

令和6年度 7・8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、できる限り県産のものを使用しています。

日	曜	献立名				エネルギー	
		主食	主菜	副菜	デザート等	小・エネルギー 小・塩分	中・エネルギー 中・塩分
1	月	麦ごはん	鶏肉のから揚げ	おひたし	豆腐の味噌汁	653	820
						2.3	2.7
2	火	中華麺	揚げギョーザ	華風和え	塩ラーメンスープ	584	678
						2.9	3.3
3	水	☆ 郷土料理の日 ☆ 沖縄県の食材や料理を紹介します。				667	782
		白ごはん	豚肉の生姜焼き	チャンプルー	もずくスープ	※シークワーサーゼリー	2.2 2.6
4	木	黒コッパン	オムレツ	ラウトウイユ	コーンスープ	661	801
						3.5	4.3
5	金	麦ごはん	イワシの生姜煮	かぼちゃのそぼろ煮	天の川そうめん汁	※七タゼリー	689 825
						1.9	2.1
8	月	麦ごはん	サバの香り焼き	浦上そぼろ	かぼちゃの味噌汁	※冷凍パイ	711 884
						2.0	2.3
9	火	ソフト麺	イカの天ぷら	ごま和え	味噌ソース		733 879
						2.1	2.5
10	水	白ごはん	鶏肉の照り焼き	きくらげと椎茸の佃煮	冬瓜汁	味付けのり ※豆乳アイス	685 798
						2.1	2.4
11	木	コッパン	ハンバーグ	ゆでとうもろこし	ミネストローネ		672 784
						3.2	3.7
12	金	☆ 食育の日 ☆ ふるさと食材を紹介します。				691	888
		麦ごはん	アユの香味だれ (こども・未満児)白身魚フライ	沢あざみの金平	こも豆腐のすまし汁		1.9 2.2
16	火	うどん	かき揚げ	三色和え	五目うどんの汁		643 737
						1.9	2.2
17	水	白ごはん	イカの香味焼き	なすの味噌炒め	中華スープ	※フローズンヨーグルト	639 738
						2.6	3.0
18	木	食パン	アジフライ	カラフルサラダ	アルファベット スープ	アプリコットジャム	606 734
						2.5	2.8
19	金	麦ごはん	ウインナー	枝豆の塩ゆで	夏野菜カレー	※冷凍みかん	719 879
						2.2	2.5

【8月】							
28	水	白ごはん	鶏肉のから揚げ	ごま和え	さつまいもの味噌汁	680	806
						2.0	2.3
29	木	食パン	ハンバーグの トマトソースかけ	キャベツのサラダ	野菜スープ	いちごジャム	578 687
						3.2	3.9
30	金	麦ごはん	アジのスパイス焼き	五目きんぴら	豚汁	※冷凍みかん	577 722
						2.2	2.6

◎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倍を目安としています。
 ◎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受けています。
 ◎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

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がないので、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



● 選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
 ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を
 中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
 野菜、きのこ、海藻、いも類を
 中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

● コンビニで買う場合(例)

給食の組み合わせも参考にしてください。

主食 + 主菜 + 副菜

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

【旬の食材】
 トマト きゅうり なす かぼちゃ
 枝豆 十六ささげ 冬瓜 沢あざみ
 アユ など

【ふるさと食材】
 米 小麦 牛乳 十六ささげ アユ
 豚肉 枝豆 玉ねぎ きゅうり なす
 トマト にんじん 沢あざみ など

【郷土食・行事食】
 3日 沖縄県の郷土料理
 5日 七夕献立
 12日 食育の日
 (ふるさと食材の紹介)

献立紹介 『 浦上そぼろ 』 ～朝食に副菜をプラス1品～

＜材料(約4人分)＞
 サラダ油 小さじ1
 鶏もも肉(切り込み) 50g
 ごぼう 100g
 にんじん 1/5本
 こんにゃく 50g
 酒 小さじ1
 さやいんげん 40g
 みりん 小さじ1
 上白糖 小さじ2
 和風だしのもと 小さじ1/2
 濃口醤油 小さじ2
 一味唐辛子 少々

＜作り方＞
 ① ごぼう、にんじんはせん切りにする。こんにゃくは短冊切りにして幅に切り、下ゆでする。さやいんげんは2cm幅に切り、下ゆでする。
 ② 鍋にサラダ油を入れ、熱し、鶏もも肉、酒を入れ、炒める。
 ③ ②にごぼう、にんじんを加えて炒める。
 ④ ③に火が通ったら、こんにゃくを加えて、さらに炒める。
 ⑤ ④に調味料を加え、炒める。水分が足りない時は水を少し加える。
 ⑥ ⑤にさやいんげんを加え、よく炒め、一味唐辛子で味を調える。

「浦上そぼろ」は長崎県の郷土料理で、宣教師が「健康に良い料理」として伝えたとされています。

