

令和5年5月 池田町大野町学校給食献立予定表



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|---|---|
| 1 豆腐ハンバーグの和風ソースかけ こんにゃくのおかか煮 麦ごはん エ 663 kcal 塩 2.5 g 牛乳 行事食 端午の節句 かつおの竜田揚げ もやしのごま和え ☆こどもの日デザート しそごはん 若竹汁 エ 679 kcal 塩 2.7 g | 2 カミカミ王子 揚げぎょうざ(保小2、中3) ごぼうサラダ ☆ヨーグルト ☆1食中華麺 エ 643 kcal 塩 2.8 g 牛乳 | 3 鶏肉のねぎ塩焼き 昆布和え 麦ごはん エ 597 kcal 塩 1.4 g 牛乳 | 4 鶏肉開き献立 あゆの米粉揚げ 筑前煮 ☆はくはん 清流汁 エ 607 kcal 塩 1.8 g 牛乳 | 5 こどもの日 ちくわの磯辺揚げ(保小2、中3) キャベツのかおり和え 麦ごはん 豚丼の具 エ 634 kcal 塩 2 g 牛乳 |
| 8 せんいちちゃん 豚肉のしょうが焼き 切り干し大根の炒め煮 麦たっぷりごはん 五目汁 エ 588 kcal 塩 2.3 g 牛乳 | 9 ロングウインナーのデミグラスソースかけ コーンもやし ☆背割れコッペパン ミネストローネ エ 625 kcal 塩 3.3 g 牛乳 | 10 さばのみそ煮 小松菜とえのきの和え物 麦ごはん エ 638 kcal 塩 2.0 g 牛乳 | 11 春雨の中華和え 酢豚 ☆はくはん わかめスープ エ 664 kcal 塩 2.2 g 牛乳 | 12 食育の日 さわらのしょうゆ焼 大豆の磯煮 麦ごはん 地みその豚汁 エ 658 kcal 塩 2.4 g 牛乳 |
| 15 ミックスピーズフライ こんにゃくサラダ(柑橘ドレッシング) ☆ソフトめん エ 744 kcal 塩 2.6 g 牛乳 | 16 ホキのピザソース焼き アスパラガスのサラダ ☆お茶食パン ジュリエンスープ エ 548 kcal 塩 2.8 g 牛乳 | 17 いかのかりん揚げ ゆかり和え 麦ごはん 沢煮椀 エ 583 kcal 塩 2 g 牛乳 | 18 プレーンオムレツ 海藻サラダ(青じそドレッシング) 麦ごはん チキンカレー エ 683 kcal 塩 3 g 牛乳 | 19 焼きししゃも 肉じゃが 麦ごはん 豆腐のみそ汁 エ 644 kcal 塩 2.5 g 牛乳 |
| 22 ヤンニョムチキン ナムル 麦ごはん 五目中華スープ エ 651 kcal 塩 2.2 g 牛乳 | 23 厚揚げのおろしだれ キャベツのおかか和え たけのごはん 玉麩のすまし汁 エ 576 kcal 塩 2.6 g 牛乳 | 24 あじの南蛮漬け 小松菜の磯和え 麦ごはん 玉ねぎの合わせみそ汁 エ 624 kcal 塩 2.2 g 牛乳 | 25 【今月の食育の日】...19日(金) 「大豆の磯煮」の大豆と「地みその豚汁」の豆みそ・米みそは、池田町産です。「鯖のしょうゆ焼」の塩麴は、大野町産です。塩麴は、塩と比べると塩分量が少なく、旨味やコクを引き出します。 <基準値> エ...エネルギー、塩...塩分 エ 650 kcal 塩 2 g未満 | 26 きれいに手を洗おう! あら |
| 27 麦ごはん 五目中華スープ エ 651 kcal 塩 2.2 g 牛乳 | 28 厚揚げのおろしだれ キャベツのおかか和え たけのごはん 玉麩のすまし汁 エ 576 kcal 塩 2.6 g 牛乳 | 29 あじの南蛮漬け 小松菜の磯和え 麦ごはん 玉ねぎの合わせみそ汁 エ 624 kcal 塩 2.2 g 牛乳 | 30 【今月の食育の日】...19日(金) 「大豆の磯煮」の大豆と「地みその豚汁」の豆みそ・米みそは、池田町産です。「鯖のしょうゆ焼」の塩麴は、大野町産です。塩麴は、塩と比べると塩分量が少なく、旨味やコクを引き出します。 <基準値> エ...エネルギー、塩...塩分 エ 650 kcal 塩 2 g未満 | 31 きれいに手を洗おう! あら |

※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。

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子が見えます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

汗をかく習慣を身に付けよう!



熱中症を防ぐ食生活のポイント

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう
 睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。

カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう
 カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。

のどが潤いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう
 一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。

汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう
 スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。

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 ・切干大根 ・だいこん ・チンゲン菜 ・豚肉
 - ・鮎 ・もやし ・にんじん ・大豆(池田町・大野町) ・こんにゃく(池田町)
 - ・米みそ(池田町) ・豆みそ(池田町) ・たまねぎ(池田町) ・お茶(池田町)
 - ・はちみつ(大野町) ・塩麴(大野町)
- *天候などにより、使用できない場合もあります。

池田町大野町の恵みで Let's cook!! ~たまねぎ~

池田町農業婦人クラブのみなさんが大事に育ててくださった「たまねぎ」を5月の給食に取り入れます。

「あじの南蛮漬け」

〇材料(4人分)

- あじ(切り身) 50g×4切
- 酒 小さじ1
- 塩・こしょう 少々
- 片栗粉 大さじ3
- 米粉 大さじ1
- 揚げ用油 適宜
- たまねぎ 20g
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 小さじ1
- 酢 大さじ1/2
- 一味唐辛子 お好みで

〇作り方

- ①あじに酒をなじませ、塩・こしょうをする。
- ②あじに片栗粉と米粉を合わせたものをまぶす。
- ③180℃程度に熱した揚げ油でカラッと揚げる。
- ④鍋にたまねぎ(1/4スライス)とAの調味料を加え、たれを作る。(耐熱容器に入れて、電子レンジで加熱しても良い。)
- ⑤③のあじに、④のたれをからめて完成。

【※南蛮ダレは、給食で作る際の量を載せています。ご家庭でお作りいただく場合、お好みで量を調節してください。】

Main menu table with columns for dates from 1日 (月) to 18日 (木). Each column lists the main dish and its ingredients with quantities.

Continuation of the menu table with columns for dates from 19日 (金) to 31日 (水). Each column lists the main dish and its ingredients 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・えび・か)※準特定原材料21品目(いくら・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。
※コンタミネーションについては記載していません。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。