇材料(4人分)
- なす 200g(2本)
 - 揚げ用油 適宜
 - 炒め用油 小さじ1
 - しょうが 少々
 - にんにく 少々
 - 豆板醤 少々
 - 豚ひき肉 60g
 - 酒 小さじ1強
 - にんじん 20g(1/8本)
 - たまねぎ 40g(1/4個)
 - ピーマン 15g
 - 中華だしの素 少々
 - 砂糖 大さじ1
 - 豆みそ 大さじ1強
 - しょうゆ 小さじ1弱
 - オイスターソース 小さじ1弱
 - ごま油 少々
 - でん粉 大さじ1弱
- 〇作り方
- ① なすは、食べやすい大きさ(15mmのいちよう切りや縦切りなど)に切り、180℃の油で1分程度、さっと揚げる。
 - ② にんにくとしょうがはみじん切り、たまねぎは1/4にして5mmのスライス、にんじんは3mm厚さの1×3cmの短冊切り、ピーマンは1/2にして5mm幅に切る。
 - ③ カッコ内の調味料を合わせておく。
 - ④ 炒め用油とにんにく、しょうが、豆板醤を入れて火にかけ、香りが出てきたところで、豚ひき肉を入れて炒める。酒を振りかけ、さらに炒め、たまねぎ、にんじんの順に加えて炒めていく。
 - ⑤ 合わせ調味料を加え、ピーマンを加え炒めた後、素揚げしたなすを入れる。
 - ⑥ 水溶きでん粉を加えて、とろみをつけ、仕上げにごま油を加える。

なすは、素揚げするか多めの油で炒めます。豆みそは、赤みそや甜麺醬にしてもおいしいですよ!

令和3年7、8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

Main menu table for July and August, listing daily meals (1st to 14th) with ingredients and quantities. Includes categories like 'はくはん', 'わかめごはん', 'ソフト麺', '黒砂糖食パン', '麦ごはん', '麦ごはん', '麦ごはん', '麦ごはん', '食パン', and '梅昆布ごはん'.

Main menu table for August, listing daily meals (15th to 31st) with ingredients and quantities. Includes categories like 'はくはん', 'ナン', '麦ごはん', '背割れコッペパン', '麦ごはん', 'わかめごはん', and '黒砂糖食パン'. Includes a '8月' flower icon.

※★印の食品原材料については、別紙『学校給食年間使用物質原材料配合表』(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・えび・かに)＋準特定原材料21品目(いりこ・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まない場合があります。
※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。