



月	火	水	木	金
<p>＜幼稚園未満児対応＞ 28日(木)豆腐ナゲット (いかフライのレモンだれかけ)</p> <p>・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。</p>				<p>1</p> <p>ポテトとウインナーの カップ焼き</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>きゅうり</p> <p>黒食パン</p> <p>豆とやさいのスープ</p>
<p>4</p> <p>えだまめコロッケ</p> <p>フルーツの ヨーグルトあえ</p> <p>じゃがいも</p> <p>ハヤシライス</p>	<p>5</p> <p>とり肉となすの あまずがらめ</p> <p>ひじき豆</p> <p>だいず なす</p> <p>はくはん</p> <p>そうめん汁</p>	<p>6</p> <p>いわしのうめ煮</p> <p>わふうマカロニサラダ</p> <p>オクラ</p> <p>はくはん</p> <p>夏やさいのみそ汁</p>	<p>8月7日(木)から8月19日(火)は、 給食センターの修繕・設備点検を 行います。</p>	
<p>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ようね！</p> <p>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。</p> <p>ぎふ野菜ファースト</p>		<p>20</p> <p>とり肉のこみ焼き</p> <p>かおりあえ</p> <p>じゃがいも</p> <p>わかめごはん</p> <p>あいしょう汁</p>	<p>21</p> <p>やさいのかき揚げ</p> <p>きゅうりの塩こんぶあえ</p> <p>※すいか</p> <p>うどん</p> <p>きつねうどんの汁</p>	<p>22</p> <p>焼きウインナー</p> <p>カラフルソテー</p> <p>せわれコッパン</p> <p>かぼちゃのシチュー</p>
<p>25</p> <p>焼きぎょうざ 未1 以2</p> <p>やさいのちゅうかあえ</p> <p>なす</p> <p>はくはん</p> <p>なす入りマーボー豆腐</p>	<p>26</p> <p>さばのしお焼き</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>五目ごはん</p> <p>すまし汁</p>	<p>27</p> <p>チキンナゲット 未1 幼2</p> <p>※なし</p> <p>たまねぎ じゃがいも にんにく</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>ポークカレー</p>	<p>28</p> <p>カミカミメニュー いかフライのレモンだれかけ</p> <p>※なし</p> <p>たまねぎ じゃがいも にんにく</p> <p>こんにゃくのおかか煮</p> <p>いびみそ</p> <p>麦ごはん</p> <p>いびみそ汁</p>	<p>29</p> <p>ひじき入りあつ焼きたまご</p> <p>そくせきづけ</p> <p>たまねぎ にんにく</p> <p>麦ごはん</p> <p>トマトぶたどんの具</p>

旬の野菜には魅力がいっぱい!



スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

◆おいしく、
栄養価が高い!

例えば、夏が旬のトマトは太陽の日差しをたっぷりあびることで栄養が増し、冬にとれるものよりも、ビタミンAにかわるβカロテンが約2倍多く含まれます。



◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、
環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



「おうちで作ってみよう!」 おすすめ給食レシピ

鶏肉となすの甘酢がらめ ★5日(火)の献立より

- 【材料】4人分
- 鶏もも肉 400g
 - 酒 大さじ1
 - 片栗粉 大さじ2
 - なす 2~3本
 - 揚げ油 適量
 - 砂糖 大さじ1.5
 - みりん 大さじ1.5
 - しょうゆ 大さじ1.5
 - 酢 大さじ1.5



【作り方】

- 鶏肉は、大きめの一口大に切り、酒をまぐす。なすは乱切りにして水にさらす。
- 揚げ油を熱し、水気をふきとったなすを揚げ、一旦取り出す。
- 鶏肉に片栗粉をまぐし、揚げる。
- フライパンにAを入れて加熱し、なすと鶏肉を入れてからめ、とろみがついたらできあがり。

★味付けはお好みで加減してください。

野菜の旬を見よう!

※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。
※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。

<p>はる</p> <p>春</p> <p>アスパラガス</p> <p>にら</p> <p>たけのこ</p> <p>なののはな</p> <p>そらまめ</p> <p>グリーンピース</p>	<p>なつ</p> <p>夏</p> <p>なす</p> <p>トマト</p> <p>ピーマン</p> <p>とうもろこし</p> <p>きゅうり</p> <p>えだまめ</p>	<p>あき</p> <p>秋</p> <p>にんじん</p> <p>ごぼう</p> <p>さつまいも</p> <p>さといも</p> <p>きのこ</p>	<p>ふゆ</p> <p>冬</p> <p>ほうれんそう</p> <p>ねぎ</p> <p>はくさい</p> <p>だいこん</p> <p>ブロッコリー</p> <p>れんこん</p>
---	--	--	---

Table with 4 columns: 1日(金), 4日(月), 5日(火), 6日(水). Rows list ingredients and quantities for various dishes like 黒食パン, ハヤシライス, はくはん, etc.

水分のとり方&飲み物3択クイズ

Q1-Q5 water intake quiz. Includes illustrations of children drinking water, juice, and sports drinks, with questions about when and how to drink.

Table with 8 columns: 20日(水), 21日(木), 22日(金), 25日(月), 26日(火), 27日(水), 28日(木), 29日(金). Rows list ingredients and quantities for dishes like わかめごはん, ぎつねうどん, 背割れコッパパン, etc.

◎調味料に含まれる特定原材料

Table listing specific allergen ingredients in seasonings: しょうゆ, 赤, 白, みそ, 米, サラダ油.

◎食物アレルギー特定原材料

Table listing specific allergen ingredients in food: 卵, かに, あわび, キウイフルーツ, さけ, マカダミアナッツ, もも, 乳, そば, いちご, 牛肉, さば, やまいも, カシューナッツ, 小麦, ピーナッツ, いくら, 豚肉, 大豆, ゼラチン, アーモンド, えび, くるみ, オレンジ, 鶏肉, ごま, りんご, パナナ.

※ 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。
※ ○印は加工品です。
※ 【 】内の表示は、アレルギー特定原材料です。
※ 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まれて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。