



月	火	水	木	金
<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てくださいね!</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>8/27 チキンナゲット 牛乳 未1 幼小2 中3 ※なし かいらそうサラダ 麦ごはん ポークカレー エネルギー 695 kcal</p>	<p>28 カミカミメニュー 牛乳 いかフライのレモンだれかけ こんにゃくのおかか煮 麦ごはん いびみそ汁 エネルギー 663 kcal</p>	<p>29 ひじき入りあつ焼きたまご 牛乳 そくせきづけ たまねぎにんにく 麦ごはん トマトぶたどんの具 エネルギー 640 kcal</p>
<p>9/1 ローリングストックメニュー 牛乳 焼きとり フルーツのゼリーよせ 麦ごはん かんぶつのみそ汁 エネルギー 666 kcal</p>	<p>2 はるまき 牛乳 チャーホーサイ ピーマン 麦ごはん もずくスープ エネルギー 660 kcal</p>	<p>3 いわしのやくみだれかけ 牛乳 じゃがいものきんぴら じゃがいも 麦ごはん あいしょう汁 エネルギー 675 kcal</p>	<p>4 あつあげの肉みそかけ(小中) 牛乳 焼き豆腐の肉みそかけ(幼) ※フローズンヨーグルト いそびたし 麦ごはん とうがん汁 たまねぎ エネルギー 745 kcal</p>	<p>5 キャベツのサラダ 牛乳 たまねぎ きなこパン(小3以上) 小型パン(小3以上) ミートボールのケチャップ煮 エネルギー 613 kcal</p>
<p>8 カミカミメニュー 牛乳 コロケ にぼしのつくだ煮 麦ごはん とん汁 エネルギー 643 kcal</p>	<p>9 はがつおのカレーこみ焼き 牛乳 きゅうりのすのもの きゅうり 麦ごはん 五目やさい汁 エネルギー 602 kcal</p>	<p>10 フィリピンの料理 牛乳 アドボ風 ローストチキン ※パン ギニン じゃがいもにんにく 麦ごはん チンゲン菜のスープ エネルギー 664 kcal</p>	<p>11 ポテトビーンズフライ(小中) 牛乳 ポテトフライ(幼) ごぼうサラダ ソフトめん ツナトマトソース だいずにんにく エネルギー 710 kcal</p>	<p>12 ぶた肉のねぎみそ焼き 牛乳 ひじきのいため煮 麦ごはん けんちん汁 エネルギー 669 kcal</p>
<p>15 敬老の日 【基準値】 (小学校中学年) エネルギー 650kcal</p>	<p>16 ぶたキムチどんの具(小中) 牛乳 焼き肉どんの具(幼) はるさめサラダ 麦ごはん わかめスープ エネルギー 623 kcal</p>	<p>17 ○○県のごんだて 牛乳 たちうおのからあげ こうやどうふの煮もの ※みかんゼリー うめごはん すまし汁 エネルギー 706 kcal</p>	<p>18 さばのこみ焼き 牛乳 あまずあえ いびみそにんにく 麦ごはん いびみそ汁 エネルギー 636 kcal</p>	<p>19 食育の日ごんだて 牛乳 さつまいもとくきのサラダ ごまドレッシング ハンバーグ トマトソースかけ エリガントサマー 食パン ABCスープ エネルギー 614 kcal</p>
<p>22 ちくわのマヨネーズ焼き 牛乳 もやしいため ※おはぎ 麦ごはん みそ汁 エネルギー 689 kcal</p>	<p>23 秋分の日 【幼児園未満児対応】 22日(月) ホキのマヨネーズ焼き (ちくわのマヨネーズ焼き)</p>	<p>24 焼きウインナー 牛乳 幼1 小中2 かぼちゃズッキーニなす こんにゃくサラダ 麦ごはん 夏やさいカレー エネルギー 689 kcal</p>	<p>25 焼きぎょうざ 牛乳 未1 幼小2 中3 大根サラダ ちゃんぽんめん ちゃんぽんめんの汁 エネルギー 565 kcal</p>	<p>26 ヤンニョムチキン 牛乳 幼1 小中2 キャベツのチョレギサラダ にんにく 麦ごはん とうふとにらのスープ エネルギー 674 kcal</p>
<p>29 いびちや入りガバオ風そぼろ 牛乳 オムレツ 麦ごはん ゲンチュー エネルギー 638 kcal</p>	<p>30 きれいのたつたあげ 牛乳 しょうがじょうゆあえ 麦ごはん みそ汁 エネルギー 612 kcal</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、4日(木)のフローズンヨーグルトは、納入業者がごみ回収にまわります。 *諸事情により、献立を変更する場合があります。</p>		

食育の日ごんだて
... 19日(金)

今月は、北方地区でとれた「エリガントサマー」という品種のさつまいもの茎を使ったサラダです。戦時中に食料が不足したとき、さつまいもととも茎も重宝されたといわれています。エリガントサマーは、茎を食べるために品種改良されたもので、シャキシャキとした食感が特徴です。

○○県のごんだて ... 17日(水)

○○県は、温暖な気候で、みかんや梅の産地です。南高梅(なんこううめ)という大きくてやわらかい品種が有名で、梅干しづくりが盛んです。梅干しを混ぜ込んだ梅ごはんは食欲がアップします。また海では、黒潮にのってきた魚がたくさんとれます。銀色の細長い、刀のような形をした太刀魚をから揚げにします。昔、高野山のお坊さんが、冬の寒さで凍ってしまった豆腐を干して食べたところおいしかったことから、偶然に生まれたとされる高野豆腐を、煮物で味わいましょう。

食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き、売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。
水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらい不足「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

お彼岸とおはぎ

お彼岸は、春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日を中心とした前後3日間、合計7日間のことをいいます。古くから、お墓参りを先祖を供養する風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんを包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼ばれる、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。

水は必需品!
1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

おすすめ 給食レシピ

★10日(水)の献立より **ギニン**

フィリピンの家庭料理 じゃがいもの洋風そぼろ煮です

【材料】 4人分
豚ひき肉 60g
にんにく チューブ4cm
たまねぎ 80g
にんじん 50g
じゃがいも 160g
カットトマト 40g
コンソメ顆粒 小さじ2/3
しょうゆ 小さじ1.5
砂糖 小さじ1
塩、こしょう 少々
サラダ油 適宜

【作り方】
①たまねぎは薄めのくし切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは1.5cm角に切り、水にさらす。
②鍋にサラダ油をひき、にんにくを弱火で炒め、香りを出す。豚ひき肉を加え、炒める。
③ひき肉に火が通ったら、玉ねぎを加え、塩を少々ふって炒める。玉ねぎがしんなりしたら、にんじんとじゃがいもを加え、さっと炒めたら、カットトマトを入れる。食材がかぶるくらいの水を入れ、火が通るまで煮る。
④調味料を加え、塩、こしょうで味をととのえたら、できあがり。
○トマトが入った、塩味のそぼろ煮です。
○トマトは、生の物を湯むきし、ざく切りにしたものでよいです。
○味付けはお好みで加減してください。

湯せん調理がおすすめです。

①耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
②鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

Main table for the first half of the month (8/27 to 9/11). Columns represent dates and rows represent menu items with their respective quantities and allergen information.

Main table for the second half of the month (9/12 to 9/30). Columns represent dates and rows represent menu items with their respective quantities and allergen information.

※ 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、かきが混ざる場合があります。