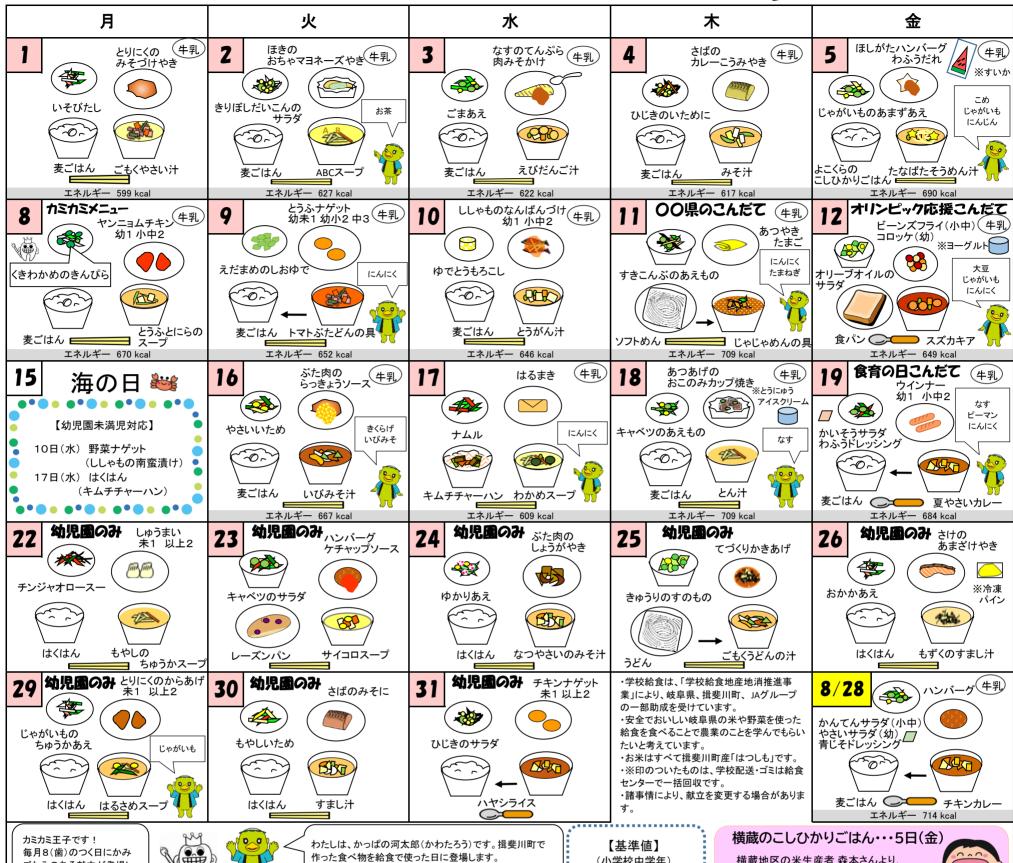
令和6年度



7月よていこんだてひょう 🥯



揖斐川町学校給食センター



ごたえのある献立が登場し



こんだて表の中からさがしてみてね!

(小学校中学年) エネルギー 650kcal

横蔵地区の米生産者 森本さんより、 こしひかりをご寄付いただきました。 丹精こめて作られたお米を味わいましょう。



○○県のこんだて・・・11日(木)

じゃじゃめんは、ゆでためんにきゅうりなどの野菜と肉みそ をのせてよく混ぜて食べる料理です。給食では、肉みそソー スを具だくさんにしてアレンジしました。

また〇〇県にある三陸沿岸では、海藻がたくさんとれます。 若い昆布を細切りにし乾燥させた「すきこんぶ」は、家庭で一 年中食べられています。

オリンピック応援こんだて・・・12日(金)

今月は、オリンピック発祥の国、ギリシャにちなんだメニュー。 ギリシャは、海の幸が豊富な地中海に面した国です。スズカキアは、 いかとミートボールをトマトソースで煮込んだ料理です。オリーブオイル やハーブのシンプルな味付けですがうま味がたっぷり!

またギリシャは、ひよこ豆や、ヨーグルトなどの乳製品を使った料理も 多くあります。

食育の日こんだて・・・19日(金)

夏野菜は色がカラフルで、ビタミン等、暑い時季を元気に過ごす ための栄養がたっぷり!

