

令和7年2月 池田町大野町学校給食献立予定表



月	火	水	木	金
3 牛乳 小籠包 (保1、小中2) ごま酢和え ☆ソフト麺 エ 703 kcal 塩 2.9 g	4 牛乳 海藻の青じそドレッシング和え きなこ揚げパン ☆小型黒砂糖コッペパン(小3以上) エ 604 kcal 塩 3.2 g	5 牛乳 せんいちゃん 鶏肉の照り焼き こんにゃくのおかか煮 発芽玄米ごはん エ 619 kcal 塩 2.1 g	6 牛乳 ほきの和風マヨネーズ焼き 白菜の煮びたし ☆はくはん エ 597 kcal 塩 2.5 g	7 牛乳 大野中学校 リクエスト献立 さけのバターじゃようゆ焼き 即席漬け ☆お米のタルト エ 695 kcal 塩 2.1 g
10 牛乳 池田中学校 リクエスト献立 きんぴらごぼう わかめごはん エ 656 kcal 塩 3.1 g	11 牛乳 建国記念の日 ＜基準値＞ エ…エネルギー、塩…塩分 エ 650 kcal 塩 2 g未満	12 牛乳 厚揚げの肉みそかけ キャベツの昆布和え 麦ごはん エ 585 kcal 塩 1.8 g	13 牛乳 さばのレモン塩焼き ブロッコリーの生姜じゃようゆ和え 麦ごはん エ 685 kcal 塩 2.2 g	14 牛乳 ハンバーグの和風ソースかけ 三色ごはんの具 麦ごはん エ 652 kcal 塩 2.3 g
17 牛乳 池田中学校 リクエスト献立 揚げぎょうざ (保小2、中3) 春雨サラダ ☆中華麺 エ 591 kcal 塩 2.7 g	18 牛乳 鶏肉のバーベキューソース焼き シャキシャキサラダ 黒豆きなこクリーム ☆食パン エ 644 kcal 塩 2.6 g	19 牛乳 食育の日 ちくわのお茶揚げ (保小2、中3) 五目豆 麦ごはん エ 632 kcal 塩 2.1 g	20 牛乳 チヂミ もやしのナムル キムチごはん エ 607 kcal 塩 3.5 g	21 牛乳 ～味の旅～ 山口県 いかのかりん揚げ はすのさんばい 麦ごはん エ 652 kcal 塩 2.3 g
24 振替休日 【今月の食育の日】…19日(水) 五目豆の「蒸し大豆」、地みそ汁の「豆みそ・米みそ」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です。お茶揚げの「お茶の葉」や、五目豆に入る「こんにゃく」は池田町で作られたものを使用します。	25 牛乳 豆腐ナゲット (保小2、中3) フルーツのカクテルゼリーよせ ☆背割れ小型コッペパン(保なし) エ 638 kcal 塩 2.4 g	26 牛乳 厚焼き玉子 じゃがいものそぼろ煮 麦ごはん エ 616 kcal 塩 2.4 g	27 牛乳 和食の日 さわらの甘酒みそ焼き がんもの磯煮 ☆いちご エ 640 kcal 塩 2.6 g	28 牛乳 カミカミ王子 さつまいもチップス 大根サラダ 麦ごはん エ 690 kcal 塩 2.2 g

食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？

直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。

旬の野菜を食べよう

今月の野菜は … **「キャベツ」**

キャベツを1年中食べることができるのは、日本の国土を活かして、産地リレーが行われているからです。春キャベツ、夏秋キャベツ、冬キャベツとそれぞれ歯ごたえや味に特徴があります。これから春キャベツの登場です。葉の巻きがやわらかく、独特の香りや歯ごたえが楽しめます。

【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 ・厚揚げ ・薄力粉 ・米粉 ・切干大根 ・もやし
・干し椎茸 ・小松菜 ・ほうれん草 ・大豆 (池田町・大野町) ・キャベツ (池田町他)
・大根 (池田町他) ・ねぎ (池田町他) ・はくさい (池田町他) ・こんにゃく (池田町)
・米みそ、豆みそ (池田町) ・お茶 (池田町) ・甘酒 (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。

ローズちゃん
パーシーちゃん
ちゃちゃまる

※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。

『キャベツの塩昆布和え』を作ってみよう！

一人当たりの野菜の量 65g/350g

＜材料（4人分）＞

キャベツ 140g
白菜 100g
きゅうり 20g
塩こんぶ 9g
しょうゆ 1.2g

＜作り方＞

①キャベツは千切り、白菜は1.5cm幅くらいに切り、きゅうりは輪切りにする。
②野菜は茹でて、流水で冷まし水気を切る。
③茹でた野菜と、しょうゆ、塩こんぶを和えて完成。
※野菜は、加熱しないで塩もみして使ってもよいです。

