令和6年度 6月分

こんだてひょう

学校給食は、岐阜県産の牛乳や米、小麦粉を使用しています。 その他の食材も、できる限り県内産のものを使用しています。

日	曜			献立名			小・エネルギー	L
	Pie.	主食	主菜	副菜	副菜・その他	デザート等	小·塩分	中·塩分
3	月	麦ごはん	揚げギョーザ	ビビンバ	もずくス <i>一</i> プ		691 1.8	847 2.0
4	火	うどん	竹輪のごま揚げ	おかか和え	けんちんうどんの汁	果汁グミ(学園のみ)	649 2.2	750 2.4
5	水	白ごはん	サワラの塩こうじ焼き	けいちゃん	じゃがいもの味噌汁		627 2.2	741 2.6
6	木	レーズンパン	照り焼きチキン	ごぼうサラダ	コーンスープ	ココア牛乳の素	723 3.0	878 3.7
7	金	麦ごはん	エビのチリソース	野菜のナムル	わかめスープ	※フローズンヨーグルト	713 1.9	866 2.2
10	月	麦ごはん	鶏肉のから揚げ	金平ごぼう	すまし汁	※オレンジ	639 2.3	798 2.6
11	火	ソフト麺	フライビーンズ	海藻サラダ	ツナトマトソース		663 2.3	795 2.7
			☆ 郷土料理の日	☆ 三重県の食材や	料理を紹介します。	アイス	633	751
12	水	白ごはん	とんてき	ごま和え	あおさの味噌汁		2.3	2.7
13	木	米粉バーガーパン	ハンバーグの トマトソースかけ	イタリアンサラダ	チャウダー	※アセロラゼリー	677 3.2	802 3.8
		☆ 食育の日 ☆ ふるさと食材を紹介します。					668	829
14	金	麦ごはん	ニジマスの梅とろりかけ (こども保・未満児)マグロフライ	五目豆	郡上味噌汁		1.8	2.1
17	月	麦ごはん	イワシの梅煮	しいたけそぼろ丼の具	なすの味噌汁	※ブルーベリーゼリー	694 2.4	867 2.8
18	火	ナン	タンドリーチキン	グリーンサラダ	キーマカレー		586 2.6	719 3.3
19	水	白ごはん	イカのオイスター ソース焼き	麻婆豆腐	中華ス一プ		569 2.1	667 2.5
20	木	黒コッペパン	かぼちゃ肉サンドフライ	キャベツのソテー	野菜スープ		696 3.4	821 4.0
21	金	麦ごはん	アジの香味焼き	切干大根と ツナの炒め煮	具だくさん味噌汁	※ヨーグルト	629 2.3	777 2.7
24	月	麦ごはん	カレイのから揚げ	ひじきの煮物	かみなり汁	※さくらんぼゼリー	626 2.0	776 2.3
25	火	うどん	かき揚げ	おひたし	きつねうどんの汁	※パイナップル	653 1.7	750 2.0
26	水	白ごはん	サバのカレー焼き	茎わかめの炒め煮	豚汁		680 2.7	808 3.2
27	木	食パン	枝豆コロッケ	カラフルソテー	ジュリエンヌス一プ	ブルーベリージャム	601 3.0	729 3.8
28	金	麦ごはん	ウインナー	キャベツとコ ー ンの サラダ	ポークカレー		645	815 2.7

◎表示してある栄養価は、小学校中学年(3.4年生)と中学生のものです。文部科学省の学校給食摂取基準は、小学校中学年(3.4年生)エネルギー650kcal・食塩2g未 満です。中学校は、エネルギー830kcal・食塩2.5g未満です。こども園・保育園は、麦ごはんではなく、白ごはんです。栄養価は、小学校の0.8倍を目安にしています。 ◎牛乳は毎日つきます。◎都合により、献立を変更する場合があります。◎ ※は業者の配送となります。

◎「学校給食地産地消推進事業」では、安全でおいしい岐阜県のお米や野菜を使った給食を食べてもらうことで、農業のことを学んでもらいたいと考えています。

◎学校給食で使用する米・麦・一部大豆・野菜については、学校給食地産地消推進事業により、県・町・JAグループから補助をうけています。

◎毎月19日は「食育の日」です。この日は、岐阜県や北方町産の「ふるさと食材」の使用を予定しています。

北方町給食調理場

LEC LIK IFO MA Lac uc D

「人生 100 年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと 薯らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもた ちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・ 地域が連携し、推進していくことが重要です。

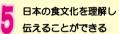
食育で育てたい「食べる力」

心と身体の健康を維持できる

-緒に食べたい人がいる

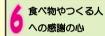
















(社会性)

買い物や料理など 一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく 食卓を囲む







【旬の食材】

キャベツ にんじん いんげん たまねぎ なす きゅうり トマト アジ ニジマス など 【ふるさと食材】

米 小麦 牛乳 ニジマス 豚肉 大豆 梅ジャム キャベツ なす きゅうり たまねぎ トマト 郡上味噌 など

【行事食】

12日 三重県の紹介

14日 食育の日献立





<材料(4人分)> 雞肉 4切(200g)

ヨーグルト 大さじ1 ケチャップ 小さじ2 カレー粉 小さじ1/5 少々 小尺 こしょう

<作り方>

② オーブンを 210℃に予熱す

②Aの調味料を混ぜ合わせ、鶏肉 にもみこみ、しばらくつけてお く。(30分以上なじませるとよ りおいしく仕上がります。)

③①で 15 分~20 分様子を見な がら焼く。

※フライパンやグリルで焼いても おいしく仕上がります。