旬のかぼちゃ、なす、トマト、ズッキーニ ピーマンをカレーに使いました。

ねっちゅうしょう 😂 よ ぼう 熱中症予防に「大災流流流」と「前をほん」」

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特 はのちゅうしょう に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。"いつでも・どこでも・誰でも"発症 かのうせい しゅうしょう

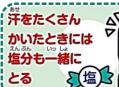
日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、



水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいた ときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。











ペットボトルは、飲みかけのまま放 置すると細菌が増えて、食中毒を起きけんせい こす危険性があります。口をつけた ら早めに飲み切るようにしましょう。



が高は、持ち帰ったらパッキン 類を取り外して、それぞれ洗剤 でよく洗い、しっかり乾かしま



★9日(火)の献立より

<u>トマト豚丼</u>

【材料】4人分 豚肉 120g 酒 大さじ1/2 おろししょうが 小さじ1/2 おろしにんにく 小さじ1/2 たまねぎ 大1個 中1個 トマト 糸こんにゃく 1袋 砂糖 大さじ1 しょうゆ 大さじ2.5 みりん 大さじ1/2 50ml程度 サラダ油 少々

※味付けはお好みで加減してください。

【作り方】

① 玉ねぎはくし切り、トマトは大き目の角切りに する。糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、 下茹でする。豚肉は食べやすい大きさに切り、 酒をまぶす。

人気の豚丼に、今が旬 のトマトを加えて作って

みましょう!

- ② 厚手の鍋や深めのフライパンに、サラダ油を ひき、おろししょうがとおろしにんにくを入れて、 弱火で香りを出す。豚肉を加え、炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、たまねぎを加え、炒める。 油が回ったら、糸こんにゃくと水を加え、煮る。
- ④ アクを取ったら、調味料を加えて煮る。 仕上 げにとトマトを加え、完成!

