

令和5年12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・もやし・厚揚げ・油揚げ・切干大根・チンゲン菜 ・豚肉・あさつき・米粉・じゃがいも(池田町他)・だいこん(池田町他) ・ねぎ(池田町他)・にんじん(池田町他)・はくさい(池田町他) ・小松菜(池田町他)・キャベツ(揖斐郡)・こんにゃく(池田町)・豆みそ(池田町) ・お茶(池田町)・塩麴(大野町)・柿ジャム(大野町)・大豆(池田町、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】</p> <p>…19日(火)</p> <p>鶏肉の柿ソースかけには、大野町産の「富有柿」を使って作られた「柿ジャム」を使用します。</p> <p>エ…エネルギー、塩…塩分</p> <p>〈基準値〉</p> <p>エ 650 kcal 塩 2 g未満</p>	
<p>4</p> <p>キャベツのサラダ</p> <p>ししゃもフライ(保小1,中2)</p> <p>☆ソフトめん</p> <p>エ 695 kcal 塩 2.7 g</p>	<p>5</p> <p>大野小6年生リクエスト献立</p> <p>ホキのカーマヨネーズ焼き</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>☆お茶食パン</p> <p>サイコロスープ</p> <p>エ 630 kcal 塩 3.1 g</p>	<p>6</p> <p>和食の日</p> <p>鶏肉の照り焼き</p> <p>ゆかり和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>豚汁</p> <p>エ 649 kcal 塩 2.2 g</p>	<p>7</p> <p>ほうれん草入り厚焼き玉子</p> <p>じゃがいものうま煮</p> <p>☆はくはん</p> <p>糸かまぼこのすまし汁</p> <p>エ 571 kcal 塩 2.2 g</p>	<p>8</p> <p>厚揚げのおろしだれかけ</p> <p>こんにゃくのおかか煮</p> <p>白菜のみそ汁</p> <p>麦ごはん</p> <p>エ 621 kcal 塩 2.1 g</p>
<p>11</p> <p>東小6年生リクエスト献立</p> <p>れんこんとさつまいものチップス</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>冬野菜カレー</p> <p>エ 669 kcal 塩 2.2 g</p>	<p>12</p> <p>チリコンカン</p> <p>フルーツのみかんゼリーよせ</p> <p>☆食パン</p> <p>野菜スープ</p> <p>エ 610 kcal 塩 2.5 g</p>	<p>13</p> <p>さばの南部焼き</p> <p>もやしのおかか和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>塩こうじよせなべ汁</p> <p>エ 665 kcal 塩 2 g</p>	<p>14</p> <p>ちくわの磯辺揚げ(保小2,中3)</p> <p>五目豆</p> <p>菜めし</p> <p>大根の地みそ汁</p> <p>エ 635 kcal 塩 2.9 g</p>	<p>15</p> <p>せんいちゃん</p> <p>いかのみそ焼き</p> <p>れんこんのきんぴら</p> <p>発芽玄米ごはん</p> <p>五目野菜汁</p> <p>エ 602 kcal 塩 2.2 g</p>
<p>18</p> <p>はつもおやきの五平だれかけ</p> <p>切干大根の炒め煮</p> <p>☆うどん</p> <p>五目うどんの汁</p> <p>エ 681 kcal 塩 2.4 g</p>	<p>19</p> <p>鶏肉の柿ソースかけ</p> <p>ほうれん草サラダ</p> <p>☆食パン</p> <p>さつまいものカレースープ</p> <p>エ 654 kcal 塩 3.5 g</p>	<p>20</p> <p>わかさぎの天ぷら(保小2,中3)</p> <p>小松菜とえのきの和え物</p> <p>麦ごはん</p> <p>みそ煮</p> <p>エ 628 kcal 塩 1.9 g</p>	<p>21</p> <p>ポークシュウマイ(保小2,中3)</p> <p>春雨の中華和え</p> <p>☆はくはん</p> <p>中華丼の具</p> <p>エ 609 kcal 塩 2.0 g</p>	<p>22</p> <p>行事食 冬至</p> <p>さわらの幽庵焼き</p> <p>かぼちゃのそぼろ煮</p> <p>麦ごはん</p> <p>キャベツの合わせみそ汁</p> <p>エ 621 kcal 塩 1.9 g</p>
<p>25</p> <p>行事食 クリスマス</p> <p>もみの木ハンバーグのデミグラスソースかけ</p> <p>海藻サラダ(青じそドレッシング)</p> <p>☆クリスマスデザート</p> <p>チキンライス</p> <p>エ 703 kcal 塩 4.1 g</p>	<p>26</p> <p>メニューコンクール受賞献立</p> <p>さけのお茶ムニエル</p> <p>シャキシャキサラダ</p> <p>☆黒砂糖食パン</p> <p>白菜とウイナーのスープ</p> <p>エ 645 kcal 塩 2.2 g</p>	<p>☆私が考えた学校給食メニューコンクール☆ 受賞作品 『お茶のムニエル』</p> <p>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、通知小学校6年(現:池田中1年)竹中琉花さんの作品「お茶のムニエル」のレシピです。給食用にアレンジをして、12月26日(火)の給食に登場します。</p> <p><材料(2人分)></p> <ul style="list-style-type: none"> 鮭 切り身 2切(80g×2) 塩 適量 お茶の葉(揖斐茶) 適量 小麦粉 適量 バター 15g ゆず 少々 <p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 鮭の両面に塩を振り、10分程度おいておく。 ② ペーパータオルで、①の鮭の水分をふきとる。 ③ ②の鮭に、小麦粉とお茶の葉を混ぜたものをまぶす。 ④ フライパンにバターを入れて熱し、③の鮭を入れて、両面焼いたらお皿へ取り出す。 ⑤ ④の鮭にゆずの輪切りをのせたら完成です。 <p>※お好みでつけ合わせをご準備ください。</p> <p>～つけ合わせ～</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃがいも アスパラガス にんじん ブロッコリー 等 		

