

月	火	水	木	金
【幼稚園未満児対応】 1月15日(水) たらの磯辺揚げ (ちくわの磯辺揚げ) 1月27日(月) たらの竜田揚げ (くじらの竜田揚げ)	7 幼稚園のみ 味つき肉だんご 未1 以2 キャベツのあまずあえ わかめごはん 白みそ汁 エネルギー 632 kcal	8 カミカミメニュー 牛乳 とり肉のみそづけ焼き カミカミあえ 麦ごはん なたくさ汁 エネルギー 638 kcal	9 あげどうふのおろしがけ 牛乳 もやしのおかかあえ 麦ごはん とりだんご汁 エネルギー 648 kcal	10 ぶりのてり焼き 牛乳 ちくぜん煮 麦ごはん すまし汁 エネルギー 634 kcal
13 成人の日 カミカミ王子です！ 毎月8(酉)のつく日にかみこたえのある献立が登場します。 わたしは、かっぱの河太郎(かわたろう)です。揖斐川町で作った食べ物を給食で使った日に登場します。こんだて表の中からさがしてみてね！	14 やさいしゅうまい 牛乳 フルーツのゼリーよせ 麦ごはん マーボー豆腐 エネルギー 735 kcal	15 ちくわのいそべあげ 牛乳 そくせきづけ 麦ごはん もち入りぜんざい エネルギー 735 kcal	16 食育の日こんだて 牛乳 やさしいコロッケ うめソースかけ こまつなごまあえ 麦ごはん とん汁 エネルギー 616 kcal	17 メルルーサのマヨネーズ焼き 牛乳 れんこんサラダ うずまきいび茶パン ミネストローネ エネルギー 634 kcal
20 あつ焼き玉子 牛乳 ぶた肉とキャベツのみそいため 麦ごはん けんちん汁 エネルギー 629 kcal	21 はるまき 牛乳 ナムル キムチチャーハン わかめスープ エネルギー 714 kcal	22 とうふナゲット 牛乳 かいそうサラダ 麦ごはん チキンカレー エネルギー 684 kcal	23 さばのしお焼き 牛乳 さといもとぶた肉の煮もの 麦ごはん 白菜汁 エネルギー 622 kcal	24 ハムカツ ケチャップソースかけ 牛乳 キャベツサラダ バーガーパン コーンチャウダー エネルギー 648 kcal

・学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県、揖斐川町、JAグループの一部助成を受けています。

・安全でおいしい岐阜県の米や野菜を使った給食を食べることで、農業のことを学んでもらいたいと考えています。

・お米はすべて揖斐川町産「はつしも」です。

・諸事情により、献立を変更する場合があります。

令和6年度 私が考えた学校給食メニューコンクール受賞作品・・・16(木)

『夏野菜コロッケの梅ソースかけ』

岐阜県学校給食会主催の「私が考えた学校給食メニューコンクール」に応募し、主菜部門でアイデア賞を受賞した谷汲小学校の6年生の児童が考えたメニューです。とうもろこしやピーマン、しいたけなど、いろいろな野菜を混ぜ込んだコロッケに、さっぱりとした梅ソースをかけます。今回は給食用にアレンジをし、16日(木)のメニューに登場します。

アメリカの料理

揖斐川町の友好都市であるセントジョージ市にちなんで、アメリカの料理を紹介します。多民族国家であるアメリカの食文化は、いろいろな味付けや調理法が合わさってできました。ハンバーガーは、丸いパンに肉や野菜などをはさんで食べる代表的な国民食です。

