

令和5年6月 池田町大野町学校給食献立予定表



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 ・切干大根 ・こまつな もやし ・飛騨牛もも肉 ・豚肉 ・焼き豆腐 じゃがいも(池田町他) ・だいこん(池田町他) たまねぎ(池田町他) ・にら(池田町他) にんじん(池田町他) ・こんにやく(池田町) 米みそ(池田町) ・豆みそ(池田町) むぎにんにく(池田町) ・大豆(池田町・大野町) 塩麴(大野町) <p>*天候などにより、使用できない場合もあります。</p>		<p>【今月の食育の日】...19日(月)</p> <p>池田町産の「蒸し大豆」を使ったサラダです。蒸し大豆は、給食当日の朝4時から池田町農業婦人クラブの人たちが用意をしてくださいます。カレーソースには、池田町産のたまねぎを使用します。</p>		<p>1</p> <p>牛乳</p> <p>ポークシュウマイ(保小2、中3)</p> <p>フルーツのりんごゼリーよせ</p> <p>豆腐の中華煮</p> <p>☆はくはん</p> <p>エ 679 kcal 塩 1.6 g</p>	<p>2</p> <p>牛乳</p> <p>さばの塩こうじ焼き</p> <p>チンゲン菜のごま和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>地みそのみそ汁</p> <p>エ 667 kcal 塩 2.7 g</p>
<p>5</p> <p>牛乳</p> <p>大豆と小魚の揚げ煮</p> <p>大根サラダ</p> <p>☆うどん</p> <p>肉うどんの汁</p> <p>エ 635 kcal 塩 1.9 g</p>	<p>6</p> <p>牛乳</p> <p>アスパラガスのサラダ(野菜いっぱいドレッシング)</p> <p>きなこ揚げパン</p> <p>☆小型黒砂糖コッパン(小3以上)</p> <p>ミートボールのトマト煮</p> <p>エ 654 kcal 塩 2.5 g</p>	<p>7</p> <p>牛乳</p> <p>ハンバーグの和風ソースかけ</p> <p>切り干し大根のごまよごし</p> <p>麦ごはん</p> <p>キャベツの合わせみそ汁</p> <p>エ 607 kcal 塩 2.2 g</p>	<p>8</p> <p>牛乳</p> <p>かわはぎの天ぷら</p> <p>じゃがいものそぼろ煮</p> <p>豆腐とコーンのすまし汁</p> <p>エ 615 kcal 塩 1.7 g</p>	<p>9</p> <p>牛乳</p> <p>さわらのねぎ塩焼き</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>わかめごはん</p> <p>相性汁</p> <p>エ 614 kcal 塩 2.6 g</p>	
<p>12</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉のから揚げ</p> <p>キャベツの甘酢和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>白みそ豚汁</p> <p>エ 657 kcal 塩 2.0 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>シャキシャキサラダ</p> <p>☆米粉入り食パン</p> <p>ポタージュ</p> <p>エ 618 kcal 塩 2.9 g</p>	<p>14</p> <p>牛乳</p> <p>飛び魚の甘酢あんかけ(保小1、中2)</p> <p>小松菜のお浸し</p> <p>☆あじさいゼリー</p> <p>大豆入り五目ごはん</p> <p>かみなり汁</p> <p>エ 604 kcal 塩 2.5 g</p>	<p>15</p> <p>牛乳</p> <p>ホキの梅マヨネーズ焼き</p> <p>ごぼうと牛肉のしぐれ煮</p> <p>たまねぎのみそ汁</p> <p>☆はくはん</p> <p>エ 648 kcal 塩 2.6 g</p>	<p>16</p> <p>牛乳</p> <p>ヒレカツの地みそかけ</p> <p>ゆかり和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>えのきと玉ふのすまし汁</p> <p>エ 617 kcal 塩 2.5 g</p>	
<p>19</p> <p>食育の日</p> <p>牛乳</p> <p>いかのハーブ焼き</p> <p>ビーンズサラダ(ごまドレッシング)</p> <p>☆ソフトめん</p> <p>カレーソース</p> <p>エ 765 kcal 塩 2.6 g</p>	<p>20</p> <p>牛乳</p> <p>あじのトマトソースかけ</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>☆黒砂糖食パン</p> <p>サイコロスープ</p> <p>エ 639 kcal 塩 2.9 g</p>	<p>21</p> <p>牛乳</p> <p>ピビンバ(炒め物)</p> <p>ピビンバ(和え物)</p> <p>☆さくらんぼゼリー</p> <p>麦ごはん</p> <p>春雨スープ</p> <p>エ 595 kcal 塩 2.4 g</p>	<p>22</p> <p>牛乳</p> <p>揚げ豆腐のおろしかけ</p> <p>昆布和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>じゃがいもの白みそ汁</p> <p>エ 617 kcal 塩 1.6 g</p>	<p>23</p> <p>和食の日献立</p> <p>牛乳</p> <p>いわしの梅煮</p> <p>こんにやくのおかか煮</p> <p>麦ごはん</p> <p>小松菜のすまし汁</p> <p>エ 617 kcal 塩 2 g</p>	
<p>26</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉の照り焼き</p> <p>もやしとのりのしょうゆ和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>具だくさんみそ汁</p> <p>エ 616 kcal 塩 2.1 g</p>	<p>27</p> <p>牛乳</p> <p>フィッシュフライ</p> <p>エリンギのソテー</p> <p>☆ノンエッグタルタルソース</p> <p>☆バーガーパン</p> <p>トマトとキャベツのスープ</p> <p>エ 588 kcal 塩 2.8 g</p>	<p>28</p> <p>牛乳</p> <p>焼きウインナー(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>ハッシュドポーク</p> <p>エ 642 kcal 塩 2.9 g</p>	<p>29</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉の竜田揚げ</p> <p>キャベツのおかか和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>エ 656 kcal 塩 2 g</p>	<p>30</p> <p>牛乳</p> <p>春巻</p> <p>もやしのナムル</p> <p>キムチごはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>エ 706 kcal 塩 2.9 g</p>	

