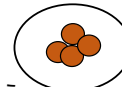
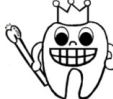
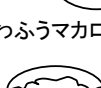
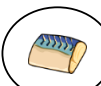
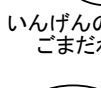
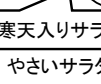
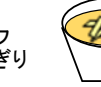




月	火	水	木	金
 ・学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県、揖斐川町、JAグループの一部助成を受けています。 ・安全でおいしい岐阜県の米や野菜を使った給食を食べることで農業のことを学んでもらいたいと考えています。 ・お米はすべて揖斐川町産「はつしも」です。 ・※印のついたものは、学校配送・ゴミは給食センターで一括回収です。 ・諸事情により、献立を変更する場合があります。			1 にくだんごのあんからめ  もやしのちゅうかあえ  はくはん ワンタンスープ	2 フィッシュフライタルタルソース  コールスローサラダ  バーガーパン ポークビーンズ  大豆 じゃがいも
5 とりにくのカレーふうみやき  あまずあえ ※ぶどうゼリー はくはん かみなり汁	6 なつやさいのミートグラタン  アーモンドサラダ はくはん コンソメスープ	 親子でつくろう！ ぎょうざの皮で夏やさいピザ  【材料】2～3人分 (24～26cmのフライパン1枚分) ぎょうざの皮 10～12枚 ウィンナー 3本 ミニトマト 5個 なす 1/2本 ズッキーニ 1/2本 ピーマン 1個 コーン 30g A { ケチャップ 大さじ2 ウスターソース 小さじ1/2 砂糖 小さじ1/2 塩・こしょう 適宜 ピザ用チーズ 適宜 【作り方】 ① ウィナーは5mm、野菜は2～3mmの厚さに切る。 ② フライパンにぎょうざの皮を並べる。(重なってもOK) ③ ぎょうざの皮にAをぬり、ウィンナーと野菜をなるべく重ならないようにのせ、軽く塩こしょうをふってピザ用チーズをのせる。 ④ ふたをして、中弱火で約15分焼く。 ⑤ チーズがとけて、周りの皮がパリッとしたら完成。 ★お好みの具材をのせて、ぜひ作ってみてください。 		
 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ね！ カミカミ王子です！ 毎月8(歯)のつく日にかみごたえのある献立が登場します。 				
【基準値】 (小学校中学年) エネルギー 650kcal 【幼児園未満児対応】 29日(木) 豆腐ナゲット (ちくわの磯辺揚げ)	20 食育の日こんだて  てりやきつくね わふうマカロニサラダ はくはん いびみそ汁  いびみそ	21  あげ豆腐のおろしかけ ぶた肉となすのみそいため はくはん 五目やさい汁  なす ピーマン	22  なつやさいのパラパラあげ キャベツのレモンふうみりサラダ ソフトめん ミートソース  にがうり	23  さばのしおやき いんげんのごまだれあえ 五目ごはん すまし汁
26  かぼちゃひき肉フライ ごぼうサラダ コッペパン トマトとレタスのたまごスープ	27  やきぎょうざ 未1 以2 フルーツのゼリーよせ はくはん マーボー豆腐	28 カミカミメニュー  ハンバーグ 寒天入りサラダ(小中) やさしいサラダ(幼) 麦ごはん チキンカレー  牛乳 じゃがいもにんにく	29  ちくわのいそべあげ 牛乳 おかかあえ 麦ごはん キムチ入りとん汁(小中) とん汁(幼)  ※にゅうさんきん いんりょう	30 防災の日こんだて  さけのしおやき こうや豆腐のそぼろ煮 わかめごはん 切り干し大根のみそ汁  セルフおにぎり てまきのり

夏バテしない食生活を！

猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？
夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくなったり、時間と量を考えましょう。