〇トマトは、湯むき等で皮をむくと、仕上がりがよいです。 トマト缶等も便利です。

〇チンゲン菜や小松菜、ねぎ等を加えると、より彩りよく仕上がります。

									-		_							
曜	1日 (月)	2日(以) 3⊟ (水)	4日 (木)	5日 (金)		8日 (月)		9日(火)		10日(水)	11	日 (木)		12日(金)		16日(火)
	麦ごはん	麦ごはん	麦ごはん		ごはん	横蔵の	7	麦ごはん		麦ごはん	7	麦ごはん	じゃじ			食パン	3	きごはん
	精白米(強化米入り) ⁸ 寿	80 精白米(強化米入 5 寿	(3) 80 精白米(強化) 5 寿		精白米(強化米入り) 8 寿	30 こしひかりごはん 5 精白米(強化米入り)	85	精白米(強化米入り) 麦	80 5	精白米(強化米入り) 8 寿	50	精白米(強化米入り) 80 寿 5		トめん【小麦】 iダ油	1食	◆ 食パン 【小麦・乳】	1食	精白米(強化米入り) 8(
	窓 鶏肉のみそ漬け焼き	ホキの	なずの天ぷら		ス ばのカレー香味焼き	-	60	 ヤンニョムチキン	J	トマト豚丼の具	1	ししゃもの南蛮漬け		き肉	15		 	 家肉のらっきょうソース
	鶏肉 50g 1	1切 お茶マヨネー	く焼き 肉み	そかけ	さば 50g 1	初風だれ		鶏肉 25g	2切	サラダ油 0).5	ししゃも 15g ^{2尾}	豚て	き肉	10	蒸し大豆	15	豚肉 50g 1tg
	しょうが	0.2 ホキ 50g	1切 なす 1/2 0.2 薄力粉【小		酒	1 〇 星型ハンバーグ 60g		酒金塩	1	しょうが 0).5	かたくり粉 8		ミンチ	3		15	食塩 0.
	にんにく 赤みそ	0.1 食塩 3 白こしょう	0.2		カレー粉 C カレーアロマ G	1.1 【大豆・豚肉・鶏肉 1.15 たまねぎ	10	食塩 かたくり粉	8	にんにく 0 豚肉 2	25	大豆油 4 たまねぎ 5		うが にく	0.3	グリンピース 米粉	4 (─ 酒 ○ らっきょう甘酢漬 (
	酒	2 酒	1 大豆油		こいくちしょうゆ	3 中双	1.5	大豆油	3		50	にんじん 5			60	大豆油	2	たまねぎ
	こいくちしょうゆ	1 豆乳【大豆】	3 鶏ひき肉		みりん	2 うすくちしょうゆ	2.5		0.1	ぶなしめじ	8	上白糖 2.5		7164	8.0	食塩	0.15	こいくちしょうゆ
	みりん 上白糖	1 ◆ ノンエッグマヨネ 1.5 【大豆】	-ズ 12 しょうが 赤みそ		ねぎ しょうが	2 みりん 0.5 かたくり粉	1 0.3		0.3	糸こんにゃく 1 ダイストマト 1	5	こいくちしょうゆ 3 米酢 3		いしん †のこ水煮		野菜コロッケ(幼) ○ 野菜コロッケ 40g	1個	みりん 2 上白糖 2
	磯びたし	大豆ファイバ			じきの炒め煮	じゃがいもの甘酢和	え	ねぎ	2	トマト 1	5	野菜ナゲット	ねき		5	【小麦・大豆】	. ,,,,,	かたくり粉 0.5
	キャベツ	30 抹茶	0.08 酒		サラダ油	_ ,	25	◆ トマトケチャップ	6	ねぎ	5	(未満児のみ)		ノメンジャン	3	オリープオイルのサラ		水 (
		15 切干大根のサラ?			にんじん 1	0 にんじん .5 きゅうり	10	みりん	1.5	チンゲンツァイ 1	5 (○ 野菜ナゲット 18g 2個 【小麦・大豆】	【月 赤み	∖麦・大豆】	1.0	キャベツ	40	野菜炒め もやし 30
	にんじん カットわかめ	8 切干しだいこ。 1 きゅうり	15 ごま和え		ひじき 1 こんにゃく 3	30 ホールコーン	10	上白糖 こいくちしょうゆ	2	上白糖 うすくちしょうゆ 8	3.5		中双		5	きゅうり ホールコーン	10	もやし 30 キャベツ 30
	うすくちしょうゆ	2 ホールコーン	10 もやし	i i	さつまあげ	7 米酢	3.5	〇 コチジャン【大豆】	0.2	酒 1	.5	とうもろこし 50g 1切	酒	`	1.5	米酢	1	にんじん 10
料四	みりん	1 上白糖	1.8 にんじん		さやいんげん		3.5	水	2	食塩 0	0.1	食塩 0.5	みり		2	レモン果汁	1	ホールコーン
理名	◆ カリカリ梅五目野菜汁	0.5 こいくちしょう 米酢	ゆ 2.5 きゅうり 2.3 上白糖		上白糖 こいくちしょうゆ 3	2 ◆ 鶏がらスープ 3.5 【鶏肉】	0.2	かたくり粉 茎わかめのきんぴら	0.2	みりん 1 かたくり粉 1	.5	冬瓜汁 鶏肉 15		くちしょうゆ :くり粉	1.5	しろしょうゆ 上白糖	2	きくらげ (▶ 鶏がらスープ 0.4
