

令和6年5月 池田町大野町学校給食献立予定表



月	火	水	木	金
<p>野菜を食べよう</p> <p>めざせ! 1日350g</p>	<p>【今月の食育の日】 ……17日(金)</p> <p>みそ汁に入っているたまねぎと、ししゃもの天ぷらの衣に入っているお茶は池田町産です。切干大根は、岐阜県産のものを使っています。</p> <p><基準値> エ…エネルギー、塩…塩分</p> <p>エ 650 kcal 塩 2 g未満</p>	<p>1</p> <p>牛乳</p> <p>キャベツ入りつくね</p> <p>チンゲン菜の昆布和え</p> <p>菜めし</p> <p>豚汁</p> <p>エ 602 kcal 塩 2.5 g</p>	<p>2</p> <p>行事食 端午の節句</p> <p>牛乳</p> <p>かつおのあんからめ</p> <p>筑前煮</p> <p>☆こどもの日デザート</p> <p>豆腐のすまし汁</p> <p>☆はくはん</p> <p>エ 708 kcal 塩 2.2 g</p>	<p>3</p> <p>憲法記念日</p>
<p>6</p> <p>振替休日</p> <p>～20日(月)の給食～</p> <p>揖斐川町の学校給食で人気の野菜メニュー「和風れんこんサラダ」が登場します。</p>	<p>7</p> <p>牛乳</p> <p>フィッシュフライ</p> <p>エリンギのソテー</p> <p>ノンエッグタルタルソース</p> <p>☆バーガーパン</p> <p>ジュリエンスープ</p> <p>エ 575 kcal 塩 2.7 g</p>	<p>8</p> <p>牛乳</p> <p>焼きウインナー(保小1、中2)</p> <p>こんにゃくサラダ(かんきつドレッシング)</p> <p>麦ごはん</p> <p>春野菜カレー</p> <p>エ 666 kcal 塩 2.4 g</p>	<p>9</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉の照り焼き</p> <p>小松菜の生姜じょうゆ和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>沢煮椀</p> <p>エ 582 kcal 塩 1.9 g</p>	<p>10</p> <p>行事食 鶴飼開き</p> <p>牛乳</p> <p>あゆの米粉から揚げ 香味だれ</p> <p>大豆の磯煮</p> <p>麦ごはん</p> <p>清流汁</p> <p>エ 617 kcal 塩 1.8 g</p>
<p>13</p> <p>牛乳</p> <p>いかフリッター(保小2、中3)</p> <p>もやしサラダ</p> <p>☆ソフトめん</p> <p>山吹ソース</p> <p>エ 727 kcal 塩 2.4 g</p>	<p>14</p> <p>牛乳</p> <p>野菜グラタン</p> <p>アスパラガスのサラダ</p> <p>☆お茶食パン</p> <p>サイコロカレースープ</p> <p>エ 594 kcal 塩 3.1 g</p>	<p>15</p> <p>牛乳</p> <p>せんいちゃん</p> <p>あじの地みそだれ</p> <p>こんにゃくのおかか煮</p> <p>☆ファイバーヨーグルト</p> <p>麦たっぷりごはん</p> <p>五目野菜汁</p> <p>エ 681 kcal 塩 2.6 g</p>	<p>16</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のスタミナ焼き</p> <p>ごま酢和え</p> <p>☆はくはん</p> <p>かきたま汁</p> <p>エ 586 kcal 塩 1.8 g</p>	<p>17</p> <p>食育の日</p> <p>牛乳</p> <p>ししゃものお茶天ぷら(保1、小中2)</p> <p>切干大根のそぼろ煮</p> <p>麦ごはん</p> <p>新たまねぎのみそ汁</p> <p>エ 666 kcal 塩 2.2 g</p>
<p>20</p> <p>揖斐川町メニュー</p> <p>牛乳</p> <p>ハンバーグのおろしソースかけ</p> <p>和風れんこんサラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>相性汁</p> <p>エ 642 kcal 塩 2.4 g</p>	<p>21</p> <p>牛乳</p> <p>チキンナゲット(保小2、中3)</p> <p>フルーツのサイダーゼリーよせ</p> <p>☆背割れ小型コッペパン(保なし)</p> <p>焼きそば</p> <p>エ 627 kcal 塩 2.5 g</p>	<p>22</p> <p>牛乳</p> <p>厚揚げの肉みそかけ</p> <p>根菜きんぴら</p> <p>麦ごはん</p> <p>鶏団子汁</p> <p>エ 659 kcal 塩 2.2 g</p>	<p>23</p> <p>牛乳</p> <p>小籠包(保1、小中2)</p> <p>チンジャオロース</p> <p>麦ごはん</p> <p>春雨スープ</p> <p>エ 610 kcal 塩 2 g</p>	<p>24</p> <p>牛乳</p> <p>ちくわのお好み揚げ(保小2、中3)</p> <p>キャベツの香りしそ和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>豚丼の具</p> <p>エ 639 kcal 塩 2.1 g</p>
<p>27</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉の香味揚げ</p> <p>もやしとりのりしょうゆ和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>春キャベツのみそ汁</p> <p>エ 638 kcal 塩 2.0 g</p>	<p>28</p> <p>牛乳</p> <p>カミカミ王子</p> <p>ほきの新緑焼き</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>りんごジャム</p> <p>チキンビーンズ</p> <p>エ 691 kcal 塩 3.0 g</p>	<p>29</p> <p>牛乳</p> <p>五目厚焼き玉子</p> <p>肉じゃが</p> <p>麦ごはん</p> <p>地みそのみそ汁</p> <p>エ 620 kcal 塩 2.3 g</p>	<p>30</p> <p>牛乳</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>ナムル(韓国ナムルドレッシング)</p> <p>麦ごはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>エ 655 kcal 塩 2.6 g</p>	<p>31</p> <p>和食の日</p> <p>牛乳</p> <p>さけの塩こうじ焼き</p> <p>ゆかり和え</p> <p>☆河内晩柑</p> <p>玉麩のすまし汁</p> <p>エ 616 kcal 塩 3.2 g</p>