～中学校3年生のみなさんに聞きました！～

Q. 小中学校での学校給食の思い出を教えてください。

〇〇 大野中 〇〇

・体操服に飛ばさないために、ジャージを着てカレーうどんを食べたのに、体操服についてしまい悲しかったけど、カレーうどんはとてもおいしかった。
・寒いときに食べたスープがめちゃくちゃ温かく、心も温まりました。
・僕は、9年間残したこともないし、おかわりも毎日学校来ている日はしていました。給食は仲間と食べるし、お腹がすいているから最高においしいです。食べ物に感謝してます。毎日給食おいしかったです。

〇〇 池田中 〇〇

・コロナの時、みんなとしゃべって食べることはなくなったけど、給食だけは変わらずおいしかったです。ありがとうございました。
・小さい頃、ピーマンが嫌いで食べられなかったけど、給食で食べてみたらおいしかったので、給食以外でも食べられるようになりました。
・入学したばかりの時、クラスになじめなくてとても不安でした。でも、大好きなキムチご飯が出た時、いろんな人に話しかける勇気がわきました。

中学校3校分のリクエスト献立は、下記の日程で登場します。楽しみにしていてください♪
★大野中学校…2月7日(金) ★池田中学校…2月10日(月) ★揖東中学校…2月17日(月)