及	油揚げ【大豆】	3 サラダ油	0.5 こいくちし		みりん	1 ごま	1	サラダ油		豆腐ナゲット	.0	酒 0.3		たまご			0.1	【鶏肉】
びー	121/2/00/0	10 ABCスープ	◆ 顆粒和風だ		酒	1 調合ごま油【大豆】	0.5	くきわかめ	8 (○ 豆腐ナゲット 20g 2·	個	とうがん 30		き玉子 50g		オリーブ油	8.0	食塩 0.
人		8 〇 ウィンナー【豚I 20 アルファベット			類粒和風だし C そ汁	1.2 七夕そうめん汁 そうめん【小麦】	6	ごぼう にんじん	10	【小麦・大豆】		たまねぎ 15 干し椎茸 0.5		<u>・小麦・大豆】</u>	_	スズカキア 〇 ミートボール	24	白こしょう ^{0.0} 調合ごま油【大豆】 0.1
当た	にんじん	8 マカロニ【小			キャベツ	30 〇 星型かまぼこ	5	こんにゃく	15	えだまめ 3	30	+ O権員 0.3 ねぎ 5	もな		30	【小麦・大豆・鶏肉】		いびみそ汁
り	ごぼう	10 キャベツ	15 【えび・小麦	・大豆】	もやし 1	5 たまねぎ	20	さやいんげん	8	食塩 0	.5	◆ かつおだし【さば】 1.5	すき	昆布	1.5	にんにく	0.3	かぼちゃ 25
の		1.5 たまねぎ	15 酒		えのきたけ	8 オクラ	8	上白糖	0.14			食塩 0.2		じん	10		10	えのきたけ 8
純使		0.15 にんじん 3.5 ◆ スープストッ:	10 チンゲンツ 7 1.2 にんじん		油揚げ【大豆】 煮干しだし 1	3 干し椎茸.5 ◆ かつおだし【さば】	1.5	こいくちしょうゆ みりん	1.5			うすくちしょうゆ 3.5 かたくり粉 0.8	みり	くちしょうゆ いん	3	酒 にんじん	8	油揚げ【大豆】(
用		0.2 【大豆・豚肉・			赤みそ	2 うすくちしょうゆ	3.5		0.2		r	10 12 () 13	-,,,	,,,			20	▶煮干しだし 1.8
料 g		食塩	0.3 ホールコー		白みそ	5.5 食塩	0.2	ごま	1							0 62 010	15	揖斐みそ
0		白こしょう パセリ (乾)	0.01 ねぎ 0.05 ◆ かつおだし		煮干し粉 0	.1 昆布粉末すいか	0.2	調合ごま油【大豆】 豆腐とにらのスープ	0.2							マッシュルーム水煮 ◆ トマトケチャップ	6 8	白みそ 4.8 煮干し粉 0.
小学		/\C\J\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	うすくちし			すいか 40g		立 属とにうのス ーフ えのきたけ	6							ダイストマト	10	無十0初 0.
校			食塩	0.2				にら	6							食塩	0.05	İ
								もやし	15							上白糖	8.0	
中学								木綿豆腐【大豆】 ホールコーン	7							◆ ウスターソース ◆ コンソメ	0.5	
年								◆ 鶏がらスープ	1.5							【大豆・牛肉】		İ
								【鶏肉】								オレガノ	0.05	
		◎アレ	_, ルギー特定原	才料	,	•		食塩 白こしょう	0.18							オリーブ油 ヨーグルト	0.5	
		4+5+	<u> </u>	乳	小麦	えび										○ ヨーグルト 80g 【乳・ゼラチン】	1個	
		特定原	対料 かに	そば	ピーナッツ	くるみ												
			あわび	いか	+ +	ナレンジ												
		*+	キウィフルーツ	牛肉	 	鳥肉		1 . = 14 != 4	+40		_							
		特定原に準ず	材料 るも さけ	さば		ごま ごま		かみそは【大		る特定原材料は【小 白みそは【大								
		0	まつたけ	やまいも)んご		揖斐みそは【 サラダ油は【			豆】	· []						
			5.57 <u>.51</u>	カシューナッツ						年回表示しません。								
					1, , /						Т							
_	1		1 1	- 1								1	1			:		