ゆっくりよくかんで食べていますか?

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
------------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------

かむ習慣をつけるには?

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



※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。

池田町産たまねぎを使った

「カレーソース」を作ってみよう!

＜材料(約4人分)＞

- 油 適量
- すりおろしにんにく 2g
- しょうが 2g
- 豚ひき肉 60g
- 牛ひき肉 40g
- 赤ワイン 小さじ1
- 塩こしょう 少々
- カレー粉 少々
- たまねぎ 160g
- にんじん 60g
- マッシュルーム 12g
- 洋風スープの素 小さじ1/2
- ケチャップ 大さじ1
- ウスターソース 小さじ1
- カレールウ 58g

＜作り方＞

- ①しょうがをみじん切りにする。たまねぎ、にんじんはせん切りにし、マッシュルームはスライスする。
- ②油をひき、しょうがとすりおろしにんにくを炒める。
- ③香りが立ってきたら、豚ひき肉、牛ひき肉、☆の調味料を加えてよく炒める。
- ④たまねぎ、にんじんを加え、さらによく炒めたらマッシュルームを加え、具がかぶる程度の水を入れる。
- ⑤ふっとうしてきたら、アクを取りのぞき、水と★の調味料を加え、よく煮込む。
- ⑥火をいったん止めてルウを加え、とけてきたら、中火で煮込んで出来上がり。

※パスタなどにかけてお召し上がりください。
 ※水やルウは、とろみを見ながら調節してください。
 ※カレー粉の量は好みのお辛さに合わせて調節してください。

地産地消

Main menu table for June 1st to 15th. Columns include date, meal name, and detailed ingredient list with quantities. Includes a vertical label '料理名及び一人当たりの純使用料g(小・中学生)' on the left.

Main menu table for June 16th to 30th. Columns include date, meal name, and detailed ingredient list with quantities. Includes a vertical label '料理名及び一人当たりの純使用料g(小・中学生)' on the left.

※★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・かに)・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。