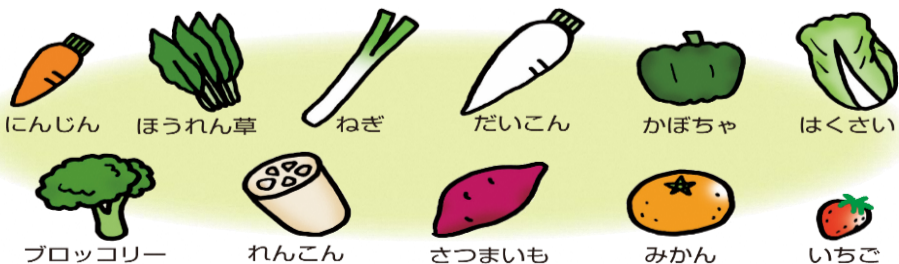
※材料の入荷の都合により献立が変更になる場合もあります。
 ※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」によって、県・市町村・JAグループの助成を受けています。
 ※「☆」は学校、園へ業者が配送するデザート、委託米飯、パン、麺です。

寒さに負けない食事

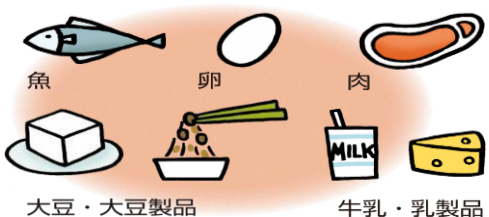
寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体づくりしましょう。

そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べることが大切です。冬にうれしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高めよう!(ビタミンA・C)



体を強くしよう!(たんぱく質)



体を温めよう!(脂質)



※でも、とりすぎには気をつけてね!

幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は12月22日です。



冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



Main menu table for December 1st to 15th. Columns include dates (e.g., 1日(金), 4日(月)), main dishes (e.g., 麦ごはん, ソフト麺), and detailed ingredient lists with quantities.

Main menu table for December 18th to 26th. Columns include dates (e.g., 18日(月), 19日(火)), main dishes (e.g., うどん, 食パン, チキンライス), and detailed ingredient lists 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)・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。