日曜	17日 (水)	18⊟	(木)	19日(金) 22日 (月)	23日(火)	24日(7	()	25日((木)	26日 (金)	29日	(月)	30日(火) 31日(水)
UE	キムチチャーハン	麦ごはん	-	夏野菜カレー					幼児園	園のみ 総	食があります	_			
	精白米(強化米入り)	70 精白米(強化	(米入り) 8	0 精白米(強化米入り)	80 はくはん	レーズンパン	はくはん		五目うどん		はくはん	はくはん		はくはん	ハヤシライス
	サラダ油).1 麦		5 麦	5 精白米 80	◆ レーズンパン 1金	精白米	80	◆ うどん【小麦	長】 1食	精白米	80 精白米	8	1 精白米	80 精白米 85
	豚肉 2	20 厚揚げの		サラダ油	0.5 サラダ油 1.7	【小麦・乳】	サラダ油	1.7	鶏肉	10	サラダ油	1.7 サラダ油	1.	7 サラダ油	1.7 サラダ油 1.7
	酒	1 おこのみ:	リップ焼き	にんにく	0.2 しゅうまい	ハンバーグ	豚肉のしょうが焼	OII.	油揚げ【大豆	₹】 3	さけの甘酒焼き	鶏肉のから	易げ	さばのみそ煮	豚肉 15
	食塩	0.2 厚揚げ【			0.2 O しゅうまい 18g 2個		豚肉	50	干し椎茸	0.5	さけ 40g	1切 鶏肉	20g 2t	□ ○ さばの味噌煮 40.	
		.01 ◆ ノンエッグマ	'ヨネーズ	7 食塩	0.05 【小麦・豚肉】	〇 ハンバーグ 40g 1個			◆ 白かまぼこ	10		1 しょうが	0.	3 【小麦・さば・大豆	
	しょうが	0.5 【大豆】		白こしょう	0.01 チンジャオロースー	【大豆・豚肉・鶏肉】	りんごペースト	5	ねぎ	5	うすくちしょうゆ		0.	2 もやし炒め	にんじん 12
		0.5 ◆ ウスター	ノース	5 鶏肉	10 豚肉 20	◆ トマトケチャップ 6	しょうが	0.7	だいこん	25	白みそ	2 こいくち	しょうゆ	3 にんじん	10 じゃがいも 25
	10,00,0	0 あおのり	0.1	たまねぎ	40 こいくちしょうゆ 0.9		こいくちしょう	Ø 4.5			〇 甘酒	4 酒	147	2 もやし	30 セロリー 2
		15 花かつお	0.	8 かぼちゃ	20 酒 10 サラダ油 0.9	上白糖 0.5	酒 酒	1.2	こいくちしょ		おかか和え	かたくり	初	キャベツ	30 ダイストマト 15 3 中双 08
	【大豆】 こいくちしょうゆ	キャベツの 3 キャベツ	12-60 A	なす 0 ダイストマト	10 サラダ油 0.9 15 しょうが 0.9	キャベツのサラダ キャベツ 40	みりん ゆかり和え		うすくちしょ みりん	1 2 4	もやし こまつな	35 大豆油 15 じゃがいも	の中華和ラ	2 黄ピーマン◆ 鶏がらスープ	3 中双 0.8 0.4 ◆ ハヤシフレーク 14
	はるまき	こまつな	1		10 青ピーマン 25	きゅうり 10	もやし	40	みりん 食塩	0.2	こんじん	7 じゃがい		■ 類がらスーク5 【鶏肉】	(小麦・大豆・豚肉)
	○ はるまき 50g 1		'	7 青ピーマン	5 赤ピーマン 10	にんじん 5	きゅうり	15	◆ かつおだし【さ	さば 】 2	こいくちしょうゆ			食塩	0.2 ◆ トマトケチャップ 5
	【小麦・大豆・豚肉】		ょうゆ 3.	, 5 ◆ Sカレーフレーク【小麦】	3 たけのこ水煮 15	大酢 2.5 2.5	ホールコーン		手作りかき揚げ		上白糖	0.2 きゅうり		調合ごま油【大豆】	
	大豆油	3 みりん		1 ◆ Hカレーフレーク	12 〇 オイスターソース	こいくちしょうゆ 0.8		2	たまねぎ	25	花かつお	0.8 こいくち		すまし汁	◆ スープストック 0.2
	ナムル	豚汁		【小麦·大豆】	◆ 顆粒中華だし 0.3	B 上白糖 2.5	みりん	0.2	にんじん	5	もずくのすまし汁	米酢		1 たまねぎ	20 【大豆・豚肉・鶏肉】
料	キャベツ	85 豚肉		5 ◆ スープストック		食塩 0.2	2 ◆ ゆかり粉	0.24	ごぼう	8	木綿豆腐【大豆】	20 上白糖		2 にんじん	8 チキンナゲット
理	にんじん	0 酒	0.	5 【大豆・豚肉・鶏肉	7	サイコロスープ	夏野菜のみそ汁		青ピーマン	3	もずく	15 調合ごま油	1【大豆】 0.	10.0	5 〇 チキンナゲット 2個
乃	2012.0	ごぼう		7 ◆ ウスターソース		○ ウィンナー【豚肉】 8	かぼちゃ	20	薄力粉【小麦	長】 8	えのきたけ	8 ごま		1 干し椎茸	0.5 18g