27 くじらのたつたあげ 牛乳 白菜のゆかりあえ 麦ごはん すいとん汁 エネルギー 602 kcal	28 ほうれん草と谷汲あられのかりかりあえ 牛乳 ハンバーグ 谷汲きのこソースかけ お茶うめごはん いびみそ汁 エネルギー 705 kcal	29 さけのバターじょうゆ焼き 牛乳 煮びたし 麦ごはん どん子汁 エネルギー 628 kcal	30 だいがくいも 牛乳 大根とブロッコリーのごま風味サラダ うどん いびけんとの肉うどん エネルギー 676 kcal	31 とり肉のカレー風味焼き 牛乳 ごぼうサラダ 麦ごはん かぶのポトフ エネルギー 663 kcal
タイムスリップ給食 昭和20～40年代頃の給食です。当時、くじら肉は栄養豊富で安価だったため、豚肉や鶏肉の代わりに給食でよく登場していました。すいとんは、小麦粉に水を加えて練ったもので、空腹を満たしやすいことから、お米の代用食として食べられていました。	学校給食選手権 谷汲中考案メニュー 中学生学校給食選手権に応募した谷汲中学校1年生の生徒が考えた献立です。揖斐川町の食材を生かし、おいしさが伝わるよう栄養バランス、調理法など工夫をこらして考えました。名付けて「びっくり仰天！おいしい揖斐の名産給食」です。	北海道を味わおう 北海道芽室町は揖斐川町の友好都市です。さけ、じゃがいも、とうもろこしなど、北海道ならではの食材を取り入れました。どん子汁は北海道の郷土料理で、漢字で「道産子」と書き、北海道で産まれたもののことをいいます。	揖斐川町を味わおう 揖斐川町の葛蒲谷牧場で育てられた「いびけん」とを使い、肉うどんにしました。揖斐川町のお米を食べて、健康に育った「いびけん」との豚肉は、脂肪が少なく、さっぱりとした味わいが特徴です。	【基準値】 小学校中学年 エネルギー650kcal

新年あけましておめでとうございます。
今年度も、残すところあと3か月となりました。
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。
本年もよろしくお願い致します。

今年は巳(へび)年！

へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。

中学3年生のみなさんに
卒業までに食べたいメニューを
リクエストしてもらいました。
1月～3月の献立に取り入れます。
お楽しみに！

一部紹介します！

ごはんメニュー	魚メニュー	汁メニュー
1位 キムチチャーハン	1位 ちくわの磯辺揚げ	1位 豚汁
2位 カレーライス	2位 魚のカップ焼き	2位 沢煮椀
3位 わかめごはん	3位 さばの塩焼き	3位 みそ汁

1月～3月 リクエストメニューが登場します！

ぜん ごく がつ こうきゅうしやくしゅうかん

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現：鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思ひます。

学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年 しりつちゅうあいしやうがっこう 私立忠愛小学校で 提供されたとき の給食。	戦後(昭和20～30年代) しえんぶつし 支援物資の脱脂粉乳 や缶詰、小麦粉など を使った給食。	現在 ちいさ 地域でとれる旬の食材を取り入 れ、郷土料理や行事食、世界の料 理など、食育の教材となる給食。
---	--	---

