

令和5年7,8月 池田町大野町学校給食献立予定表



月	火	水	木	金
3 揚げごぼうのあめがらめ もやしサラダ ☆ソフト麺 エ 710 kcal 塩 2.5 g 夏野菜ソース	4 鶏肉のハニーマスタード焼き アスパラ入りポテトサラダ ☆食パン エ 643 kcal 塩 3.1 g ノンエッグマヨネーズ キャベツの豆乳みそスープ	5 せんいちゃん あじのねぎみそだれ 切り干し大根のさっぱり和え 麦たつぷりごはん エ 577 kcal 塩 2.2 g 冬瓜のカレー汁	6 小さいわしのフライ(保小2中3) 豆腐チャンプルー ☆はくはん エ 603 kcal 塩 2.3 g わかめスープ	7 行事食 七夕献立 星形ハンバーグの照り焼きソース 小松菜のおかか和え ☆七夕ゼリー 麦ごはん エ 662 kcal 塩 2.2 g 天の川汁
10 和食の日献立 ちくわのお茶揚げ(保小2中3) 高野豆腐とツナの煮物 しそごはん エ 605 kcal 塩 2.6 g 小松菜のすまし汁	11 さけのマヨネーズ焼き もやしといんげんのソテー ☆食パン エ 670 kcal 塩 2.7 g ブルーベリージャム ABCスープ	12 鶏肉の塩麹揚げ 小松菜の磯和え 麦ごはん エ 635 kcal 塩 1.9 g 五目野菜汁	13 メニューコンクール受賞献立 豚肉のスタミナ焼き キャベツの香り和え 麦ごはん エ 595 kcal 塩 2.1 g 具だくさんみそ汁 夏野菜の	14 厚揚げの中華あんかけ きゅうりの中華和え 麦ごはん エ 605 kcal 塩 2.0 g ワンタンスープ
17 海の日 (保育園・子ども園 大野町小中学校のみ)	18 カミカミ王子 いかメンチカツ ごぼうサラダ ☆黒砂糖食パン エ 697 kcal 塩 3.0 g かぼちゃのシチュー	19 食育の日 さわらの香味焼き 五目豆 麦ごはん エ 668 kcal 塩 2.3 g ☆豆乳アイスクリーム なすの地みそ汁	20 焼きウインナー(保小1中2) フルーツのカクテルゼリーよせ ☆ナン エ 612 kcal 塩 2.1 g キーマカレー	エ...エネルギー、塩...塩分 <基準値> エ 650 kcal 塩 2 g未満
8/28 かぼちゃフライ 五目きんぴら わかめごはん エ 639 kcal 塩 3.0 g 白みそ豚汁	8/29 ホキのマヨネーズ焼き 大根サラダ ☆食パン エ 607 kcal 塩 3.0 g ミネストローネ	8/30 焼きウインナー(保小1中2) フルーツのマスカットゼリーよせ 麦ごはん エ 710 kcal 塩 2.0 g 夏野菜カレー	8/31 ヤンニョムチキン きゅうりの中華和え 麦ごはん エ 657 kcal 塩 2.4 g わかめスープ	ちやちやまる ローズちゃん パーシーちゃん

※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。
 ※8月28日の給食は、大野町の小学校・中学校、池田町の保育園、大野町のこども園のみです。

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる 早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1 豚肉、玄米・胚芽米、大豆など
ビタミンC 野菜、果物、いも類など

冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

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・もやし・大根・切り干し大根・薄力粉・米粉・小松菜
 - ・大豆(池田町,大野町)・アスパラガス(池田町,大野町)・じゃがいも(池田町)
 - ・玉ねぎ(池田町他)・にんにく(池田町他)・にんじん(池田町他)・なす(池田町)
 - ・ピーマン(池田町他)・オクラ(池田町他)・豆みそ、米みそ(池田町)
 - ・こんにやく(池田町)・お茶(池田町)・はちみつ(大野町他)・塩麹(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

『夏野菜の具だくさんみそ汁』

岐阜県学校給食会が主催する「令和4年度 私が考えた学校給食メニューコンクール」に応募し、副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)石金 武さんの作品「夏野菜の具だくさんみそ汁」のレシピです。給食用にアレンジをして、7月13日(木)の給食に登場します。

<材料(4人分)>

- なす 1/2本
- かぼちゃ 100g
- 玉ねぎ 1/2個
- にんじん 1/4本
- じゃがいも 1/2個
- 油揚げ 1枚
- ねぎ 1/2本
- だし汁 600cc
- みそ 70g

<作り方>

- ① なすは、1cmのいちよう切り、かぼちゃは5mmのいちよう切り、玉ねぎはうす切り、にんじんは5mmの半月切り、じゃがいもは1cmの角切り、ねぎは小口切りにする。(なすとじゃがいもはそれぞれ水にさらしておく)
- ② 油揚げは1cm幅の短冊切りにして、熱湯をかけて油抜きをする。
- ③ 沸騰しだし汁にねぎ以外の①の野菜を加え、中火で煮る。それぞれの野菜がやわらかくなったなら、油揚げを入れ、みそを溶かし入れ、最後にねぎをちらす。

(公財)岐阜県学校給食会主催 令和5年度 『私が考えた学校給食メニューコンクール』

岐阜県内の小学校5年生、6年生を対象に地場産物を利用した学校給食の献立にふさわしいメニューを募集し、部門別(主食・主菜、副菜・汁物・デザート他)に審査して「優秀賞」「アイデア賞」を選びます。ぜひ毎月の献立予定表を参考に、夏休みに応募してみてください。詳細は、岐阜県学校給食会のホームページをご覧ください→

※令和4年度のコンクール結果も見ることができます

受賞献立から厳選して給食にも取り入れます



