

令和5年8,9月 池田町大野町学校給食献立予定表



月	火	水	木	金
8/28 保育園・こども園 大野町小中学校のみ 牛乳 かぼちゃフライ 五目きんぴら わかめごはん 白みそ豚汁 エ 639 kcal 塩 3.0 g	8/29 牛乳 ホキのマヨネーズ焼き 大根サラダ ☆食パン ミネストローネ エ 607 kcal 塩 3.0 g	8/30 牛乳 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 夏野菜カレー エ 710 kcal 塩 2.0 g	8/31 牛乳 ヤニヨムチキン きゅうりの中華和え 麦ごはん わかめスープ エ 657 kcal 塩 2.4 g	9/1 牛乳 さばの香味カレー焼き キャベツのおかか和え 麦ごはん 沢煮焼 エ 632 kcal 塩 2.1 g
4 牛乳 豚肉のあんからめ もやしのかおり和え ☆お楽しみアイス【池田町のみ】 麦ごはん なすのみそ汁 エ 678 kcal 塩 2.1 g	5 フランス料理 牛乳 チキンのプロバンス風 コールスローサラダ ☆黒砂糖コッペパン ポトフ エ 631 kcal 塩 2.9 g	6 牛乳 いわしのフライ おろしソースかけ 五目豆 ☆お楽しみアイス【大野町のみ】 麦ごはん 地みそのみそ汁 エ 688 kcal 塩 2.4 g	7 牛乳 小松菜 シュウマイ (保小2中3) フルーツのはちみつレモンゼリーよせ ☆はくはん 麻婆豆腐 エ 665 kcal 塩 1.5 g	8 カミカミ王子 牛乳 焼きししゃも ごぼうのうま煮 しそごはん 糸かまぼこのすまし汁 エ 617 kcal 塩 2.9 g
11 牛乳 大学芋 小松菜のナムル ☆ソフト麺 中華あんかけ エ 687 kcal 塩 2.5 g	12 牛乳 タンドリーチキン ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ) ☆食パン ジュリエンスープ エ 630 kcal 塩 2.8 g	13 牛乳 いかのねぎ塩焼き 豚バラ大根 麦ごはん 小松菜のすまし汁 エ 611 kcal 塩 1.8 g	14 牛乳 焼き栗 コロッケ 大豆入りツナごはんの具 麦ごはん 冬瓜入りかき玉汁 エ 667 kcal 塩 1.8 g	15 牛乳 せんいちちゃん さけのレモンソースがらめ 切り干し大根のごまよごし 麦たっぷりごはん かぼちゃの合わせみそ汁 エ 684 kcal 塩 2.1 g
18 敬老の日 【今月の食育の日】…19日(火) 池田町農業婦人クラブの方が、早朝から蒸していただいた池田町・大野町産の「蒸し大豆」を、ミネストローネの中に加えまます。豚肉のハニーマスタード焼きの、「はちみつ」は大野町産を使用します。 <基準値> エ 650 kcal 塩 2 g未満	19 食育の日 牛乳 豚肉のハニーマスタード焼き もやしのサラダ ☆食パン ミネストローネ エ 590 kcal 塩 3.2 g	20 行事食 彼岸入り献立 和食の日献立 牛乳 厚揚げのみそかけ キャベツのごま和え 黒米ごはん 五目野菜汁 エ 614 kcal 塩 2.8 g	21 牛乳 モウサメの和風マヨネーズ焼き 小松菜の煮浸し ☆はくはん 豚汁 エ 647 kcal 塩 2.4 g	22 牛乳 チキンナゲット (保小2中3) 大根サラダ 麦ごはん ポークカレー エ 726 kcal 塩 2.5 g
25 八幡小6年生 リクエスト献立 揚げぎょうざ (保小2中3) 海藻サラダ (青じそドレッシング) ☆中華麺 みそラーメンのスープ エ 591 kcal 塩 3.3 g	26 メニューコンクール 受賞献立 牛乳 揖斐茶ハンバーグ キャベツのサラダ ☆バーガーパン コーンポタージュ エ 609 kcal 塩 3.4 g	27 牛乳 さわらのみそ焼き チンゲン菜の磯和え ひじきごはん 玉麩のすまし汁 エ 569 kcal 塩 3.1 g	28 牛乳 厚焼き玉子 じゃがいものそぼろ煮 麦ごはん きのご汁 エ 602 kcal 塩 2.3 g	29 行事食 中秋の名月献立 牛乳 さんまの竜田揚げ ゆかり和え ☆お月見ゼリー 麦ごはん 里芋の白みそ汁 エ 662 kcal 塩 2.1 g

※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。

※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。

地元の食材を使おう♪ 今回は「豚肉・たまねぎ・揖斐茶」



健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず

★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

野菜をとるコツ

加熱してカサを減らす	みそ汁やスープに加える	市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する
------------	-------------	--------------------

★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。

☆私が考えた学校給食メニューコンクール☆ 受賞作品

『揖斐茶バーガー』

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、主菜部門でアイデア賞を受賞した、温知小学校6年(現:池田中1年) 中野瑞仁さんの作品「揖斐茶バーガー」のレシピです。給食用にアレンジをして、9月26日(火)の給食に登場します。

<材料(2人分)>

- バーガーパン 2個
- 豚挽肉 200g
- お茶の葉(揖斐茶) 大さじ1/2
- 玉ねぎ(輪切り) 1/2個
- 玉ねぎ(みじん切り) 1/2個
- 塩・こしょう 少々
- パン粉 大さじ3
- 牛乳 大さじ2
- 卵 1個
- レタス 適量
- ケチャップ 大さじ2
- マヨネーズ 大さじ1
- マスタード 大さじ1

<作り方>

- フライパンにみじん切りにした玉ねぎを入れ、炒めて、冷ましておく。
- ポウルに豚挽肉を入れ、塩こしょうをし、卵を入れて、よくこねる。
- パン粉に牛乳を浸したものと①の玉ねぎ、お茶の葉を②へ加え、軽くこねる。
- ③をハンバーグ型にし、熱したフライパンに入れて焼く。
- 輪切りにした玉ねぎを④のフライパンで焼く。
- バーガーパンにレタス・ハンバーグ・輪切りの玉ねぎをはさみ、Aのソースをかけて完成。

【今月の岐阜県産の食材】学校給食では地産地消をすすめています!

- ・米 ・牛乳 ・豆腐 ・小麦粉 ・だいこん ・チンゲン菜 ・厚揚げ
 - ・こまつな ・トマト ・ねぎ ・もやし ・豚肉 ・油揚げ ・米粉
 - ・じゃがいも(池田町他) ・ピーマン(池田町他) ・大豆(池田町・大野町) ・お茶(池田町)
 - ・なす(池田町) ・こんにゃく(池田町) ・豆みそ、米みそ(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。

令和5年 8、9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 August and September, listing dates from 8/28 to 9/12 and corresponding food items like 食パン, 麦ごはん, 肉類, and 魚類.

Main menu table for August and September, listing dates from 8/13 to 8/29 and corresponding food items like 麦ごはん, 中華麺, パーガーパン, and ひじきごはん.

※★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(いんげん・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。

※しやもやわかさぎなど、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、ご不明な点がありましたら、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。