

# 令和3年 9月 池田町大野町学校給食献立予定表



月	火	水	木	金
<b>「清流の国ぎふ」野菜ファーストプロジェクト</b> 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 350g以上を目標に野菜を食べましょう。				
		1	2	3
		厚焼きたまご 即席づけ 麦ごはん エ 636 kcal 塩 1.9 g	牛乳 さわらのごまみそ焼き 小松菜の磯和え ☆はくはん エ 641 kcal 塩 1.9 g	牛乳 ちくわの磯辺揚げ（保小2、中3） 五目豆 ☆梨 麦ごはん 小松菜のすまし汁 エ 626 kcal 塩 1.5 g
6	7	8	9	10
豆腐ハンバーグのおろしだれ ひじきの炒め煮 ☆フローズンヨーグルト えのきとかまぼこのすまし汁 麦ごはん エ 658 kcal 塩 2.5 g	牛乳 フライドチキン キャベツのソテー りんごジャム ☆食パン サイコロスープ エ 684 kcal 塩 2.7 g	牛乳 さばの塩焼き 大根と鶏団子の煮物 麦ごはん 焼きふのすまし汁 エ 706 kcal 塩 2.1 g	牛乳 豚肉のスタミナ焼き キャベツのおかか和え 麦ごはん なすのみそ汁 エ 634 kcal 塩 2.1 g	牛乳 あじのたつた揚げ 小松菜のしょうがじょうゆ和え じゃがいも豆乳汁 麦ごはん エ 640 kcal 塩 2.1 g
13	14	15	16	17
学校給食メニューコンクール受賞作品 おから枝豆ナゲット（保小2、中3） こんにやくサラダ（野菜いっぱいレッスン） ☆ソフトめん ミートソース エ 724 kcal 塩 2.2 g	牛乳 いわしのお茶フライ シャキシャキサラダ 黒豆きなこクリーム ☆食パン コーンポタージュ エ 758 kcal 塩 2.3 g	牛乳 せんいちゃん ほうれん草しゅうまい（保小2、中3） ホイコーロー 麦たっぷりごはん わかめスープ エ 625 kcal 塩 2.5 g	牛乳 鶏肉の米粉焼き和風ソース ゆかり和え ☆はくはん かぼちゃの合わせみそ汁 エ 641 kcal 塩 2.3 g	食育の日 厚揚げの鶏地みそかけ 豆もやしのおひたし ☆りんご のっぺい汁 麦ごはん エ 651 kcal 塩 2.2 g
20	21	22	23	24
敬老の日 敬愛の日 おから枝豆ナゲット こんにやくサラダ ☆ソフトめん ミートソース エ 724 kcal 塩 2.2 g	牛乳 フィッシュフライ カレーミックスポテト ☆お月見デザート ☆バーガーパン ジュリエンスープ エ 667 kcal 塩 2.8 g	和食の日 焼きししゃも（保小中2） 白菜の煮びたし わかめごはん 白みそ豚汁 エ 625 kcal 塩 3.4 g	秋分の日 れんこんチップス フルーツミックス さつまいもときのこのカレー 麦ごはん エ 745 kcal 塩 1.7 g	東小学校リクエスト献立 麦ごはん エ 651 kcal 塩 2.2 g
27	28	29	30	
春巻き きゅうりの中華和え ☆一食ちゃんぼんめん ちゃんぼんスープ エ 699 kcal 塩 2.3 g	牛乳 さけのハニーマスタード焼き ごぼうサラダ ☆黒砂糖食パン ABCスープ エ 668 kcal 塩 3 g	牛乳 焼き栗コロッケ ツナそぼろごはんの具 麦ごはん 五目野菜汁 エ 687 kcal 塩 1.9 g	牛乳 いかのねぎ塩焼き 高野豆腐のたまごじ ☆ぶどうゼリー キャベツの合わせみそ汁 麦ごはん エ 628 kcal 塩 2.1 g	エ…エネルギー、塩…塩分 エ 650 kcal 塩 2 g未満 〔基準値〕

※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。

## 生活リズムを整えよう!

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整います。また、休みに室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかり行い、無理をしないようにしましょう。

### 1日を元気にスタートさせるには…



近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。



### 学校給食では地産地消をすすめています!

#### 【今月の岐阜県産の食材】

- ・米 ・牛乳 ・豆腐 ・米粉 ・薄力粉 ・こまつな ・豚肉
  - ・大根 ・ほうれん草 ・きくらげ ・もやし ・干しいたけ
  - ・梨 ・切り干し大根 ・なす（池田町） ・ピーマン（池田町）
  - ・お茶（池田町） ・大豆（池田町、大野町）
  - ・こんにやく（池田町） ・豆みそ（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。



### 〈私が考えた学校給食メニューコンクール〉受賞作品 「おから枝豆ナゲット」

岐阜県学校給食会が主催する「令和2年度 私が考えた学校給食メニューコンクール」主菜部門でアイデア賞を受賞した池田小学校（現池田中1年）吉田奈純さんの作品「おから枝豆ナゲット」のレシピです。給食用にアレンジをして、9月13日（月）に登場します。

- 〇材料（5人分・14個）
- おから 250g
  - 枝豆 45g（豆のみ）
  - 鶏ひき肉 100g
  - 片栗粉 大さじ2
  - マヨネーズ 大さじ2
  - コンソメ 小さじ1
  - にんにく 1かけ
  - しょうが 5g
  - 塩、こしょう 少々
  - 油 適量
  - ケチャップ 適量
- 〇作り方
- ① 鶏ひき肉、ゆでてさやから取り出した枝豆、おからをボールに入れます。
  - ② ①に塩、こしょう、すりおろしたにんにくとしょうが、コンソメ、マヨネーズ、片栗粉を加え、よく混ぜて、小判型に形を作る。
  - ③ フライパンに多めの油を入れて、②を揚げ焼きする。
  - ④ ケチャップを添えて、できあがり。
- ※卵アレルギー対応のため給食用はマヨネーズを使っていません。



Main menu table for September 1st to 14th. Columns include dates (1日(水) to 14日(火)), meal types (e.g., 麦ごはん, 食パン), and detailed ingredient lists with quantities.

Main menu table for September 15th to 30th. Columns include dates (15日(水) to 30日(木)), meal types (e.g., 麦たっぷりごはん, わかめごはん), and detailed ingredient lists with quantities.

※★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・さつまいも・ごま・さけ・いか・鶏肉・セラチン・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。