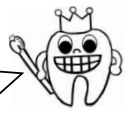




月	火	水	木	金
1 とりにくのみそづけやき いそびたし 麦ごはん ごもくやさい汁 エネルギー 599 kcal	2 ほきの おちやマヨネーズやき きりぼしだいこんの サラダ 麦ごはん ABCスープ お茶 エネルギー 627 kcal	3 なすのてんぷら 肉みそかけ ごまあえ 麦ごはん えびだんご汁 エネルギー 622 kcal	4 さばの カレーこうみやき ひじきのいために 麦ごはん みそ汁 エネルギー 617 kcal	5 ほしがたハンバーグ わふうだれ じゃがいものあまずあえ よこらの こしひかりごはん たなばたそうめん汁 ※すいか こめ じゃがいも にんにく エネルギー 690 kcal
8 カミカミメニュー ヤンニョムチキン 幼1 小中2 くきわかめのきんぴら 麦ごはん とうふとにらの スープ エネルギー 670 kcal	9 とうふナゲット 幼末1 幼小2 中3 えだまめのしおゆで 麦ごはん トマトぶたどんの具 にんにく エネルギー 652 kcal	10 ししゃものなんばんづけ 幼1 小中2 ゆでとうもろこし 麦ごはん とうがん汁 エネルギー 646 kcal	11 〇〇県のごんたて あつやき たまご すきこんぶのあえもの ソフトめん じゃじゃめんの具 にんにく たまねぎ エネルギー 709 kcal	12 オリンピック応援ごんたて ビーンズフライ(小中) コロッケ(幼) ※ヨーグルト オリーブオイルの サラダ 食パン スズカキア 大豆 じゃがいも にんにく エネルギー 649 kcal
15 海の日 【幼稚園未満児対応】 10日(水) 野菜ナゲット (ししゃもの南蛮漬) 17日(水) はくはん (キムチチャーハン)	16 ぶた肉の らっきょうソース やさしいため 麦ごはん いびみそ汁 きくらげ いびみそ エネルギー 667 kcal	17 はるまき ナムル キムチチャーハン わかめスープ にんにく エネルギー 609 kcal	18 あつあげの おこのみカップ焼き ※とうりゅう アイスクリーム キャベツのあえもの 麦ごはん とん汁 なす エネルギー 709 kcal	19 食育の日ごんたて ウインナー 幼1 小中2 かいそうサラダ わふうドレッシング 麦ごはん 夏やさいカレー なす ピーマン にんにく エネルギー 684 kcal
22 幼稚園のみ しゅうまい 末1 以上2 チンジャオロースー はくはん もやしの ちゅうかスープ	23 幼稚園のみ ハンバーグ ケチャップソース キャベツのサラダ レーズンパン サイコロスープ	24 幼稚園のみ ぶた肉の しょうがやき ゆかりあえ はくはん なつやさいのみそ汁	25 幼稚園のみ てづくりかきあげ きゅうりのすのもの うどん ごもくうどんの汁	26 幼稚園のみ さけの あまざけやき おかかあえ はくはん もずくのすまし汁 ※冷凍 パイン
29 幼稚園のみ とりにくのからあげ 末1 以上2 じゃがいもの ちゅうかあえ はくはん はるさめスープ じゃがいも	30 幼稚園のみ さばのみそに もやしいため はくはん すまし汁	31 幼稚園のみ チキンナゲット 末1 以上2 ひじきのサラダ ハヤシライス	・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。 ・※印のついたものは、学校配送・ゴミは給食センターで一括回収です。 ・諸事情により、献立を変更する場合があります。	
8/28 ハンバーグ かんてんサラダ(小中) やさしいサラダ(幼) 青じそドレッシング 麦ごはん チキンカレー エネルギー 714 kcal				

カミカミ王です！
毎月8(園)のつく日にかみ
ごたえのある献立が登場し
ます。



わたしは、かつぱの河太郎(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よう！

【基準値】
(小学校中学年)
エネルギー 650kcal

横蔵のこしひかりごはん…5日(金)

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。



〇〇県のごんたて…11日(木)

じゃじゃめんは、ゆでため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。

オリンピック応援ごんたて…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。

食育の日ごんたて…19日(金)

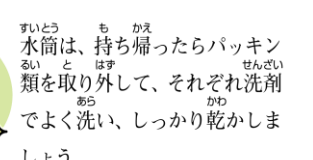
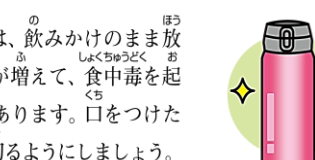
夏野菜は色がカラフルで、ビタミン等、暑い時季を元気に過ごす
ための栄養がたっぷり！
旬のかぼちゃ、なす、トマト、ズッキーニ、
ピーマンをカレーに使いました。



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

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
に気をつけなくてはならないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症
する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、
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、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きを、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント



おすすめ給食レシピ

★9日(火)の献立より

トマト豚丼

【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
トマト 中1個
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
水 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。
- 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！

○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。
○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。

揖斐川町学校給食センター

料理名及び一人当たりの純使用料 ε （小学校・中学年）料理名及び一人当たりの純使用料 g (小学校・中学年)

※ 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。