池田町大野町学校給食センター

曜 主 食	19日(水)		20日(木)		21日(金)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)					
	麦ごはん		キムチごはん		麦ごはん		背割れ小型コッペパン		麦ごはん		麦ごはん		麦ごはん					
ちくわのお茶揚げ	★強化米入り精白米	80	★強化米入り精白米	70	たまねぎ	15	★強化米入り精白米	80	★背割れ小型コッペパン	1食	★強化米入り精白米	80	★強化米入り精白米	80	★強化米入り精白米	80		
	★米粒麦	4	★ごま油	0.5	えのきたけ	10	★米粒麦	4	【小麦、乳】	42	★米粒麦	4	★米粒麦	4	★米粒麦	4		
五目豆	竹輪	2個	豚ばら肉【豚肉】	20	★中華だし	1.2	豆腐ナゲット	45	豆腐ナゲット	2個	厚焼き玉子	1個	さわり切り身	1切	さつまいも	2		
	いとよりすり身	20	しょうが	0.5	★酒	1	たまねぎ	1.5	にんじん	40	卵卵【卵】	50	★酒	50	さつまいも	50		
切干大根の地みそ汁	発酵調味料	1	★こいくちしょうゆ	1.5	★食塩	0.1	にんじん	5	★食塩	0.15	砂糖	0.15	★酒	0.25	★酒	0.1		
	上白糖	10	上白糖	0.5	★白こしょう	0.01	豆腐【大豆】	2.5	豆腐【大豆】	0.01	穀物酢	15	しょうが	1	★酒	1		
料理名及び一人当たりの純使用料(小・中学年)	食塩	10	にんじん	10	たけのこ水煮	10	魚肉すり身	3	たまねぎ	15	タビオカでん粉	10	上白糖	1	★酒	1		
	加工デンプン	6	はくさい	18	★うすくちしょうゆ	3	植物油【大豆】	2	にんじん	10	発酵調味料	30	★白こしょう	3	★甘酒	3		
	薄力粉【小麦】	2	トマトピューレ	2	★木綿豆腐【大豆】	20	豆乳【大豆】	2.5	キャベツ	20	しょうゆ【小麦、大豆】	20	★白こじみそ【大豆】	1	★白こじみそ【大豆】	1		
	じゃがいもでん粉	0.1	塩	0.1	★カット乾燥わかめ	0.5	粉末状植物性たん白【大豆】	0.7	しょうが酢漬	1	食塩	1	なたね油	0.3	★こいくちしょうゆ	0.3		
	★抹茶	0.1	アミ/酸液【大豆】	4	ねぎ	5	砂糖	2.5	しょうが	0.3	米油	0.3	豚ひき肉【豚肉】	10	だいこん	40		
	★せん茶(食べるお茶)	0.1	にんにく	4			食塩	0.3	しょうが	0.3	豚ひき肉【豚肉】	10	豆腐【大豆】	25	にんじん	5		
	★大豆白絞油	4	唐辛子	7			酵母エキス	30	食塩	0.3	★酒	1	豆腐【大豆】	25	★カット乾燥わかめ	1		
	米油	0.3	鶏もも肉【鶏肉】	10	★油揚げ【大豆】	8	発酵調味料【小麦】	3	醸造酢	0.3	たまねぎ	30	なたね油	15	★こいくちしょうゆ	1.5		
	★こんにやく	10	たん白加水分解物【大豆】	20	★米酢	8	香辛料	8	酸味料	0.3	にんじん	15	にんじん	30	★こいくちしょうゆ	0.5		
	★蒸し大豆【大豆】	20	ソルビット	10	★白砂糖	4	デキストリン	4	【大豆、豚肉、鶏肉】	10	中ざら糖	2.5	でん粉	1	★米酢	1.5		
	ごぼう	10	調味料	10	★うすくちしょうゆ	3	衣	3	★ウスターソース	10	★本みりん	1	米粉	0.3	★ごま油	0.3		
	にんじん	10	酒精	10	★食塩	0.3	【小麦粉【小麦】	0.3	★焼きそばソース	5	★和風だし	0.5	米ひじき	4.5	★ごま油	0.3		
	★酒	1	増粘多糖類	2			【食塩】	0.3	【小麦、大豆、りんご】	0.5	★こいくちしょうゆ	5	にんじん	10	米油	0.2		
	三温糖	2	【ステビア】	0.2			大豆油【大豆】	10	かつお節	0.2	さいやいんげん	5	★和風だし	0.6	すりおろしにんにく	0.4		
	★和風だし	0.2	★こいくちしょうゆ	1.7			加工でん粉	1	あおのり【えび、かに】	0.2	えのきたけ	15	中ざら糖	2.5	しょうが	0.3		
	★こいくちしょうゆ	3	★食塩	0.15			pH調整剤	0.8			だいにん	10	★こいくちしょうゆ	1	豚もも肉【豚肉】	15		
	★本みりん	1	チヂミ	1個			グリン	10			たまねぎ	8	★こいくちしょうゆ	3.5	★食塩	0.05		
	さいやいんげん	5	チヂミ	50			【ベーキングパウダー】	0.3			えのきたけ	15	★本みりん	1.8	★白こしょう	0.01		
	★煮干し	3	ねぎ	1個			★大豆白絞油	20			だいこん	15	★こいくちしょうゆ	1	★白こしょう	0.02		
	★フレーク節	3	豚鶏合挽肉	3			みかんシロップ漬け	0.8			厚揚げ	15	★こいくちしょうゆ	1	★カレー粉	0.03		
	たまねぎ	20	【豚肉、鶏肉】	20			黄桃シロップ漬け【もも】	30			豆乳【大豆】	15	★フレーク節	1	★カレーアロマ	0.03		
	ぶなしめじ	8	にんじん	8			パインシロップ漬け	2			でん粉	3	たまねぎ	15	たまねぎ	40		
	切り干し大根	2.5	しょうゆ【大豆】	4			カクテルゼリー	25			ぶどう糖	0.5	干ししいたけ	0.5	にんじん	15		
	★油揚げ【大豆】	4	菜種油	7			豆腐用凝固剤	1.5			植物油脂	3	ちらしまぼこ(梅)	10	じゃがいも	40		
	★池田町産みそ【大豆】	2	【食塩】	1.8			重曹	1.7			植物油脂	6	スクエソウタ	2.2	★トマトケチャップ	2.2		
	★池田町産豆みそ【大豆】	7	★こいくちしょうゆ	0.8			消泡剤【大豆】	3.5			豆腐用凝固剤	3	加工でん粉	18	★ウスターソース	18		
	ホウレンソウ	8	★米酢	0.3			★和風だし	0.2			★豆みそ【大豆】	3	馬鈴薯でん粉	5	★カレールー【小麦、大豆】	5		
			じゃがいもでん粉	0.3			★本みりん	0.5			★白こじみそ【大豆】	6	砂糖	1	りんごピューレ【りんご】	1		
			もやし	35			★食塩	0.2			ねぎ	3	発酵調味料	1	★柿ジャム	10		
			にんじん	5			玉葱【小麦】	0.5					食塩					
			きゅうり	10			こまつな	5					うらごしにんじん					
			韓国ナムルドレッシング	7									加工油脂					
													【トマト色素】					
													★食塩	0.2				
													★うすくちしょうゆ	3.5				
													なばな	8				
													いちご	2個				
														30				

※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（えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生）＋準特定原材料20品目（アーモンド・あわび・いか・しらこ・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・やまいも・りんご・ゼラチン）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。また、えび、かにを食べている場合があります。
 ※青のり、海藻、魚のすり身等の海産物には、えび、かにが混ざることがあります。
 ※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、ご不明な点がありましたら、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。