日曜	7日（火）	8日（水）	9日（木）	10日（金）	14日（火）	15日（水）	16日（木）	17日（金）	20日（月）	21日（火）	22日（水）
料理名及び一人当たりの純使用料（小学校・中学年）	＜幼稚園のみ＞ わかめごはん 精白米（強化米入り） 80 麦 5 ◆ たきこみわかめ 1.5 味付き肉団子 ○ 肉だんご（たれ付き） 2個 30 g 【小麦・鶏肉・豚肉・大豆・ごま・りんご】 キャベツの甘酢あえ キャベツ 40 にんじん 10 ホールコーン 10 上白糖 2.5 うすくちしょうゆ 2.5 米酢 2.5 白みそ汁 木綿豆腐【大豆】 20 油揚げ【大豆】 20 たまねぎ 20 じゃがいも 15 ねぎ 5 ◆ 煮干しだし 1.5 白みそ 8.5 煮干し粉 0.1	麦ごはん 精白米（強化米入り） 80 麦 5 鶏肉のみそ漬け焼き 鶏肉 50 g しょうが 0.2 にんにく 0.1 赤みそ 3 酒 2 こいくちしょうゆ 1 みりん 1 上白糖 1.5 カミカミ和え ごぼう 5 にんじん 8 水菜 5 ◆ 千切りたくあん 8 こいくちしょうゆ 2.5 みりん 1 七草汁 ◆ 白かまぼこ 8 かぶ 10 だいこん 15 こまつな 15 干し椎茸 0.5 油揚げ【大豆】 1.5 ◆ かつおだし【さば】 1.5 こいくちしょうゆ 4 酒 1 みりん 1 食塩 0.2 昆布粉末 0.2 かたくり粉 1 一食黒豆（小・中） ○ 1食黒豆 5 g 1袋 【大豆】 いもけんぴ（幼） ○ いもけんぴ 5 g 1袋	麦ごはん 精白米（強化米入り） 80 麦 5 揚げ豆腐のおろしかけ 焼き豆腐 50 g 【大豆】 かたくり粉 6 大豆油 5 だいこん 2 こいくちしょうゆ 2.5 上白糖 1 みりん 0.5 ◆ 顆粒和風だし 0.1 かたくり粉 0.3 もやしのおかか和え もやし 45 きゅうり 10 ホールコーン 8 花かつお 3 こいくちしょうゆ 1 上白糖 0.2 鶏だんご汁 ○ 鶏だんご【鶏肉】 25 にんじん 15 しいたけ 10 はくさい 25 ねぎ 8 しょうが 0.3 鶏がらスープ【鶏肉】 1.2 ◆ かつおだし【さば】 2 こいくちしょうゆ 1 酒 1 みりん 0.3 食塩 0.1 一食黒豆（小・中） ○ 1食黒豆 5 g 1袋 【大豆】 いもけんぴ（幼） ○ いもけんぴ 5 g 1袋	麦ごはん 精白米（強化米入り） 80 麦 5 ぶりの照り焼き ぶり 50 g しょうが 0.5 酒 1.5 こいくちしょうゆ 4.5 みりん 2 上白糖 1 筑前煮 鶏肉 12 サラダ油 0.5 にんじん 15 こんにゃく 10 ごぼう 15 たけのこ 12 さやいんげん 5 中双 3 こいくちしょうゆ 4.5 酒 1 ねぎ 0.5 にら 10 こいくちしょうゆ 0.3 赤みそ 3 ◆ トウバンジャン（幼なし）【大豆】 20 上白糖 8 酒 0.5 ◆ 顆粒中華だし 5 かたくり粉 1.5 ごま油 3.5 ◆ テンメンジャン【小麦・大豆】 0.2	麦ごはん 精白米（強化米入り） 80 麦 5 野菜しゅうまい 18 g 【小麦・鶏肉・豚肉・大豆】 フルーツのゼリー寄せ みかんシロップ漬け 20 ハインシロップ漬け 15 黄桃シロップ漬け 15 ○ 青りんごゼリー【りんご】 20 麻婆豆腐 木綿豆腐【大豆】 130 豚ひき肉 15 大豆ミンチ 3 サラダ油 0.5 しょうが 1 にんにく 0.3 ねぎ 3 にら 10 こいくちしょうゆ 0.3 赤みそ 3 ◆ トウバンジャン（幼なし）【大豆】 20 上白糖 8 酒 0.5 ◆ 顆粒中華だし 5 かたくり粉 1.5 ごま油 3.5 ◆ テンメンジャン【小麦・大豆】 0.2	麦ごはん 精白米（強化米入り） 80 麦 5 ちくわの磯辺揚げ ちくわ 12 g【大豆】 たら（未凍児のみ） 30 g 薄力粉【小麦】 1 かたくり粉 0.1 あおのり 3 食塩 3 大豆油 2 即席揚げ きゅうり 10 キャベツ 40 食塩 0.1 ごまつな 5 ごま 5 こいくちしょうゆ 2.5 みりん 1 もち入りぜんざい あずき 25 煮込みもち 35 上白糖 15 食塩 0.3 ふりかけ ○ おかかふりかけ 2 g 1袋	麦ごはん 精白米（強化米入り） 80 麦 5 野菜コロッケ 梅ソースかけ ○ 野菜コロッケ 50 g 【小麦・大豆】 大豆油 3 のり梅 1.5 