

令和8年9月 池田町大野町学校給食献立予定表



月	火	水	木	金
【今月の食育の日献立】 ・・・18日(金) 鶏肉のしょうゆこうじ焼きに使用する塩こうじは大野町で作られたものです。みそ汁には、池田町や大野町でとれた大豆から作られた地みそを使用します。 <基準値> エ・・・エネルギー、塩・・・塩分 エ 650 kcal 塩 2.0 g未満	1 防災の日 牛乳 ハムステーキ 乾物のサラダ いちごジャム ☆コッペパン コンソメスープ エ 582 kcal 塩 3.0 g	2 牛乳 厚揚げの おろしだれかけ (小1、中2) チンゲン菜のおひたし ☆豆腐 アイスクリーム 沢煮椀 エ 639 kcal 塩 2.9 g	3 牛乳 ポーク しゅうまい (保小2、中3) フルーツのカクテルゼリーよせ ☆はくはん 麻婆豆腐 エ 691 kcal 塩 1.6 g	4 牛乳 鶏肉の スタミナ焼き 高野豆腐の煮物 麦ごはん 白みそ豚汁 エ 629 kcal 塩 2.1 g
7 牛乳 かぼちゃ オムレツ 大根サラダ ☆ソフト麺 ツナトマトソース エ 613 kcal 塩 2.3 g	8 牛乳 白身魚フライ グリーンサラダ ☆バーガーパン サイコロスープ エ 595 kcal 塩 3.0 g	9 和食の日 牛乳 さけの香味焼き こんにゃくのおかか煮 麦ごはん 五目野菜汁 エ 650 kcal 塩 2.0 g	10 牛乳 焼きウインナー (保小1、中2) 海藻サラダ 麦ごはん 夏野菜カレー エ 656 kcal 塩 2.9 g	11 牛乳 はたはたの から揚げ (保2、小中3) 小松菜の磯和え 麦ごはん 呉汁 エ 626 kcal 塩 2.2 g
14 牛乳 ～味の旅～ 愛知県 みそカツ たくあん和え 麦ごはん 冬瓜汁 エ 665 kcal 塩 2.3 g	15 牛乳 せんいちゃん いかの ハーブ焼き ごぼうサラダ ☆黒砂糖食パン ポークビーンズ エ 631 kcal 塩 2.6 g	16 牛乳 ちくわの 磯辺揚げ (保小2、中3) 豚キムチ丼の具 麦ごはん 青菜のスープ エ 608 kcal 塩 2.3 g	17 牛乳 さわらの マヨネーズ焼き ごぼうのうま煮 ☆はくはん 玉ふのすまし汁 エ 659 kcal 塩 1.8 g	18 食育の日 牛乳 行事食 お彼岸 鶏肉の しょうゆこうじ 焼き 昆布和え ☆おはぎ 地みそのみそ汁 エ 665 kcal 塩 2.1 g
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 牛乳 揚げぎょうざ (保小2、中3) もやしの中華炒め 麦ごはん 春雨スープ エ 599 kcal 塩 1.7 g	25 行事食 中秋の名月 牛乳 ハンバーグの 照り焼きソース かけ 里芋のうま煮 ☆月見デザート 月見汁 エ 656 kcal 塩 2.8 g
28 牛乳 フライポテト (保) フライビーンズ (小中) 切干大根の中華炒め ☆中華麺 野菜タンメンのスープ エ 601 kcal 塩 2.6 g	29 牛乳 ほきの 南濃みかん ジャムがらめ ほうれん草サラダ ☆食パン ミネストローネ エ 661 kcal 塩 3.3 g	30 牛乳 豚肉の ねぎ塩焼き 三色ナムル ☆飲む ヨーグルト わかめスープ エ 627 kcal 塩 1.6 g	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・油揚げ・米粉・薄力粉・もやし・チンゲン菜 ・干しいたけ・小松菜・ほうれんそう ・なす・ピーマン・大豆(池田町・大野町) ・こんにゃく(池田町)・豆みそ(池田町)・米みそ(池田町) ・塩こうじ(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	

※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。



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まったり、お店で商品が買えなくなったりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておく心安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



今月は...「キャベツ」を使ったレシピの紹介！

～ゆかり和え～

<材料(約4人分)>
キャベツ 4枚(約100g)
きゅうり 1/3本(約30g)
もやし 100g
ゆかり 小さじ2(約5g)

<作り方>
①キャベツは細切り、きゅうりは輪切りにする。もやしは水でよく洗う。
②耐熱容器に①のキャベツともやしを入れ、ラップをして、電子レンジ600Wで30秒ほど加熱する。
③②の野菜を流水で冷やして水気をしぼり、①のきゅうりとゆかりを和える。

※電子レンジで加熱せず、塩もみをして作る場合は、野菜から出た水分をしぼってください。

冷蔵庫で10分くらい冷やすとゆかりの味がなじみます。



『生活リズム』乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったりと、なんとなく元気が出ないことがあります。休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

①早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養のバランスをよくしていきましょう。

③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食	主菜	副菜	果物
(ごはん・パンなど)	(卵・肉・魚・大豆製品など)	(野菜・きのこ・海藻・いも類など)	
			牛乳・乳製品

何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおススメです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

池田町大野町学校給食センター

[illegible]

※牛乳は毎日つきます。 ※給食センターで使用するドレッシングは、野菜類やスパイスなどが沈殿していることがあります。
※★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20品目（えび・かに・くまひ・小麦・そば・卵・乳・落花生・カシューナッツ）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・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・ビスタチオ）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え、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、かにが混ざる場合があります。
※コンタ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、池田町大野野学校給食センター（TEL35-5511）までご連絡ください。

《アレルギー表示について》

★いくばくようゆ、★うすくすくようゆ、★白しろようゆの【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

《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