### 令和6年度 9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。

В	曜			献立名			小・エネルギー	中・エネルギー
	ΝŒ	主食	主菜	副菜	副菜・その他	デザ <del>ー</del> ト等	小·塩分	中·塩分
2	月	麦ごはん	サバの香り焼き	れんこんのきんぴら	なすの味噌汁		661 2.1	827 2.4
3	火	ソフト麺	大豆と小魚の揚げ煮	大根サラダ	ツナトマトソース		695 2.2	830 2.6
4	水	白ごはん	豚肉の生姜焼き	ひじきの煮物	なめこの味噌汁	※ヨーグルト	691 2.4	799 2.8
5	木	黒コッペパン	サケのハーブ焼き	カラフルソテー	かぼちゃのスープ		678	822
6	金	麦ごはん	かぼちゃコロッケ	豚丼の具	豆腐のすまし汁	※冷凍パイン	674	838
9	月	麦ごはん	オムレツ	枝豆の塩ゆで	夏野菜カレー		664	836 2.6
10	火	中華麺	春巻	甘酢和え	塩ラーメンスープ	※飲むヨーグルト	641	761 3.3
11	水	白ごはん	豆腐ハンバーグ おろしソースかけ	おひたし	実だくさん味噌汁		576 1.8	680 2.1
12	木	レーズンパン	鶏肉のレモン焼き	千切りポテトサラダ	ジュリエンヌスープ	ココア牛乳の素	671 2.8	817 3.5
13	金	麦ごはん	サンマのかば焼き	切干大根とツナの炒め煮	里芋の味噌汁		702	851 2.6
17	火	うどん	イカの天ぷら	おかか和え	きつねうどんの汁	※月見デザート	678 2.0	796 2.3
18	水	白ごはん	鶏肉のスタミナ焼き	ピーマンの炒め物	冬瓜汁		597 2.0	707 2.4
19	木	食パン	白身魚フライ	イタリアンサラダ	トマトス一プ	ラフランスジャム	586 2.6	716 3.3
			☆ 食育の日	☆ ふるさと食材を	: 紹介します。		640	804
20	金	麦ごはん	豚肉の郡上味噌焼き	   ごま和え	すったて汁		1.9	2.2
24	火	ソフト麺	厚焼き玉子	大学芋	野菜あんかけ		724 2.3	865 2.7
25	水	白ごはん	サワラの塩こうじ焼き	五目豆	かぼちゃの白味噌汁	※梨	649 2.3	763 2.7
26	木	コッペパン	ささみのレモンソース	カラフルサラダ	コーンスープ	コーヒー牛乳の素(学園) ココア牛乳の素 (こども園・保育園)	696 2.9	836 3.5
			☆ 郷土料理の	☆ 愛知県の食	材を紹介します。		597	743
27	金	麦ごはん	ちくわのお好み揚げ	ひきずり	赤味噌汁		2.4	2.8
30	月	麦ごはん	野菜はんぺん	スタミナ丼の具	けんちん汁	※オレンジ	640 1.8	804 2.1

◎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末 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。

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きそうです。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかり とって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけ、元気に学校生活を送りましょう。

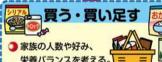
秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は 「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝 してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」と もいい、里芋をお供えしたり、里芋料理を食べたりする習慣もありま す。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地 域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、甲芋の形のものなど、 さまざまです。



# 「ローリングストック」で無理のない情

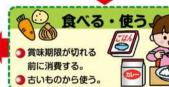


夏から秋にかけ ては、台風が特に 多く発生する時期 です。停電や断水 を想定して、水や 食料品を準備して おきましょう。日 常的に、食料品を 少し多めに買い置 きし、使ったら買 い足す「ローリン グストック」を実 践することで、無 理なく備えること ができます。



栄養バランスを考える。 使った分を買い足す。





#### 【旬の食材】

なす 枝豆 南瓜 トマト とうもろこし 冬瓜 サンマ など

### 【ふるさと食材】

米 小麦 牛乳 豚肉 など

#### 【行事食等】

17日 お月見献立

20日 食育の日献立

27日 愛知県の郷土料理



#### 献立紹介『 ささみのレモンソース 』 ~ 朝食に主菜をプラス1品 ~

<材料(4 人分)> 鶏ささみ 40g 4切 小さじ2 酒 A 塩 小々 白こしょう 少々 片栗粉 適量 揚げ油

「中双糖 大さじ2 R 濃口醤油 大さじ1 レモン果汁 大さじ1 大さじ1

#### く作り方>

- 鶏ささみに、Aで下味をつける。 ② ①に片栗粉をつけ、175℃の油で4 ~5分、カラッとするまで揚げる。
- ③ Bの調味料を煮立たせる。(レンジ でもOK) ④ ②のささみに、③のたれをからめ
- ※ささみだけでなく、白身魚や鶏もも 肉、鶏むね肉等との相性がよいソー
- スです。 ※レモンではなく、ゆず果汁を使って もおいしく仕上がります。

★多めに作って冷蔵庫で保存し、電子レンジで温めれば、忙しい朝でもご飯 に合う主菜になります。元気に一日をスタートさせるためにも主菜をプラ スしてみましょう!