上白糖 1.2 みりん 3 かたくり粉 0.15 ◆ カリカリ梅 0.15 小松菜のごま和え ごまつな 30 もやし 30 こまつな 30 こいくちしょうゆ 2.5 みりん 1 豚汁 豚肉 10 さといも 15 だいこん 15 にんじん 8 ごぼう 8 ねぎ 5 大豆ファイバー 0.5 たまねぎ 1.5 ◆ 煮干しだし 8.5 赤みそ 0.1 煮干し粉 0.1	うすまきいび茶パン うすまきいび茶パン 1食 小麦粉 1 イースト 1 イーストフード 1 精製塩 1 ショートニング 1 砂糖 1 脱脂粉乳 1 マーガリン 1 お茶（抹茶） 1 砂糖 1 卵 1 【小麦・乳・卵・大豆】 メルルーサの マヨネーズ焼き メルルーサ 50 g 1切 食塩 0.1 白こしょう 0.01 酒 1 ◆ ノンエッグマヨネーズ【大豆】 10 白みそ 2 豆乳【大豆】 3 大豆ファイバー 5 たまねぎ 0.5 れんこんサラダ ひじき 1 れんこん 25 水菜 10 ホールコーン 10 米酢 3 うすくちしょうゆ 1 上白糖 2.5 食塩 0.2 サラダ油 0.5 ミネストローネ サラダ油 0.2 ○ ベーコン【豚肉】 8 たまねぎ 25 にんじん 10 かぼちゃ 20 アルファベットマカロニ【小麦】 3 ダイストマト 10 ◆ トマトケチャップ 8 上白糖 0.3 ◆ コンソメ 1 【大豆・牛肉】 0.1 食塩 0.01 白こしょう 0.01	麦ごはん 精白米（強化米入り） 80 麦 5 厚焼き玉子 ○ 厚焼き玉子 50 g 1切 【卵・小麦・大豆】 豚肉とキャベツのみそ炒め サラダ油 0.5 しょうが 0.3 にんにく 0.5 豚肉 25 酒 0.5 食塩 0.1 白こしょう 0.1 ○ はるまき 50 g 1個 0.02 キャベツ 45 にんじん 10 ぶなしめじ 8 赤みそ 3 ○ オイスターソース 1 ◆ 鶏がらスープ【鶏肉】 0.5 上白糖 1 みりん 1 酒 1 かたくり粉 0.5 けんちん汁 木綿豆腐【大豆】 20 油揚げ【大豆】 3 だいこん 15 ごぼう 8 こんにゃく 8 ねぎ 5 ◆ かつおだし【さば】 1.5 うすくちしょうゆ 4 みりん 0.8 食塩 0.2 昆布粉末 0.2	キムチチャーハン 精白米（強化米入り） 70 サラダ油 0.1 豚肉 20 酒 1 白こしょう 0.2 しょうが 0.01 しょうが 0.5 上白糖 0.5 にんじん 10 たまねぎ 15 じゃがいも 30 にんじん 12 ◆ ウスターソース 2 ◆ トマトケチャップ 5 ◆ Sカレー【小麦】 3 ◆ Hカレー【小麦】 12 ナムル もやし 30 こまつな 25 にんじん 10 こいくちしょうゆ 2.5 上白糖 0.4 ごま 1 ごま油 0.3 1 豆腐ナゲット【大豆・豚肉・鶏肉】 20 g 2個 わかめスープ カットわかめ 0.8 ねぎ 10 ◆ 糸かまぼこ 10 ホールコーン 8 ◆ 鶏がらスープ【鶏肉】 1 こいくちしょうゆ 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 4 プリン ○ プリン 70 g 1個 【乳・ゼラチン】 0.2	チキンカレー 精白米（強化米入り） 80 麦 5 サラダ油 0.5 鶏肉 15 にんにく 0.2 しょうが 0.2 食塩 0.1 白こしょう 0.01 だいこん 50 たまねぎ 30 じゃがいも 12 にんじん 2 ◆ ウスターソース 2 ◆ トマトケチャップ 5 ◆ Sカレー【小麦】 3 ◆ Hカレー【小麦】 12 ナムル もやし 30 こまつな 25 にんじん 10 こいくちしょうゆ 2.5 上白糖 0.4 ごま 1 ごま油 0.3 1 豆腐ナゲット【大豆・豚肉・鶏肉】 20 g 2個 わかめスープ カットわかめ 0.8 ねぎ 10 ◆ 糸かまぼこ 10 ホールコーン 8 ◆ 鶏がらスープ【鶏肉】 1 こいくちしょうゆ 2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 4 プリン ○ プリン 70 g 1個 【乳・ゼラチン】 0.2
	しょうゆに含まれる特定原材料は【小麦、大豆】 赤みそは【大豆】 白みそは【大豆】 揖斐みそは【大豆】 みみそは【大豆】 サラダ油は【大豆】です。 これについては、毎回表示しません。										

