

# 令和6年12月 池田町大野町学校給食献立予定表



月	火	水	木	金
2 牛乳 ししゃもフライ(保小1,中2) シヤキシヤキサラダ ☆ソフトめん エ 720 kcal 塩 2.5 g	3 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 小松菜とえのきの和え物 麦ごはん キャベツの合わせみそ汁 エ 590 kcal 塩 2.1 g	4 牛乳 ~味の旅~ 埼玉県 里芋コロッケ キャベツの香りとえ かてめし 呉汁 エ 635 kcal 塩 2.7 g	5 牛乳 せんいちゃん ホークしゅうまい(保小2,中3) 切干大根の中華和え ☆はくはん 中華丼の具 エ 590 kcal 塩 2.0 g	6 牛乳 さけのカレー じゃようゆ焼き ひじきと大豆の煮物 ☆りんご 雪だるま入り五目野菜汁 エ 602 kcal 塩 2.0 g
9 牛乳 わかさぎの天ぷら(保小2,中3) もやしのおかか和え 麦ごはん みそ煮 エ 625 kcal 塩 1.8 g	10 牛乳 メニューコンクール受賞献立 ほうれん草入りチーズポテト焼き こんにやくサラダの青じそドレッシング和え いちごジャム ☆食パン ミネストローネ エ 658 kcal 塩 3.2 g	11 牛乳 さばのねぎみそ焼き じゃがいものごま酢和え 麦ごはん 玉ふのすまし汁 エ 674 kcal 塩 2.5 g	12 牛乳 八幡小6年生リクエスト献立 鶏肉のから揚げ ゆかり和え 麦ごはん 豚汁 エ 670 kcal 塩 2.0 g	13 牛乳 焼きウインナー(保小1,中2) 春雨サラダ 麦ごはん 柿ジャム入り根菜カレー エ 685 kcal 塩 2.4 g
16 牛乳 はつしもおやきの五平だれかけ ほうれん草のおかか和え ☆きしめん風平うどん エ 665 kcal 塩 2.5 g	17 牛乳 チリコンカン フルーツのみかんゼリーよせ ☆背割れコッペパン 白菜と肉団子のスープ エ 635 kcal 塩 2.9 g	18 牛乳 カミカミ王子 豚肉の香味揚げ 里芋といかの煮つけ 麦ごはん 大根のみそ汁 エ 663 kcal 塩 2.3 g	19 牛乳 食育の日 ほきの地みそマヨネーズ焼き 即席漬け ☆はくはん 塩こうじよせなべ汁 エ 599 kcal 塩 2.2 g	20 牛乳 行事食 冬至 さわらの幽庵焼き かぼちゃのそぼろ煮 麦ごはん のっぺい汁 エ 621 kcal 塩 1.8 g
23 牛乳 厚揚げの肉みそかけ 小松菜の磯和え 麦ごはん けんちん汁 ☆お茶食パン 冬野菜のポトフ エ 610 kcal 塩 1.8 g	24 牛乳 西小6年生リクエスト献立 フライドチキン れんこんとごぼうのサラダごまドレッシング和え ☆クリスマスデザート 冬野菜のポトフ エ 675 kcal 塩 2.5 g	25 牛乳 行事食 クリスマス 星型オムレツ(保小1,中2) ブロッコリーのサラダ ☆クリスマスデザート ジュリエンスープ エ 604 kcal 塩 2.9 g	26 牛乳 和食の日 行事食:年越し いわしのしょうが煮 大歳のごつつお 麦ごはん 糸かまぼこのすまし汁 エ 651 kcal 塩 2.1 g	【今月の食育の日】19日(木) ほきの地みそマヨネーズ焼きには池田町農業婦人クラブさんが作ってくださった「地みそ」、よせなべ汁には大野町産「塩こうじ」を使用します。 エ...エネルギー、塩...塩分 〈基準値〉 エ 650 kcal 塩 2 g未満

