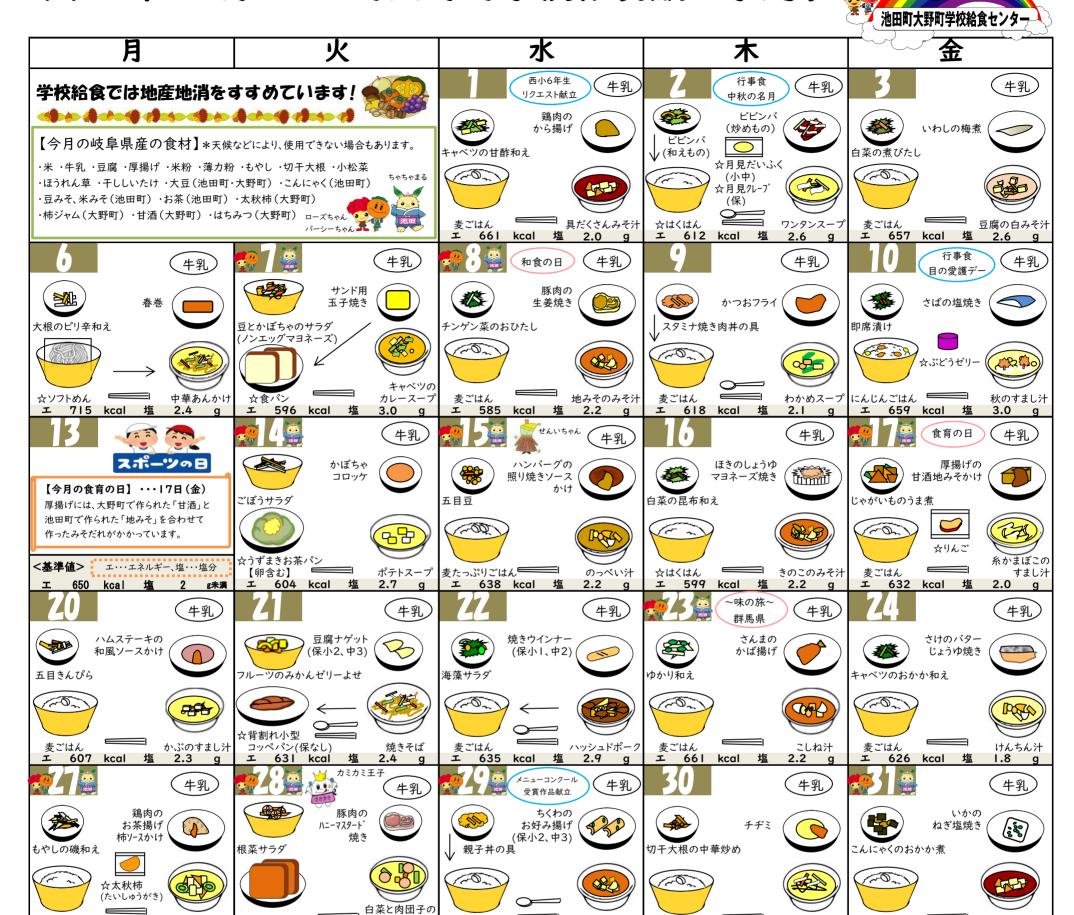
# 令和7年10月 池田町大野町学校給食献立予定表



# 『親子丼』 ☆私が考えた学校給食メニューコンクール☆受賞作品

585 kcal

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、IO月29日(水)の給食に登場します。

<材料(4人分)>

<作り方>

揖斐ぐんぐんみそ汁 ☆黒砂糖食パン

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 5個 大さじⅠ 米油 300ml 水 ☆和風だし 小さじ2 ☆しょうゆ 大さじ3

☆みりん

☆砂糖

炊いたごはん 茶わん4杯 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。

麦ごはん

さつま汁

ごぼう

油揚げ

ほうれん草

- 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
- 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。
- 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)



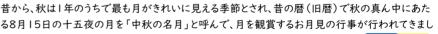
※材料の入荷の都合により献立が変更になる場合もあります。

大さじ3

大さじし

大さじ1.5

- ※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。



麦ごはん

る8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観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



**ヨ** かぼちゃのみそ汁

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)> <作り方> だし汁

40 g

2カップ ①ごぼうはささがきにし、水にさらす。えのきたけは、根本 (400ml) を切り落とし、半分に切ってほぐす。切干大根は、洗って 水気を切っておく。白菜は l cmに切り、こんにゃくと油揚 えのきたけ 3 2 g げは、短冊切りにし、下茹でをする。ほうれん草は、 l cm

こんにゃく に切り、あく抜きをする。 3 2 g 切干大根 1 O g ②水煮大豆は、粒が少し残る程度にミキサーをかける。

I 2 g ③鍋にだし汁を入れ、ごぼう、えのきたけ、こんにゃく、切

60 g 干大根、油揚げ、白菜の順に加えて煮る。

水煮大豆 白菜 60 g 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。 米みそ 18g 豆みそ 1 6 g

一人当たりの野菜の量

43g/350g



日	日(水)	2日 (木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
主	<b>主ごけ</b> /	はくはん	麦ごはん	ソフト麺	食パン	麦ごはん	麦ごはん	にんじんごはん	うずまきお茶パン	麦たっぷりごはん	はくはん
日曜主食 料理名及び一人当たりの純使用量g(小学校中学年)	表(未) 以精白米 80	大張化米人リ精白米   SO   月月見クレープ   2   1   1   1   1   1   1   1   1   1	3日 (金) ま (本人)   15	*ソフト類[小表](小中) 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	7日 (火) 食パン ★食パン(小麦、乳) 18 アフト・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	★強化来人リ精白来 80 ★米粒麦	★強化米入り精白米 80 ★米粒麦 4	に ★強化米入り精白米 70 ん ★米油 0.3 は 鶏むね肉【鶏肉】 7	★介ずまきお茶パン 1歳 (卵、小麦、乳) 1歳 (77	★強化米入り精白半 76 8	16日 (木)   はん

★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

<sup>※</sup>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・そぼ・卵・乳・落在生)+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・パナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・リんご・ゼラチン)についてアレルゲン表示をしています。
※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。
※しいやもやわかさぎなど、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、かにが混ざる場合があります。
※コンタミューションパーロいてけや部・フいキサイ、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。

★古自約油の「大豆」、★ごま油の「ごま】については毎回表示しません

<sup>※</sup>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。