

令和5年 11月 池田町大野町学校給食献立予定表



月	火	水	木	金
<p>11月8日は いい歯の日</p> <p>食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深くかかわっています。虫歯があって、食べ物がよくかめない...ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。</p> <p>よくかんで食べよう おやつは時間や量を決めて食べよう 甘い物はとり過ぎないようにしよう カルシウムを多く含む食べ物をとろう 食べた後は歯をみがこう</p> <p>※8日(水)は、かみごたえのある食材などを組み合わせたカミカミ献立です。</p>	<p>1</p> <p>牛乳</p> <p>さわらの香味焼き</p> <p>切り干し大根のそぼろ煮</p> <p>麦ごはん</p> <p>エ 638 kcal 塩 2.2 g</p>	<p>2</p> <p>牛乳</p> <p>ポークしゅうまい(保小2,中3)</p> <p>フルーツのりんごゼリーよせ</p> <p>☆はくはん</p> <p>豆腐の中華煮</p> <p>エ 679 kcal 塩 1.6 g</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p>	
<p>6</p> <p>牛乳</p> <p>豆腐ナゲット(保小2,中3)</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>☆ソフトめん</p> <p>エ 701 kcal 塩 2.7 g</p>	<p>7</p> <p>牛乳</p> <p>ハンバーグのトマトチーズ焼き</p> <p>カラフルポテト</p> <p>☆バーガーパン</p> <p>ジュリエンスープ</p> <p>エ 625 kcal 塩 2.8 g</p>	<p>8</p> <p>牛乳</p> <p>行事食 いい歯の日</p> <p>カミカミ王子</p> <p>豚肉の竜田揚げ</p> <p>キャベツの磯和え</p> <p>いもけんぴ小魚</p> <p>麦ごはん</p> <p>かぶのすまし汁</p> <p>エ 627 kcal 塩 1.8 g</p>	<p>9</p> <p>牛乳</p> <p>池田小6年生 リクエスト献立</p> <p>秋さけの塩こじ焼き</p> <p>ほうれん草のおひたし</p> <p>麦ごはん</p> <p>豚汁</p> <p>エ 615 kcal 塩 1.8 g</p>	<p>10</p> <p>牛乳</p> <p>焼きウインナー(保小1中2)</p> <p>即席漬</p> <p>麦ごはん</p> <p>チキンカレー</p> <p>エ 666 kcal 塩 2.2 g</p>
<p>13</p> <p>牛乳</p> <p>南小6年生 リクエスト献立</p> <p>鶏肉のから揚げ</p> <p>ゆかり和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>かきたま汁</p> <p>エ 650 kcal 塩 1.9 g</p>	<p>14</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉の柿ジャム焼き</p> <p>シャキシャキサラダ</p> <p>黒豆きなこクリーム</p> <p>☆米粉入り食パン</p> <p>大根とベーコンのスープ</p> <p>エ 616 kcal 塩 2.4 g</p>	<p>15</p> <p>牛乳</p> <p>せんいちゃん</p> <p>焼きししゃも</p> <p>小松菜のおかか和え</p> <p>大豆ごはん</p> <p>みぞれ汁</p> <p>エ 601 kcal 塩 2.7 g</p>	<p>16</p> <p>牛乳</p> <p>ホキのみそマヨネーズ焼き</p> <p>ごぼうのうま煮</p> <p>☆はくはん</p> <p>えのきと玉ふのすまし汁</p> <p>エ 624 kcal 塩 2.5 g</p>	<p>17</p> <p>牛乳</p> <p>メニューコンクール受賞献立 食育の日</p> <p>いかのねぎ塩焼き</p> <p>野菜たっぷりカラフル丼の具</p> <p>☆富有柿</p> <p>厚揚げの地みそ汁</p> <p>エ 609 kcal 塩 2.1 g</p>
<p>20</p> <p>牛乳</p> <p>揚げぎょうざ(保小2,中3)</p> <p>大根のピリ辛和え</p> <p>☆食ちゃんぼんめん</p> <p>ちゃんぼんのスープ</p> <p>エ 601 kcal 塩 2.2 g</p>	<p>21</p> <p>牛乳</p> <p>まぐろカツケチャップソースかけ</p> <p>キャベツのソテー</p> <p>☆食パン</p> <p>サイコロスープ</p> <p>エ 598 kcal 塩 3.1 g</p>	<p>22</p> <p>牛乳</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>わかめときゅうりの酢の物</p> <p>麦ごはん</p> <p>白菜鍋</p> <p>エ 687 kcal 塩 3.1 g</p>	<p>23</p> <p>牛乳</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24</p> <p>牛乳</p> <p>和食の日</p> <p>厚焼きたまご</p> <p>肉じゃが</p> <p>麦ごはん</p> <p>キャベツの合わせみそ汁</p> <p>エ 624 kcal 塩 2.3 g</p>
<p>27</p> <p>牛乳</p> <p>鶏つくね(保小1,中2)</p> <p>ブロッコリーのしょうがじょうゆ和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>☆納豆</p> <p>大根の白みそ汁</p> <p>エ 591 kcal 塩 2.5 g</p>	<p>28</p> <p>牛乳</p> <p>もやしサラダ</p> <p>きなこ揚げパン</p> <p>☆小型黒砂糖ツッパン(小3以上)</p> <p>コーンクリームシチュー</p> <p>エ 622 kcal 塩 2.5 g</p>	<p>29</p> <p>牛乳</p> <p>池田のさつまいもコロケ</p> <p>チンゲンサイのごま和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>豚丼の具</p> <p>エ 673 kcal 塩 1.9 g</p>	<p>30</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉のみそ焼き</p> <p>白菜の昆布和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>けんちん汁</p> <p>エ 600 kcal 塩 1.6 g</p>	<p>エ...エネルギー、塩...塩分</p> <p>エ 650 kcal 塩 2 g未満</p>

