

令和6年9月 池田町大野町学校給食献立予定表



月	火	水	木	金
2 9/1 防災の日 鶏肉の焼き鳥風 切干大根のさっぱり和え ☆お楽しみアイス【池田町のみ】 麦ごはん エ 618 kcal 塩 2.5 g	3 ロンウインナーのケチャップソースかけ ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ) ☆お楽しみアイス【大野町のみ】 ☆背割れコッペパン ジュリエンスープ 梅ごはん エ 646 kcal 塩 3.2 g	4 ~味の旅~ 和歌山県 たちうおのから揚げ チンゲン菜の磯和え 高野豆腐の白みそ汁 ☆はくはん エ 652 kcal 塩 3.2 g	5 ほきの和風マヨネーズ焼き ごぼうのうま煮 糸かまぼこのすまし汁 麦ごはん エ 621 kcal 塩 2.5 g	6 肉団子と野菜の甘酢あんからめ 春雨の中華和え わかめスープ 麦ごはん エ 670 kcal 塩 2.7 g
9 焼き栗 コロッケ こんにゃくサラダ(柑橘ドレッシング) ☆ソフト麺 エ 730 kcal 塩 2.7 g	10 宮地小6年生 リクエスト献立 さけの塩こうじ焼き キャベツの香り和え 合わせみそ汁 麦ごはん エ 632 kcal 塩 2.3 g	11 厚焼き玉子 もやしのごま和え きのご汁 里芋ごはん エ 556 kcal 塩 2.9 g	12 さばのねぎソースかけ がんもの磯煮 なすのみそ汁 麦ごはん エ 707 kcal 塩 2.7 g	13 鶏つくねの梅ソースかけ 大豆入りツナごはんの具 五目かきたま汁 麦ごはん エ 672 kcal 塩 2.3 g
16 敬老の日 エ...エネルギー 塩...塩分 <基準値> エ 650 kcal 塩 2 g未満	17 行事食 中秋の名月 うさぎ型ハンバーグ ケチャップ キャベツのサラダ ☆お月見ゼリー ☆黒砂糖食パン 和風ポトフ 麦ごはん エ 631 kcal 塩 2.8 g	18 カミカミ王子 いかのかりん揚げ れんこんのきんぴら 豚汁 ☆はくはん エ 667 kcal 塩 2 g	19 食育の日 岐阜県産 小松菜 しゅうまい(保小2中3) フルーツのアセロラジュレよせ 地みその麻婆豆腐 麦ごはん エ 679 kcal 塩 1.4 g	20 豚肉のねぎ塩焼き ゆかり和え 五目野菜汁 麦ごはん エ 556 kcal 塩 1.5 g
23 振替休日 【今月の食育の日】...19日(木) 麻婆豆腐の「地みそ」は、池田町農業婦人クラブのみなさんが作ってくださったものを使います。 麻婆豆腐の「豆腐」は、揖斐郡産。「白飯」「牛乳」、しゅうまいの「小松菜」は、岐阜県産です。	24 タンドリーチキン 大根サラダ いちごジャム ☆食パン ミネストローネ 黒米ごはん 沢煮碗 麦ごはん エ 607 kcal 塩 3 g	25 せんいちちゃん かつおの香味揚げ 即席漬け 黒米ごはん 沢煮碗 麦ごはん エ 597 kcal 塩 2.7 g	26 和食の日献立 焼きししゃも 肉じゃが 根菜の合わせみそ汁 麦ごはん エ 638 kcal 塩 2.5 g	27 豆腐ナゲット(保小2中3) 海藻サラダの謎ドレッシング和え きのごカレー 麦ごはん エ 744 kcal 塩 2.6 g
30 大学芋 もやしのナムル ☆中華麺 塩ラーメンのスープ エ 604 kcal 塩 2.2 g	【今月の岐阜県産の食材】学校給食では地産地消をすすめています！ ・米 ・牛乳 ・豆腐 ・小麦粉 ・もやし ・油揚げ ・米粉 ・切干大根 ・小松菜 ・チンゲン菜 ・トマト ・生いたけ ・梅とろり ・大豆(池田町・大野町) ・なす(池田町他) ・こんにゃく(池田町) ・豆みそ、米みそ(池田町) ・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。			

※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。

お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなどがあります。



2024年の十五夜は9月17日です。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備蓄することができます。

ローリングストックのポイント

備える		
水 ● 1人1日3リットル×3日以上必要。 	食料品 ● 食べ慣れているもの。 ● 保存性の高いもの。 ● 調理不要で食べられるもの。 	その他 ● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 ● カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

食中毒は予防が肝心です！

食中毒は、食べたものが原因で、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が起ることです。細菌やウイルス、寄生虫といった微生物のほか、自然毒、化学物質など、原因はさまざまです。食中毒の中には、人から人へ感染するものや、重症化して命に関わるものもありますので、日ごろから予防に努めましょう。



食中毒や感染症の予防には、しっかり手を洗うことが基本です！

旬の野菜を食べよう！

今月の野菜は...「ピーマン」

ピーマンは、夏から秋に旬を迎えます。ビタミンCが豊富に含まれていて、風邪の予防や肌のトラブルに効果的です。ビタミンCは加熱に弱い性質がありますが、ピーマンは「ビタミンP」という成分のおかげで、ビタミンCが壊れるのを防いでくれています。

一人当たりの野菜の量 50g/350g

「肉団子と野菜の甘酢あんからめ」を作ってみよう！

<材料(約4人分)>
 肉団子(既製品) 220g
 ※手作りしても良い
 揚げ用油 適量
 炒め用油 小さじ1/2
 たまねぎ 60g
 ピーマン 15g
 赤ピーマン 20g
 しょうゆ 小さじ2
 オイスターソース 小さじ1/3
 砂糖 大さじ1
 酒 小さじ1
 酢 小さじ1と1/2
 片栗粉 小さじ1
 水 10ml

<作り方>
 ①玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマンは、1.5cmの角切りにする。
 ②170~180℃の揚げ用油で、肉団子を5分程度揚げる。
 ③フライパンに炒め用油を入れて熱し、たまねぎを入れて炒める。
 ④たまねぎに火が通ったら、ピーマン・赤ピーマンを入れて、さっと炒め、☆の調味料と水を加える。
 ⑤④に、②の肉団子を加え、水溶きでん粉でとろみをつけたら完成。

※調味料等は、お好みで量を調節してください。

Main menu table for September 2nd to 13th. Columns include dates (e.g., 2日(月), 3日(火)), meal types (e.g., 麦ごはん, ソフト麺), and detailed ingredient lists with quantities for each item.

Main menu table for September 17th to 30th. Columns include dates (e.g., 17日(火), 18日(水)), meal types (e.g., 黒砂糖食パン, 中華麺), 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『学校給食年間使用原料配合表』(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(いも・きゅうり・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。