

# 令和5年 10月 池田町大野町学校給食献立予定表



月	火	水	木	金	
<b>2</b> 牛乳 ちくわのお好み揚げ (保小2、中3) 白菜の昆布和え ☆ソフト麺 kcal 719 塩 2.9 g	<b>3</b> 牛乳 鶏肉のガーリックロースト キャベツのサラダ (野菜いっぱいドレッシング) ☆黒砂糖食パン きこのクリームシチュー kcal 709 塩 3.1 g	<b>4</b> 牛乳 いわしのかば揚げ いんげんの白みそあえ 麦ごはん のっぺい汁 kcal 639 塩 2.1 g	<b>5</b> 牛乳 ピンパ (炒めもの) 錦糸たまご ビンパ (和えもの) ☆はくはん わかめスープ kcal 610 塩 2.5 g	<b>6</b> 牛乳 中6年生リクエスト献立 豆腐ハンバーグの照り焼きソースかけ 小松菜のおかか和え さつまいものみそ汁 麦ごはん kcal 615 塩 2.4 g	
<b>9</b> スポーツの日 10日(火) 目の愛護デー かぼちゃやにんじんに含まれるビタミンAは、皮膚や粘膜を強くし、目の働きを良くしてくれます。他にも、牛乳などの乳製品や卵、ブルーベリーなども目に良い食材です。	<b>10</b> 牛乳 行事食 目の愛護デー かぼちゃの天ぷら 杏仁フルーツ ☆背割れ小型コッパン(保なし) 焼きそば kcal 592 塩 2.3 g	<b>11</b> 牛乳 和食の日 さばの地みそ焼き 五目豆 麦ごはん 糸かまぼこのすまし汁 kcal 677 塩 2.3 g	<b>12</b> 牛乳 チヂミ 韓国風肉じゃが 麦ごはん チンゲン菜のスープ kcal 661 塩 2.2 g	<b>13</b> 牛乳 行事食 輪廻納め あゆの米粉から揚げ 香味だれ キャベツの香りと和え 麦ごはん 里いもの合わせみそ汁 kcal 623 塩 2.0 g	
<b>16</b> 牛乳 コーンコロケ ゆかり和え ☆うどん カレーうどんの汁 kcal 690 塩 2.8 g	<b>17</b> 牛乳 豚肉のバーベキューソース焼き ブロッコリーのサラダ ☆食パン りんごジャム サイロスープ kcal 590 塩 2.9 g	<b>18</b> 牛乳 カミカミ王 いかの塩こうじ焼き こんにゃくのおかか煮 わかめごはん 根菜の白みそ汁 kcal 590 塩 3.3 g	<b>19</b> 牛乳 食育の日 さわらのもみじ焼き 切り干し大根の和え物 ☆はくはん 紅葉汁 kcal 633 塩 1.9 g	<b>20</b> 牛乳 あんころのから揚げ 小松菜の磯和え 麦ごはん 関東煮 kcal 601 塩 2.0 g	
<b>23</b> 牛乳 焼きウイナー (保小1、中2) 海藻サラダ (青しそドレッシング) 麦ごはん ハッシュドボーク kcal 641 塩 2.9 g	<b>24</b> 牛乳 ハムカツ ケチャップソースかけ エリンギのソテー ☆食パン ABCスープ kcal 593 塩 3.3 g	<b>25</b> 牛乳 せんいちやん さけのレモンじゆん焼き きんぴらごぼう 麦ごはん 五目野菜汁 kcal 614 塩 2.0 g	<b>26</b> 牛乳 メニューコンクール受賞献立 池田のお茶のあげだし豆腐 即席漬け 麦ごはん 豚汁 kcal 662 塩 1.9 g	<b>27</b> 牛乳 行事食 十三夜 さんまのみぞれ煮 もやしとほうれん草のおひたし 粟入り五目ごはん 玉麩のすまし汁 kcal 626 塩 3.1 g	
<b>30</b> 牛乳 油淋鶏 もやしのナムル 麦ごはん 五目春雨スープ kcal 654 塩 2.3 g	<b>31</b> 牛乳 サンド用たまご焼き ソンエッグマヨネーズ 豆とかぼちゃのサラダ ☆食パン トマトとキャベツのカーレースープ kcal 633 塩 3.0 g	※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。			エ…エネルギー、塩…塩分

## 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・焼き豆腐・米粉・薄力粉
- ・こまつな・さつまいも・大根・豚肉・もやし
- ・切り干し大根・ほうれん草・鮎
- ・大豆(池田町、大野町)・こんにゃく(池田町)
- ・豆みそ(池田町)・太秋柿(大野町)・塩こうじ(大野町)
- ※天候などにより、使用できない場合もあります



### 【今月の食育の日】: 19日(木)

今が旬の、大野町産の太秋柿が登場します。太秋柿は、実が大きく、食感がサクサクとしているのが特徴です。大野町の柿農家の方が、手間ひまをかけて育ててくださいました。柿の食感や甘味を味わって食べましょう。

## 身近な「SDGs」を意識してみませんか?

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

### 日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか?

### 学校給食における SDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます!

栄養バランスを考えた献立を提供しています 	安心して食べられるよう衛生的に調理しています 	地産地消を推進しています 	みんなで同じものを食べることができます 
--------------------------	----------------------------	------------------	-------------------------

### 給食時間にできる SDGs の取り組み 一人ひとりが意識してみよう!

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する 	給食から、バランスのよい食事について学ぶ 	食器を大切に使う 	食べられる人は、なるべく残さず食べる 
----------------------------	--------------------------	--------------	------------------------

### ～令和4年度 私が考えた学校給食メニューコンクール受賞作品～ 『池田のお茶のあげだし豆腐』

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、宮地小学校6年(現:池田中1年)野原陽菜乃さんの作品「池田のお茶のあげだし豆腐」のレシピです。給食用にアレンジをして、26日(木)の給食に登場します。

<b>&lt;材料(4人分)&gt;</b> 木綿豆腐 1丁 米粉 35g お茶の葉(乾燥) 1g だいこん 60g しょうゆ 大さじ3 みりん 大さじ3 水 100cc 水溶き片栗粉 大さじ1 揚げ油 適量	<b>&lt;作り方&gt;</b> ①豆腐を4等分に切り、電子レンジで加熱し、水切りする。 ②お茶の葉をミキサーにかけ、粉々にする。 ③米粉と②を混ぜ合わせ、豆腐にまんべんなくまぶして油で揚げる。 ④大根の皮をむき、すりおろして、大根おろしを作る。 ⑤なべに★を入れて煮立たせる。火を止めて水溶き片栗粉を入れ、混ぜてとろみをつける。 ⑥揚げた豆腐を皿に盛り付け、豆腐の上に大根おろしをのせる。その上から⑤のたれをかけて、完成。
---	--

★ 地元の食材を使って作ろう! 給食では、池田町産の茶葉、岐阜県産の豆腐、大根を使用しました。

令和5年 10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 October 2nd to 17th. Columns include date, meal name, and detailed ingredients with quantities.

Main menu table for October 18th to 31st. Columns include date, meal name, and detailed 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・かに)と準特定原材料21品目(いくら・キウイフルーツのくみ・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・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。
※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。