※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。

ふるさとの食文化を知ろう!

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから今年(2023年)で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



日本の伝統的な発酵食品

しょうゆ みそ 酢 酒 みりん 漬物 塩辛 かつお節

各地に伝わる発酵食品の一例

- ◆漬物 (野菜を調味料、ぬか、麹などに漬け込んだもの)
岩手県・金婚漬け/京都府・すぐき漬け/鹿児島県・山川漬け
- ◆なれずし (魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの)
北海道・いずし/滋賀県・ふなずし/和歌山県・さばのなれずし
- ◆魚醤 (魚介類を原料としたしょうゆ)
秋田県・しょつつる/石川県・いしる/香川県・いかなごしょうゆ

地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか?

11月24日は 和食の日

池田町大野町では、毎月和食の日を設け、だしにこだわった和食献立を取り入れています。

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・米粉・薄力粉・豚肉・にんじん
- ・小松菜・もやし・切り干し大根・ほうれん草
- ・納豆・にら・大根・キャベツ(池田町他)
- ・大豆(池田町、大野町)・こんにやく(池田町)
- ・さつまいも(池田町)・豆みそ米みそ(池田町)
- ・富有柿(大野町)・柿ジャム(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

「野菜たっぷりカラフル丼」

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」主食部門でアイデア賞を受賞した池田小学校6年生(現池田中1年生)河村奏向さんの作品「野菜たっぷりカラフル丼」のレシピです。給食用にアレンジをして、11月17日(金)に登場します。

〇材料(4人分)

- 豚薄切り肉 200g
- 小松菜 140g
- にんじん 20g
- ホールコーン 30g
- れんこん 80g
- ☆砂糖 小さじ2
- ☆酒 大さじ1
- ☆しょうゆ 大さじ1
- ☆みりん 大さじ1
- ☆オイスターソース 小さじ1
- 塩、こしょう 少々
- 白いりごま 適量
- ごま油 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1

〇作り方

- ① れんこんは、いちょう切りにして水にさらしておく。にんじんは、千切り。小松菜は1cm幅に切る。
- ② 豚肉は、2~3cm幅に切り、塩、こしょうをして片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉の色が変わってきたら、にんじん、水気をきいたれんこんを加え、炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら、ホールコーンと小松菜を加えて炒め、☆の調味料を入れてさらに炒める。
- ⑥ ご飯の上に⑤をのせて、白いりごまをふる。

この一品で野菜とお肉をバランスよく一緒に食べることができます。さらに豚肉やれんこんなどかむことが意識できる食材が入っているのもいいですね!