食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食品例



薬味たっぷりがおすすめ！



★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



日曜	1日（木）	2日（金）	5日（月）	6日（火）
料理名及び一人当たりの純使用料（小学校・中学年）	はくはん 精白米 85 サラダ油 1.7	バーガーパン ◆バーガーパン 【小麦・乳】	はくはん 精白米 85 サラダ油 1.7	はくはん 精白米 85 サラダ油 1.7
	肉だんごのあんからめ ○ミートボール 【小麦・鶏肉・大豆】	フィッシュフライ ○フィッシュフライ 40g【小麦】	鶏肉のカレー風味焼き 鶏肉 40g	夏野菜のミートグラタン 豚ひき肉
	大豆油 2 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1.5	大豆油 2 ○ノンエッグ タルタルソース 【大豆】	酒 1 にんにく 0.5 しょうが 0.5	食塩 0.2 にんにく 0.3 赤ワイン 0.8
	◆ウスターソース 1.8 上白糖 3 ◆顆粒中華だし 0.1	コールスローサラダ キャベツ 35 きゅうり 10	◆トマトケチャップ 3 ◆ウスターソース 1.5 ◆カレーアロマ 0.3	なす 20 たまねぎ 20 食塩 15
	水 4 かたくり粉 0.3 ごま油 0.1	ホールコーン 10 しろしょうゆ 10 米酢 3	◆甘酢あえ きゅうり 20 キャベツ 20	スズキニ 10 ◆トマトケチャップ 10 ダイストマト 5
	もやし中華和え もやし 40 こまつな 10 にんじん 10	上白糖 3 サラダ油 0.5	◆糸かまぼこ 8 酒 0.5 米酢 3	◆スーフストック 0.4 【大豆・豚肉・鶏肉】
	こいくちしょうゆ 3 上白糖 0.5	ポークビーンズ 蒸し大豆 20 豚肉 15	うすくちしょうゆ 1	○ナチュラルチーズ【乳】 10
	◆顆粒中華だし 0.3	じゃがいも 50 たまねぎ 40	かみなり汁 サラダ油 0.5	アーモンドサラダ キャベツ 35 こまつな 15
	ワンタンスープ 豚肉 8	にんじん 15 サラダ油 0.3	にんじん 15 だいこん 20	たまねぎ 1.5 アーモンド 1.5
	○なると 5 ワンタン【小麦】 5 ホールコーン 15	◆トマトケチャップ 6 ダイストマト 10 食塩 0.1	油揚げ【大豆】 0.8 木綿豆腐【大豆】 5	コンソメスープ サラダ油 0.3 ○ロースハム【豚肉】 10
	たまねぎ 20 チンゲンツアイ 0.5 干し椎茸 1.2	◆コンソメ 0.8 【大豆・牛肉】 1 上白糖 2.2	ねぎ 5 かつおだし【さば】 1.5 こいくちしょうゆ 3.5	もやし 15 セロリ 5 にんじん 10
	◆鶏がらスープ【鶏肉】 2 こいくちしょうゆ 0.1 食塩 0.5 かたくり粉 0.5	◆ウスターソース 2.2	昆布粉末 0.2	◆コンソメ 1.2 【大豆・牛肉】 0.2 食塩 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】 米みそは【大豆】 サラダ油は【大豆】です。				

野菜を食べていますか？

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいますが、品種の違いや調理法によって味わいは変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

夏野菜の特徴を見てみよう！

きゅうり

約95%が水分だが、カリウムを多く含む、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト

赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

なす

日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

ピーマン

未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完全熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし