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 ・小麦粉 ・米粉 ・豆腐 ・厚揚げ ・油揚げ
 - ・切干大根 ・だいこん ・鮎 ・もやし ・大豆(池田町・大野町)
 - ・こんにゃく(池田町) ・お茶(池田町) ・米みそ(池田町)
 - ・豆みそ(池田町) ・たまねぎ(池田町他) ・キャベツ(池田町他)
 - ・塩こうじ(大野町) ・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。



※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。

※池田町・大野町の食材を使用した日は、日にちの横に「ちゃちゃまる・ローズちゃん・パーシーちゃん」がついています。

24日(金)
メニュー

池田町産たまねぎを使った「豚丼」を作ってみよう!

<材料(約4人分)>

- 油 適量
- すりおろししょうが 2g
- 豚もも肉 160g
- 酒 大さじ1/2
- たまねぎ 1個(200g)
- ごぼう 1/2本(60g)
- にんじん 1/3本(40g)
- 系こんにゃく 60g
- ねぎ 1/2本(40g)
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1・1/2
- みりん 小さじ1
- 和風だし 小さじ1
- 炊いたご飯 4人分

<作り方>

- ①たまねぎはくし切り、にんじんは太めの千切り、ごぼうはささがきにし、ねぎは5mm幅に切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。系こんにゃくも食べやすい長さに切り、さっとゆでる。
- ②鍋にすりおろしたしょうがと油を入れて火にかける。香りが出てきたところで豚肉を入れ、酒をふって炒める。
- ③たまねぎを加え、しんなりとするまで炒める。
- ④ごぼう、にんじん、系こんにゃくを加えてさっと炒めたら、具材にかぶるぐらいまで水を加える。
- ⑤★の調味料を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ねぎを加えて、さっと混ぜたら火を止める。ご飯の上に盛り付けたら、完成。

一人当たりの野菜の量・・・85g/350g

生活リズムを見直そう

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていませんか? 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

Main menu table for May 1st to 17th. Columns include dates (e.g., 1日(水), 2日(木)), meal types (e.g., 菜めし, 麦ごはん), and detailed ingredient lists with quantities for each item.

Main menu table for May 20th to 31st. Columns include dates (e.g., 20日(月), 21日(火)), meal types (e.g., 麦ごはん, 食パン), and detailed ingredient lists with quantities for each item.

※牛乳は毎日つきます。
※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8品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)+準特定原材料20品目(いんげん・キウイフルーツ・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。