令和5年 11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

日曜	1日(水)	2日(木)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	
主	麦ごはん	はくはん	ソフト麺	バーガーパン	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	米粉入り食パン	大豆ごはん	はくはん	
食	★強化米入り精白米 ★米粒麦	★強化米入り精白米 ★米粒麦	★ソフト麺【小麦】(小中) ★冷凍中華麺【小麦】(保)	★バーガーパン 【小麦、乳】	★強化米入り精白米 ★米粒麦	★強化米入り精白米 ★米粒麦	★強化米入り精白米 ★米粒麦	★強化米入り精白米 ★米粒麦	★強化米入り精白米 ★米粒麦	★強化米入り精白米 ★米粒麦	★強化米入り精白米 ★米粒麦	
材	さわら切り身 ★酒 しょうが ★こいくちしょうゆ ★酒 ★本みりん ねぎ ★ごま油	ポークシウマイ 豚肉【豚肉】 たまねぎ パン粉【小麦】 しょうがペースト 砂糖 食塩 酵母エキス ポークエキス【豚肉】 香辛料 小麦粉【小麦】 還元水あめ	豆腐ナゲット たまねぎ にんじん 豆腐【大豆】 魚肉すり身 植物油【大豆】 豆乳【大豆】 粉末状植物性たん白【大豆】 砂糖 食塩 酵母エキス 粉砕植物性たん白【大豆】	ハンバーグ 鶏肉【鶏肉】 たまねぎ 豚脂【豚肉】 粒状植物性たん白【大豆】 豚肉【豚肉】 砂糖 水溶性食物繊維 粉末状植物性たん白【大豆】 酵母エキス トマトペースト ぶどう糖 食塩 発酵調味料【小麦】 にんにくペースト 香辛料 デキストリン しょうがペースト 加工でん粉 セルロース 炭酸Ca ヒロリン酸第二鉄 トマトソース トマト たまねぎ ピーマン ★食塩 ★うすくちしょうゆ ★酒 ねぎ	豚肉も肉【豚肉】 しょうが ★酒 ★こいくちしょうゆ じゃがいもでん粉 米粉 ★大豆白絞油	秋鮭の塩こうじ漬け さけ【さけ】 塩こうじ 米 食塩 酒糟	焼きたまご ウインナー 豚肉【豚肉】 食塩 砂糖 香辛料	鶏もも肉【鶏肉】 しょうが ★酒 ★こいくちしょうゆ 米粉 じゃがいもでん粉 ★大豆白絞油	黒豆きなこクリーム 食用油脂【ごま】 糖類【乳】 きなこ【大豆】 乳等を主要原料とする食品【乳】 食塩 乳化剤【大豆】	大豆ごはん にんじん ★油揚げ【大豆】 ★和風だし ★こいくちしょうゆ 中ざら糖 ★本みりん ★蒸し大豆【大豆】 わか枝豆【大豆】	ホキ切り身 ★食塩 ★酒 ★本みりん ★ノンエッグマヨネーズ【大豆】 白みそ【大豆】	米油 豚もも肉【豚肉】 しょうが ★酒 ★ゆかり粉 すりごま【ごま】