び	こいくちしょうゆ 2		11	5 ローリエ	0.02 もやしの中華スープ	たまねぎ 15	なす	15	米粉	2	ねぎ	10 春雨スープ		焼きふ【小麦】	2 【小麦・大豆・鶏肉】
_	上白糖	0.4 もやし 0.1 ねぎ	1	0 - 7 . 71	3 5 to 0 20	じゃがいも 15	オクラ	15	食塩	0.1	うすくちしょうゆ		[esch]	8 ◆ かつおだし【さば】	
人	IC/VIC \	0.1 ねぎ 0.1 ◆ 煮干しだ!		5 <u>りんごペースト</u> 5 ウインナー	<u>5</u> にんじん 10 カットわかめ 0.9) にんじん 8 5 ホールコーン 5	3 たまねぎ 5 油揚げ【大豆】	15	大豆油 きゅうりの酢の	\#m 4	食塩 みりん	0.3 〇 ロースハム 0.8 えのきた		6 うすくちしょう(8 8 食塩	D 3.5 ひじき 1.5 0.2 キャベツ 30
当	食塩	0.2 白みそ	1.	5 0 ウィンナー 15g		ボールコーク 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	画場() 【八豆】 ◆ 煮干しだし	1.5	きゅうり		かつおだし【さば】	1.5 チンゲン		日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日	0.2 キャヘク 30
10	ごま	1 赤みそ	T.	4 【豚肉】	◆ 鶏がらスープ	◆ コンソメ 1.2	→ 無「したし」	2	カットわかめ		最布粉末	0.2 ホールコ		7 起的初本 7	ホールコーン 5
_	わかめスープ	煮干し粉	0.	1 海藻サラダ	【鶏肉】	【大豆・牛肉】	白みそ	6.5	ホールコーン		冷凍パイン	◆ 顆粒中華		1	こいくちしょうゆ 2.4
純		② 豆乳アイスク	フリーム	◆ 海藻ミックス	1.2 こいくちしょうゆ 2	食塩 0.11	秀干し粉	0.1	米酢	4	冷凍パイン 40g	1個 食塩	0.2	25	上白糖 3
使	えのきたけ	7 〇 豆乳アイス	クリーム 1個	世 キャベツ	30 食塩 0.5)			上白糖	3		こいくち	しょうゆ	3	米酢 3
用	ホールコーン	7 60ml	【大豆】	きゅうり	15				食塩	0.2				1	食塩 0.1
科	カットわかめ).7		◆ 和風ドレッシンク	7 8				しろしょうは	D 1					サラダ油 0.5
о О	ねぎ	5		【大豆】						•					
小	◆ 鶏がらスープ 1	.2								1			-		
学	【鶏肉】		ļ							į			ļ		
校	食塩	0.2)	l				8/	28 (水)
ф	白こしょう	.01							$\overline{}$	l				チキンカレー	ハンバーグ
学										l				精白米(強化米入り)) 80 〇 ハンバーグ 60g 1個
年			ļ							İ			ļ	麦	5 【大豆・豚肉・鶏肉】
			ļ							İ			ļ	サラダ油	0.5 寒天サラダ (小中)
			-							ļ			ļ	鶏肉	20 野菜サラダ (幼)
					小中学校は、					!			-	にんにく	0.2 細寒天(小中のみ) 0.5
					7月19日(金) 7	まで給合がおりまる	+			ļ			-	しょうが 食塩	0.2 きゅうり 15 0.1 キャベツ 30
						よく 言及 ひめりより	0 0			İ				良塩 白こしょう	0.01 キャハツ 30
										İ			•	たまねぎ	50 ◆ 青じそドレッシング 8
					7月22日(月)7	からは幼児園のみの	D給食になりま	す。		1				じゃがいも	30
			ļ											にんじん	12
]		-		夏休み明けは、									◆ ウスターソース	2
]		-			シン いけびはかる	>+*+4++10++							◆ トマトケチャップ	
]		- 1		8月28日(水)7	アウハ中子牧の稲頂	えい 畑 まりまり	0						◆ Sカレーフレーク【小麦】	3
														◆ Hカレーフレーク	12
			-											【小麦·大豆】	
														ローリエ	U.UZ
			ļ											りんごペースト コーンペースト	3
]			$\frac{1}{2}$)					→ スープストック	0.3
														【大豆・豚肉・鶏□	刻】
_	※ 片刻け缶口	0+++	<u> </u>	1										まく ノユエ ルンドコ 大田ト	~.

- ※ 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。