

令和6年6月 池田町大野町学校給食献立予定表



月	火	水	木	金
3 10 17 24 	4 11 18 25 	5 12 19 26 	6 13 20 27 	7 14 21 28
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 ・切干大根 ・にんじん ・もやし ・ひだ牛 ・豚肉 ・ほうれん草 ・ゆば ・小松菜(池田町他) ・じゃがいも(池田町他) ・大根(池田町他) ・たまねぎ(池田町他) ・こんにやく(池田町) ・米みそ(池田町) ・豆みそ(池田町) ・お茶(池田町) ・大豆(池田町・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。 【今月の食育の日】・・・19日(水) 池田町の「地みそ」を使った豚汁です。ひじき豆ごはには、池田町農業婦人クラブのみなさんが煮てくださった「煮し大豆」を使用しました。 【給食センター交流メニュー】 12日(水)・・・チャブチ 垂井町と給食メニューを交流し、今月の給食にとり入れました。 ※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「ちゃちゃまろ・ローズちゃん・パーシーちゃん」がついています。				
<基準値> エ 650 kcal 塩 2 g 未満				

安全に おいしく 給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうという窒息する危険性があります。給食を安全に楽しく食べるために、以下のことにご注意ください。

正しい姿勢で食べましょう。

食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。

よくかむことを意識しましょう。

食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。

食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。

早食いは危険です。絶対やめましょう。

食べるときに 注意 が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの

ぶどう、うすらの卵、ミニトマト、さくらんぼ、白玉団子

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの

ご飯、パン、もち、さつまいも

★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは...
(食育基本法・前文より)
●生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
●さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

旬の野菜を食べよう!

今月の野菜は・・・
「アスパラガス」

アスパラガスは、4月から6月に旬を迎えます。成長が早く、1日に5cm以上も伸びるため、朝と夕方に収穫します。アスパラガスには、疲れた体を元気にする「アスパラギン酸」や抗酸化作用のある「βカロテン」が豊富に含まれています。

一人当たりの野菜の量
50g/350g

『アスパラガスのサラダ』を作ってみよう!

<材料(約4人分)>
アスパラガス 4本(60g)
キャベツ 1/6玉(100g)
コーン 40g
砂糖 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1/2
酢 大さじ1/2
塩こしょう 少々
オリーブ油 小さじ1

<作り方>
①アスパラガスは斜め切り、キャベツは6mm幅にカットをする。
②鍋にお湯を沸かし、アスパラガス・キャベツ・コーンをさっと茹でて、水気をきって、冷ましておく。
③☆の調味料をよく混ぜ合わせる。
④☆の調味料と②の野菜を和えたら完成。

