

令和7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

月	火	水	木	金
【幼稚園未満児対応】 17日(木) 豆腐ナゲット (イカフライのレモン煮) 【基準値】 (小学校・中学年) エネルギー 650kcal	1 ぶた肉のスタミナ焼き (牛乳) ゆでとうもろこし 麦ごはん 五目やさい汁 エネルギー 646kcal	2 とり肉のからあげ 幼1 小中2 (牛乳) おかかあえ 麦ごはん いびみそ汁 エネルギー 679kcal	3 〇〇県のごんだて (牛乳) あつあげの おこのみカップ焼き ※冷凍 パイン たまねぎ 麦ごはん 肉すい エネルギー 693kcal	4 フィッシュフライ (牛乳) キャベツソテー メニューコンクール 受賞作品 たまねぎ じゃがいも ピーマン 麦ごはん 夏やさいトマトスープ エネルギー 625kcal
7 ほしがたハンバーグ わふうだれ (牛乳) きゅうりのすのもの ※たなばた ゼリー オクラ にんじん 麦ごはん たなばた汁 エネルギー 673kcal	8 カミカミメニュー (牛乳) なすの天ぷら 肉みそかけ カミカミあえ 麦ごはん けんちん汁 エネルギー 626kcal	9 焼きさばのごまだれかけ (牛乳) 煮びたし 麦ごはん もずく汁 エネルギー 618kcal	10 だいずと小魚の いそふみがらめ(小中) (牛乳) じゃがいもと小魚の いそふみがらめ(幼) 切干大根の ちゅうかあえ ソフトめん ちゅうかあん エネルギー 678kcal	11 ぶた肉の バーベキューソース焼き (牛乳) カラフルポテト 麦ごはん トマトとレタスの たまごスープ エネルギー 685kcal
14 タンドリーチキン (牛乳) キャベツの レモンふうみサラダ ※豆乳 アイスクリーム なす ピタパン ラタトゥイユ エネルギー 654kcal	15 白身魚の うめソースかけ (牛乳) きんぴらごぼう 麦ごはん 白みそ汁 エネルギー 649kcal	16 チヂミ (牛乳) えだまめのしおゆで キムチチャーハン とうがんスープ エネルギー 623 kcal	17 イカフライのレモン煮 (牛乳) ゆかりあえ 麦ごはん さわにわん エネルギー 609kcal	18 食育の日こんだて (牛乳) オムレツ なす トマト ズッキーニ たまねぎ にんにく 麦ごはん 夏やさいカレー エネルギー 724kcal
21 海の日 カミカミ王子 です！ 毎月8(海)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 みてね！	22 幼稚園のみ モウカザメのたつたあげ わふう大根サラダ はくはん みそ汁	23 幼稚園のみ やさしいチップス さけそぼろ どんぶりの具 はくはん とりだんご汁	24 幼稚園のみ さつま芋の カップケーキ カラフルサラダ ソフトめん ミートソース	25 幼稚園のみ てり焼きつくね いんげんの ごまだれあえ はくはん とん汁
28 幼稚園のみ あげ豆腐の おろしだれ ぶた肉となすの みそいため はくはん すまし汁	29 幼稚園のみ コーンしゅうまい 未1 幼職2 チンジャオロースー はくはん はるさめスープ	30 幼稚園のみ とびうおのカレー天ぷら いそびたし ※マスカット ゼリー はくはん かみなり汁	31 幼稚園のみ うす焼きたまご もやしサラダ オムライス チキンライス ポテトスープ	8/27 チキンナゲット 未1 幼小2 中3 (牛乳) かいそうサラダ ※なし 麦ごはん ポークカレー エネルギー 695kcal

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。
- ◆栄養のバランスも意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
- ◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。
- ◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

3 おやつとり方に気をつける

- ◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。
- ◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。
- ◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

- ◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。
- カルシウムの多い食品
ヨーグルト、牛乳、チーズ、小魚、干しえび、ひじき、豆腐、小松菜、切干大根、きくらげ、いわし、ほししいたけ、さけ
- ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

- ・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。
- ・ただし、3日(木)の冷凍パイン、14日(月)の豆乳アイスクリームは、各納入業者がゴミ回収にまわります。
- ・諸事情により、献立を変更する場合があります。

食育の日こんだて...18日(金)

今月は、なす、トマト、かぼちゃ、ズッキーニが入った夏野菜カレーです。揖斐川町でとれた野菜を使います。夏野菜はカラフルなものが多く、ビタミン、ミネラル、水分が多いので、夏バテの予防にぴったりです。カレーの食欲アップパワーと合わせて、暑い夏を乗り切りましょう！

〇〇県のごんだて...3日(木)

4月から関西で開かれている万博にちなんで、〇〇名物の「肉焼」が登場します。関西風のあっさりとした出汁に、牛肉の甘みが染み込んだ優しい味わいの汁物です。吉本新喜劇の芸人さんが「肉うどんのうどん抜きで」と注文したことがきっかけで生まれました。

令和6年度 私が考えた学校給食メニューコンクールアイデア賞受賞作品...4日(金)

『夏野菜トマトスープ』

今月は、北方小6年(現:北和中1年)の児童が考えたメニューを紹介します。副菜・汁物部門でアイデア賞を受賞しました。トマトをたっぷり使った夏らしいスープです。おいしく野菜がたくさんとれるようにケチャップで甘みをつけて工夫しています。

おすすめ給食レシピ

夏バテ予防におすすめ！
トマトを使って作ってみよう！

夏野菜トマトスープ ★4日(金)の献立より

【材料】4人分

ウインナー	90g
じゃがいも	100g
たまねぎ	120g
にんじん	30g
ピーマン	30g
トマト	400g
コンソメ	10g
水	600ml
ケチャップ	50g~
塩・こしょう	適宜
サラダ油	適宜

【作り方】

- ① ウインナーは5mm幅、じゃがいも、たまねぎは角切り、にんじん、ピーマンは小さめの角切りにする。
- ② トマトは湯むきして、角切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油をひいて、ウインナーと野菜(ピーマン、トマト以外)をさっと炒め、水とコンソメを入れて煮込む。
- ④ 途中でトマトを加えてさらに煮て、ピーマンを入れる。
- ⑤ ケチャップで味付けし、最後に塩、こしょうで味を調えたらできがり。

※味付けはお好みで加減してください。
※お好みの食材でお試ください。

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7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7年度基本物資（◆印）アレルギー対応配合表」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、かにが混ざることがあります。