日曜	23日（木）	24日（金）	27日（月）	28日（火）	29日（水）	30日（木）	31日（金）
料理名及び一人当たりの純使用料（小学校・中学年）	麦ごはん 精白米（強化米入り） 麦 さばの塩焼き さば 40g 酒 食塩 里芋と豚肉の煮物 さといも 豚肉 にんじん 糸こんにゃく さやいんげん こいくちしょうゆ 上白糖 みりん 酒 ◆ 顆粒和風だし 白菜汁 油揚げ【大豆】 はくさい 水菜 干し椎茸 ◆ かつおだし【さば】 うすくちしょうゆ みりん 食塩 昆布粉末	バーガーパン ◆ バーガーパン 【小麦・乳】 ハムカツ ケチャップソースかけ ○ ハムカツ 40g 【鶏肉・大豆】 大豆油 ◆ トマトケチャップ ◆ ウスターソース 上白糖 キャベツサラダ キャベツ にんじん きゅうり レモン果汁 米酢 上白糖 食塩 白こしょう サラダ油 コンチンパウダー 鶏肉 サラダ油 酒 ◆ すいとん【小麦】 ◆ かつおだし【さば】 こいくちしょうゆ 酒 みりん たまねぎ 豆乳【大豆】 食塩 白こしょう ◆ スープストック 【大豆・豚肉・鶏肉】 ○ 豆乳クリーム【大豆】 米粉	麦ごはん 精白米（強化米入り） 麦 くじらの竜田揚げ くじら肉角切り たら角切り （未凍児のみ） しょうが こいくちしょうゆ 酒 かたくり粉 大豆油 白菜のゆかり和え はくさい ごまつな ホールコーン ◆ ゆかり粉 食塩 すいとん汁 鶏肉 だいこん にんじん 干し椎茸 ねぎ ○ すいとん【小麦】 ◆ かつおだし【さば】 こいくちしょうゆ 酒 みりん 食塩	お茶梅ごはん 精白米（強化米入り） 麦 玉露 ◆ カリカリ梅 ハンバーグ 谷汲きのソースかけ ○ ハンバーグ 60g 【鶏肉・豚肉・大豆】 サラダ油 しいたけ まいだけ水煮 えのきだけ水煮 ◆ トマトケチャップ ◆ ウスターソース 上白糖 ほうれん草と 谷汲あられの カリカリ和え ほうれんそう もやし にんじん こいくちしょうゆ 上白糖 ○ あられ 揖斐みそ汁 木綿豆腐【大豆】 だいこん はくさい 蒸し大豆 カットわかめ ねぎ ◆ 煮干しだし 揖斐みそ 白みそ 煮干し粉 みかんゼリー ○ みかんゼリー 70g	麦ごはん 精白米（強化米入り） 麦 さけ バターじょうゆ焼き さけ 50g こいくちしょうゆ みりん 酒 ○ ハターフリーバーオイル 【乳・大豆】 煮びだし キャベツ ごまつな 油揚げ【大豆】 ◆ 顆粒和風だし みりん こいくちしょうゆ 上白糖 どさん子汁 豚肉 にんじん じゃがいも たまねぎ ねぎ ホールコーン ◆ 煮干しだし 白みそ みかんゼリー ○ みかんゼリー 70g	麦ごはん 精白米（強化米入り） 麦 ◆ うどん【小麦】 豚肉 酒 こいくちしょうゆ しょうが はくさい にんじん 干し椎茸 ◆ 白かまぼこ ねぎ ◆ かつおだし【さば】 こいくちしょうゆ みりん 食塩 大学いも さつまいも 大豆油 こいくちしょうゆ 上白糖 みりん 大根とブロッコリーの ごま風味サラダ だいこん ブロッコリー 上白糖 米酢 うすくちしょうゆ みりん ごま油 花かつお	麦ごはん 精白米（強化米入り） 麦 鶏肉のカレー風味焼き 鶏肉 50g 白ワイン にんにく しょうが ◆ トマトケチャップ ◆ ウスターソース ◆ カレー粉 ◆ カレーアロマ 食塩 ごぼうサラダ ごぼう きゅうり 赤ピーマン ◆ ごまクリーミー ドレッシング 【ごま・大豆】 かぶのポトフ ○ フランクフルト 【豚肉】 たまねぎ にんじん じゃがいも かぶ セロリー 食塩 白こしょう ◆ スープストック 【大豆・豚肉・鶏肉】