米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

ゴーヤ

保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

オクラ

刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

えだまめ

大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。

日曜	20日（火）	21日（水）	22日（木）	23日（金）	26日（月）	27日（火）	28日（水）	29日（木）	30日（金）
料理名及び一人当たりの純使用料（小学校・中学年）	はくはん 精白米 85 サラダ油 1.7	はくはん 精白米 85 サラダ油 1.7	ソフト麺ミートソース ◆ソフトめん【小麦】	五目ごはん 精白米 70 サラダ油 0.5	コッペパン ◆コッペパン【小麦・乳】	はくはん 精白米 85 サラダ油 1.7	チキンカレー 精白米（強化米入り） 80 小麦（強化米入り） 5	小中学校の給食があります	
	照り焼きつくね ○キャベツ入りつくね 40g【鶏肉・豚肉】	揚げ豆腐のおろしかけ 焼き豆腐 40g【大豆】	酒 0.5 食塩 0.1 大豆ミンチ 3 コーンペースト 10	鶏肉 10 油揚げ【大豆】 5 40g【小麦・大豆・豚肉・りんご】 10 干し椎茸 0.8 ごぼう 10 むぎ枝豆 5 こいくちしょうゆ 4.5 上白糖 0.5 酒 1 みりん 2.5	○かぼちゃひき肉フライ 1個 【小麦・鶏肉・豚肉・大豆・ごま】 3 ごぼうサラダ 5 みかんシロップ漬け 30 パインシロップ漬け 15 黄桃シロップ漬け 10 ○カクテルゼリー 10 【りんご・もも・大豆】	焼きぎょうざ 2個 ○焼きぎょうざ 18g 【小麦・鶏肉・豚肉・大豆・ごま】 20 フルーツのゼリー寄せ 3 みかんシロップ漬け 20 パインシロップ漬け 15 たまねぎ 15 じゃがいも 20 にんじん 20 ◆ウスターソース 130 ◆トマトケチャップ 15 ◆Sall-ルーク【小麦】 3 ◆Hall-ルーク 0.5 【小麦・大豆】 1 ローリエ 0.3 りんごペースト 3 コーンペースト 10 ◆スーフストック 3 【大豆・豚肉・鶏肉】 3	麦ごはん 精白米（強化米入り） 80 小麦（強化米入り） 5	セルフおにぎり （わかめごはん） 精白米（強化米入り） 80 小麦 5	
	こいくちしょうゆ 3 みりん 1 上白糖 2 水 3 かたくり粉 0.2	かたくり粉 6 大豆油 5 うすくちしょうゆ 3 上白糖 1.5 みりん 0.5 だいこん 20 かたくり粉 0.3	たまねぎ 60 にんじん 15 しょうが 0.5 にんにく 0.5 ダイストマト 10 ◆スーフストック 13 【大豆・豚肉・鶏肉】 11 ◆トマトケチャップ 3 ◆ウスターソース 0.3 ◆ハヤシフレーク 0.3 【小麦・大豆・豚肉】 25 大豆ファイバー 0.5 サラダ油 30	さば 1切 食塩 0.3 酒 2	◆コンソメ 1 食塩 0.2 こいくちしょうゆ 1 酒 0.5 鶏卵 2 かたくり粉 0.5	焼ぎょうざ 18g ○焼きぎょうざ 18g 【小麦・鶏肉・豚肉・大豆・ごま】 20 フルーツのゼリー寄せ 3 みかんシロップ漬け 20 パインシロップ漬け 15 黄桃シロップ漬け 10 ○カクテルゼリー 10 【りんご・もも・大豆】	竹輪のいそべあげ ○竹輪 12g【大豆】 2 薄力粉【小麦】 2 かたくり粉 0.2 さけ 40g 1切 食塩 0.1 酒 2	◆たきこみわかめ 2 手巻きのり 1袋	
	和風マカロニサラダ マカロニ【小麦】 10 キャベツ 20 きゅうり 10 にんじん 5 しろしょうゆ 1 みりん 1 ◆ノンエッグマヨネーズ【大豆】 10 花かつお 0.5	豚肉となすのみそ炒め サラダ油 0.5 しょうが 0.3 にんにく 0.3 豚肉 25 酒 0.5 なす 30 たまねぎ 25 青ピーマン 8 赤みそ 3 ○オイスターソース 1 ◆鶏がらスープ【鶏肉】 0.4 上白糖 1 みりん 1 酒 1 かたくり粉 0.3	◆スーフストック 13 【大豆・豚肉・鶏肉】 11 ◆トマトケチャップ 3 ◆ウスターソース 0.3 ◆ハヤシフレーク 0.3 【小麦・大豆・豚肉】 25 大豆ファイバー 0.5 サラダ油 30	いんげんのごまだれあえ さやいんげん 20 もやし 15 ホールコーン 10 こいくちしょうゆ 3 上白糖 1 みりん 1 酒 1 ごま 1.4	◆コンソメ 1 食塩 0.2 こいくちしょうゆ 1 酒 0.5 鶏卵 2 かたくり粉 0.5	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 15 しょうが 20 にんにく 1 ねぎ 0.2 にら 1 こいくちしょうゆ 1 赤みそ 0.5 上白糖 2 酒 0.5	豆腐ナゲット （木綿豆腐のみ） ○豆腐ナゲット 20g 1個 【小麦・大豆】 2 大豆油 15 ◆ウスターソース 130 ◆トマトケチャップ 15 ◆Sall-ルーク【小麦】 3 ◆Hall-ルーク 0.5 【小麦・大豆】 1 ローリエ 0.3 りんごペースト 3 コーンペースト 10 ◆スーフストック 3 【大豆・豚肉・鶏肉】 3	高野豆腐のそぼろ煮 サラダ油 0.3 鶏ひき肉 8 高野豆腐【大豆】 5 たまねぎ 15 にんじん 8 じゃがいも 20 さやいんげん 5 こいくちしょうゆ 3 中双 2 みりん 1 酒 1	
	いびみそ汁 かぼちゃ 20 たまねぎ 15 えのきたけ 8 カットわかめ 0.5 ◆煮干しだし 1.5 白みそ 3 揖斐みそ 5.5 煮干し粉 0.1	五目野菜汁 油揚げ【大豆】 3 にんじん 10 ごぼう 10 こまつな 10 干し椎茸 0.5 ねぎ 5 ◆かつおだし【さば】 1.5 食塩 0.2 うすくちしょうゆ 3.5 昆布粉末 0.2	夏野菜のパラパラ揚げ かぼちゃ 15 にがうり 10 スズキニ 10 じゃがいも 15 薄力粉【小麦】 2 米粉 10 食塩 0.1 大豆油 4	さばの塩焼き さば 40g 1切 食塩 0.3 酒 2	◆コンソメ 1 食塩 0.2 こいくちしょうゆ 1 酒 0.5 鶏卵 2 かたくり粉 0.5	◆顆粒中華だし 0.7 かたくり粉 0.2 ごま油 0.8 ◆テンメンジャン【小麦・大豆】 3	ハンバーグ ○ハンバーグ 60g 1個 【鶏肉・豚肉・大豆】 3 ◆寒天入りサラダ（小中） 野菜サラダ（幼） ○寒天（小中のみ） 0.5 きゅうり 15 キャベツ 30 にんじん 5 ◆青じそドレッシング 8	◆鶏粒和風だし 0.3 切干しだいこん 3.5 油揚げ【大豆】 3 こまつな 10 ぶなしめじ 5 ねぎ 8 ◆煮干しだし 1.5 赤みそ 4 白みそ 4.5 煮干し粉 0.1	
	◎アレルギー特定原材料								
	特定原材料	卵	乳	小麦	えび				
		かに	そば	ピーナッツ	くるみ				
	特定原材料に準ずるもの	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				
		まつたけ	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				

8月28日（水）から
小中学校の給食が始まります。

- ※ 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食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。