

令和7年10月 池田町大野町学校給食献立予定表



月	火	水	木	金
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】*天候などにより、使用できない場合もあります。 ・米・牛乳・豆腐・厚揚げ・米粉・薄力粉・もやし・切干大根・小松菜 ・ほうれん草・干しいたけ・大豆(池田町・大野町)・こんにやく(池田町) ・豆みそ、米みそ(池田町)・お茶(池田町)・太秋柿(大野町) ・柿ジャム(大野町)・甘酒(大野町)・はちみつ(大野町) ちやちやまる ローズちゃん パーシーちゃん				
	6	7	8	9
	10	11	12	13
	14	15	16	17
	18	19	20	21
	22	23	24	25
	26	27	28	29
	30	31		

☆私が考えた学校給食メニューコンクール☆受賞作品 『親子丼』

岐阜県学校給食会が主催する「令和6年度 私が考えた学校給食メニューコンクール」に応募し、主食部門で優秀賞を受賞した、温知小6年(現:池田中1年) 藤本秀星さんが考えた作品「親子丼」のレシピです。給食用にアレンジをして、10月29日(水)の給食に登場します。

<材料(4人分)>

炊いたごはん 茶わん4杯
にんじん 1/3本
しいたけ 5個
白ねぎ 2本
切干大根 30g
鶏肉 2枚
卵 5個
米油 大さじ1
水 300ml
☆和風だし 小さじ2
☆しょうゆ 大さじ3
☆みりん 大さじ3
☆酒 大さじ1
☆砂糖 大さじ1.5

<作り方>

① にんじん、しいたけ、白ねぎは、千切りにする。鶏肉は食べやすい大きさに切る。切干大根は、水戻しをする。☆の調味料は、あらかじめ全て混ぜておく。

② 鍋に米油をひいて、鶏肉を炒める。火が通ったところで、にんじん、しいたけ、水気を絞った切干大根、白ねぎを加えて炒める。

③ 水を加えてしばらく煮込む。野菜がしんなりしてきたくらいで、①で合わせた調味料を加える。

④ 最後に、強火の状態で溶きたまごを入れる。

⑤ 火が通ったら、炊きあがったごはんの上に盛りつけて完成。

※学校給食で提供する親子丼の玉子は十分に加熱してあります。(半熟ではありません)

秋を楽しむ🐰お月見の行事

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里芋が収穫されることから、里芋をお供えしたりきぬかつぎなどの里芋料理を食べたりする風習もあり、別名「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

10月6日は十五夜

今月は...「ほうれん草」を使ったレシピの紹介!

～ 揖斐ぐんぐんみそ汁～

“揖斐郡(ぐん)の食材を使い、ぐんぐん育ってほしいという願いを込めたみそ汁”

<材料(約4人分)>

だし汁 2カップ (400ml)
ごぼう 32g
えのきたけ 32g
こんにやく 32g
切干大根 10g
油揚げ 12g
水煮大豆 60g
白菜 60g
米みそ 18g
豆みそ 16g
ほうれん草 40g

<作り方>

①ごぼうはさがきにし、水にさらす。えのきたけは、根本を切り落とし、半分につけてほぐす。切干大根は、洗って水気を切っておく。白菜は1cmに切り、こんにやくと油揚げは、短冊切りにし、下茹でをする。ほうれん草は、1cmに切り、あく抜きをする。

②水煮大豆は、粒が少し残る程度にミキサーをかける。

③鍋にだし汁を入れ、ごぼう、えのきたけ、こんにやく、切干大根、油揚げ、白菜の順に加えて煮る。

④具材に火が通ったら、②の大豆を入れ、米みそと豆みそを溶きながら入れ、仕上げにほうれん草を加えたら完成。

一人当たりの野菜の量 43g/350g

※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「ちやちやまる・ローズちゃん・パーシーちゃん」がついています。

池田町大野町学校給食センター

[illegible]

《アレルギー表示について》
★こいくちしょうゆ、★うすくちしょうゆ、★白しょうゆの【小麦、大豆】、
★大豆白絞油の【大豆】、★ごま油の【ごま】については毎回表示しません