◎食物アレルギー特定原材料

特定原材料に準ずるもの	卵	乳	小麦	えび
	かに	そば	ピーナッツ	くるみ
	あわび	いか	いくら	オレンジ
	キウイフルーツ	牛肉	豚肉	鶏肉
	さけ	さば	大豆	ごま
	マカダミアナッツ	やまいも	ゼラチン	りんご
	もも	カシューナッツ	アーモンド	バナナ



「おうちで作ってみよう」
おすすめ給食レシピ

カミカミあえ

★8日（水）の献立より

【材料】4人分

ごぼう	100 g
にんじん	40 g
みずな	30 g
たくあん	40 g
こいくちしょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1

A

【作り方】

- ごぼうは千切りにし、水にさらしてからゆでる。
にんじんは千切りにし、さっとゆでる。
- みずなは2〜3 cm長さに、たくあん漬は短冊に切る。
- 1、2を合わせ、Aであえる。

*シャキシャキとしたごぼうやみずな、たくあんの食感が
楽しいメニューです。よくかんで食べましょう。

*ツナやごまを入れたり、マヨネーズであえたりしても
おいしくいただけます。



七草
ごきょう
はこべら
ほとけのざ
すずな
すずしろ
せり

※ 牛乳は毎日つきます。
※ 材料の分量は、小学校中学年を基準としたものです。
※ ◆印は令和6年度基本物資です。（アレルギー対応配合割合については別紙「令和6年度基本物資」をご参照ください。）
※ ○印は加工品です。○印の食材については毎月詳しい配合内容を学校にお知らせしているので、不明な点は学校にお問い合わせください。
※ 【 】内の表示は、アレルギー特定原材料です。配合割合やコンタミネーションについては揖斐川町学校給食センター（TEL：22-4510）までお問い合わせください。
※ 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。
※ ししゃもなど、丸ごと食べる小魚は卵を含んでいることがあります。
※ 海藻や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。