日曜	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	
主	麦ごはん	ちゃんぽん麺	食パン	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん	小型黒砂糖コッペパン	麦ごはん	麦ごはん	
食	★強化米入り精白米 ★米粒麦	★冷凍中華麺【小麦】(保)	★食パン【小麦、乳】	★強化米入り精白米 ★米粒麦	★強化米入り精白米 ★米粒麦	★強化米入り精白米 ★米粒麦	★小型黒砂糖コッペパン 【小麦、乳】	★強化米入り精白米 ★米粒麦	★強化米入り精白米 ★米粒麦	
材	いかに切り身【いか】 しょうが すりおろしにんにく ねぎ ★白しょうゆ ★酒 ★白こしょう 上白糖 ★ごま油 ★ごま油 ★肉もも肉【豚肉】 ★食塩 ★白こしょう ★酒 にんじん れんこん ホールコーン 上白糖 ★本みりん ★オオスターソース ★こいくちしょうゆ こまつな じゃがいもでん粉	★冷凍中華麺【小麦】(保) きょうざ キャベツ 豚肉【豚肉】 豚脂【豚肉】 砂糖 粒状植物性たん白【大豆】 しょうゆ【小麦、大豆】 おろししょうが オオスターソース 食塩 香辛料 小麦粉【小麦】 還元水あめ 植物油【大豆】 大豆粉【大豆】 加工でん粉 調味料 乳化剤 ★大豆白絞油	★食パン【小麦、乳】 まぐろフライ びんがまぐろ たまねぎ パン粉【小麦、大豆】 みりん 植物油【大豆】 しょうゆ【小麦、大豆】 砂糖 しょうが汁 ほたてエキス 食塩 小麦粉【小麦】 加工でん粉【大豆】 pH調整剤 硫酸Ca ピロリン酸鉄 乳化剤 調味料 【香料】 ★大豆白絞油 ★トマトケチャップ ★ウスターソース ★赤ワイン 上白糖	★強化米入り精白米 ★米粒麦 ★酒 ★食塩 ★カット乾燥わかめ きゅうり ホールコーン ★米酢 上白糖 ★こいくちしょうゆ ★食塩	厚焼きたまご 鶏つくね たまねぎ にんじん 鶏肉【鶏肉】 粒状植物性たん白【大豆】 パン粉【小麦】 でん粉 粉末状植物性たん白【大豆】 大豆油【大豆】 調味料 着色料 焼成Ca ソース 中ざら糖 ★和風だし ★こいくちしょうゆ ★本みりん ★さいやけん ★煮干し ★フレーク節 たまねぎ ★油揚げ【大豆】 キャベツ ★豆みそ【大豆】 ★白こしょう ねぎ	厚焼きたまご 鶏つくね たまねぎ にんじん 鶏肉【鶏肉】 粒状植物性たん白【大豆】 パン粉【小麦】 でん粉 粉末状植物性たん白【大豆】 大豆油【大豆】 調味料 着色料 焼成Ca ソース 中ざら糖 ★和風だし ★こいくちしょうゆ ★本みりん ★さいやけん ★煮干し ★フレーク節 たまねぎ ★油揚げ【大豆】 キャベツ ★豆みそ【大豆】 ★白こしょう ねぎ	鶏つくね キャベツ たまねぎ にんじん 鶏肉【鶏肉】 粒状植物性たん白【大豆】 パン粉【小麦】 でん粉 粉末状植物性たん白【大豆】 大豆油【大豆】 調味料 着色料 焼成Ca ソース 中ざら糖 ★和風だし ★こいくちしょうゆ ★本みりん ★さいやけん ★煮干し ★フレーク節 たまねぎ ★油揚げ【大豆】 キャベツ ★豆みそ【大豆】 ★白こしょう ねぎ	小型黒砂糖コッペパン 池田のさつまいも きなのこ 揚げパン もやし ★カレー粉 ★カレーアロマ にんじん こまつな ★スーパーストック 【大豆、豚肉、鶏肉】 上白糖 ★カレーアロマ ★食塩 ★こいくちしょうゆ ★米酢	★強化米入り精白米 ★米粒麦 ★酒 すりおろしにんにく しょうが 上白糖 白みそ【大豆】 ★こいくちしょうゆ	★強化米入り精白米 ★米粒麦 ★酒 しょうが 上白糖 白みそ【大豆】 ★こいくちしょうゆ ★ごま油 ★酒 にんじん ★糸こんにやく ねぎ 中ざら糖 ★こいくちしょうゆ ★本みりん ★和風だし

※★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・さいかい・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。