※キャベツ・缶詰のコーンは茹でずに、そのままでも美味しくお召し上がりいただけます。

池田町大野町学校給食センター

曜 主 食	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
料理名及び一人当たりの純使用料g(小・中学年)	ソフト麺	麦ごはん	ひじき豆ごはん	はくはん	麦ごはん	麦ごはん	胚芽食パン	麦ごはん	キムチごはん	麦ごはん
	★ソフト麺【小麦】(小・中)	★強化米入り精白米 ★米粒麦	★強化米入り精白米 鶏もも肉【鶏肉】	★強化米入り精白米	★強化米入り精白米 ★米粒麦	★強化米入り精白米 ★米粒麦	★胚芽食パン 【小麦、乳】	★強化米入り精白米 ★米粒麦	★強化米入り精白米 ★ごま油	★強化米入り精白米 鶏もも肉【豚肉】
	★冷凍ミックス【小麦】(小・中)	鶏もも肉【鶏肉】	★酒 みんじき ★油揚げ【大豆】	ほき切り身	豚肩ロース肉【豚肉】	ウィンナー	チョコクリーム	あじ切り身	★ごま油 豚ばら肉【豚肉】	★ごま油 さば切り身【さば】
	★煮し大豆【大豆】	すりおろしにんにく しょうが	★煮し大豆【大豆】	★食塩 ★白こしょう	しょうが	【豚肉】	小麦粉【小麦】	★酒	★こいちしょうゆ	★酒 しょうが
	グリンピース	★酒	★煮し大豆【大豆】	★酒	ねぎ	砂糖	小麦粉【小麦】	★食塩	上白糖	★酒 干ししいたけ
	★煮しひよこ豆	★池田町産豆みそ【大豆】	★煮し大豆【大豆】	★酒	★白こしょう	砂糖	ショートニング	★白こしょう	にんにく	すりおろしにんにく
	★大豆白紋油	★こいちしょうゆ	★煮し大豆【大豆】	★酒	★白こしょう	香料	ココアパウダー	じゃがいもでん粉	はくさいキムチ	ねぎ
	★食塩	★こいちしょうゆ	★煮し大豆【大豆】	★酒	★白こしょう	【パン・酵母】	カラオマズ	米粉	たまねぎ	★こいちしょうゆ
	ミックスピーンズ	★こいちしょうゆ	★煮し大豆【大豆】	★酒	★白こしょう	海藻ミックス	カラメル色素	★大豆白紋油	★こいちしょうゆ	★こいちしょうゆ
	フライ	★こいちしょうゆ	★煮し大豆【大豆】	★酒	★白こしょう	海藻ミックス	乳化剤【大豆】	たまねぎ	★こいちしょうゆ	★こいちしょうゆ
じゃがいも	★こいちしょうゆ	★煮し大豆【大豆】	★酒	★白こしょう	海藻ミックス	【香料】	上白糖	★こいちしょうゆ	★こいちしょうゆ	
きゅうり	★こいちしょうゆ	★煮し大豆【大豆】	★酒	★白こしょう	海藻ミックス	【香料】	上白糖	★こいちしょうゆ	★こいちしょうゆ	
にんにく	★こいちしょうゆ	★煮し大豆【大豆】	★酒	★白こしょう	海藻ミックス	【香料】	上白糖	★こいちしょうゆ	★こいちしょうゆ	
上白糖	★こいちしょうゆ	★煮し大豆【大豆】	★酒	★白こしょう	海藻ミックス	【香料】	上白糖	★こいちしょうゆ	★こいちしょうゆ	
★米酢	★こいちしょうゆ	★煮し大豆【大豆】	★酒	★白こしょう	海藻ミックス	【香料】	上白糖	★こいちしょうゆ	★こいちしょうゆ	
★白しょうゆ	★こいちしょうゆ	★煮し大豆【大豆】	★酒	★白こしょう	海藻ミックス	【香料】	上白糖	★こいちしょうゆ	★こいちしょうゆ	
★白こしょう	★こいちしょうゆ	★煮し大豆【大豆】	★酒	★白こしょう	海藻ミックス	【香料】	上白糖	★こいちしょうゆ	★こいちしょうゆ	
ツナ	★こいちしょうゆ	★煮し大豆【大豆】	★酒	★白こしょう	海藻ミックス	【香料】	上白糖	★こいちしょうゆ	★こいちしょうゆ	
トマトソース	★こいちしょうゆ	★煮し大豆【大豆】	★酒	★白こしょう	海藻ミックス	【香料】	上白糖	★こいちしょうゆ	★こいちしょうゆ	
当り	★こいちしょうゆ	★煮し大豆【大豆】	★酒	★白こしょう	海藻ミックス	【香料】	上白糖	★こいちしょうゆ	★こいちしょうゆ	
りの	★こいちしょうゆ	★煮し大豆【大豆】	★酒	★白こしょう	海藻ミックス	【香料】	上白糖	★こいちしょうゆ	★こいちしょうゆ	
純使用	★こいちしょうゆ	★煮し大豆【大豆】	★酒	★白こしょう	海藻ミックス	【香料】	上白糖	★こいちしょうゆ	★こいちしょうゆ	
料g	★こいちしょうゆ	★煮し大豆【大豆】	★酒	★白こしょう	海藻ミックス	【香料】	上白糖	★こいちしょうゆ	★こいちしょうゆ	
(小・	★こいちしょうゆ	★煮し大豆【大豆】	★酒	★白こしょう	海藻ミックス	【香料】	上白糖	★こいちしょうゆ	★こいちしょうゆ	
中学	★こいちしょうゆ	★煮し大豆【大豆】	★酒	★白こしょう	海藻ミックス	【香料】	上白糖	★こいちしょうゆ	★こいちしょうゆ	
年)	★こいちしょうゆ	★煮し大豆【大豆】	★酒	★白こしょう	海藻ミックス	【香料】	上白糖	★こいちしょうゆ	★こいちしょうゆ	