※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。

### 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・もやし・厚揚げ・切干大根・米粉・さといも・干しいたけ
- ・はつしもおやき・小麦粉・キャベツ(揖斐郡)・大豆(池田町、大野町)
- ・大根(池田町他)・ねぎ(池田町他)・はくさい(池田町他)・お茶(池田町)
- ・こんにやく(池田町)・米みそ、豆みそ(池田町)・塩麴(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。

### 冬休みの食生活~10のポイント

- た (食) べすぎに気をつけよう
- の (飲) み物は甘くないものを選ぼう
- し っかり手を洗ってから食事をしよう
- い (1) 日3食、規則正しく食べよう
- ふ (冬) が旬の食べ物をとろう
- ゆ っくりよくかんで食べよう
- や さい(野菜)をたっぷり食べよう
- す ずんで、おうちのお手伝いをしよう
- み ンなで食卓を囲む機会をつくろう
- を (お) やつは時間と量を決めてとろう

以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。

### 手洗いは感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

### 旬の野菜を食べよう!

今月の野菜は...「はくさい」

白菜は、11月から2月にかけての寒い時期が旬です。白菜には「カリウム」が含まれていて、体の中の余分な塩分を体の外に出してくれる働きがあります。カリウムは水に溶けやすいため、鍋料理や汁物にして汁ごと食べると、栄養を逃がさず摂ることができます。

一人当たりの野菜の量 50g/350g

#### 『白菜と肉団子のスープ』を作ってみよう!

＜材料(約4人分)＞

- 炒め用油 小さじ1
- たまねぎ 60g
- にんじん 20g
- 鶏団子(既製品) 100g
- 白菜 120g
- 酒 4g
- コンソメ 5g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- しょうゆ 4g
- 水 500cc

＜作り方＞

- ①たまねぎは薄くスライス、にんじんは3mm程度のいちょう切り、白菜はざく切りにする。
- ②鍋に炒め用油を入れて熱し、たまねぎを入れ、塩こしょうを振って、よく炒める。
- ③たまねぎに火が通ったら、にんじんを入れ、さっと炒めたら水を入れて煮込む。
- ④③に、鶏団子と白菜・酒を加えて煮込む。
- ⑤食材に火が通ったら、コンソメ・しょうゆ・塩を加えて、味を調えたら完成。

### ☆私が考えた学校給食メニューコンクール☆ 受賞作品

#### 『ほうれん草入りチーズポテト焼き』

岐阜県学校給食会が主催する「令和5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、池田小学校6年(現:池田中1年)馬淵彩帆さんの作品「ほうれん草入りチーズポテト焼き」のレシピです。給食用にアレンジをして、12月10日(火)の給食に登場します。

＜材料(4人分)＞

- じゃがいも 大2個
- ほうれん草 3束
- チーズ 適量
- 塩 適量
- こしょう 適量
- 餃子の皮 25枚
- にんにく風味 オリーブオイル 適量

＜作り方＞

- ①じゃがいもの皮をむき、適当な大きさに切り、耐熱容器に入れて、電子レンジで加熱する。
- ②ほうれん草を沸騰したお湯で、柔らかくなるまで茹でて取り出し、水でさらす。
- ③①のじゃがいもを潰す。
- ④②のほうれん草をざく切りにして、③のじゃがいもと、塩こしょう・チーズと和える。
- ⑤④を餃子の皮で包み、にんにく風味のオリーブオイルをぬって、きつね色になるまで、フライパンで焼いたら完成。

Main menu table for December 2nd to 16th. Columns include dates (e.g., 2日(月), 3日(火)), meal types (e.g., ソフト麺, 麦ごはん), and detailed ingredient lists with quantities.

Main menu table for December 17th to 26th. Columns include dates (e.g., 17日(火), 18日(水)), meal types (e.g., 背割れコッパン, 麦ごはん), and detailed ingredient lists with quantities.

※牛乳は毎日つきます。
※印の食品原材料については、別紙『学校給食年間使用食料原材配合表』(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(えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生)と準特定原材料20品目(アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいち・りんご・ゼラチン)についてアレルギー表示をしています。