

令和6年度



11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
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。 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！ 【基準値】 (小学校中学年) エネルギー 650kcal きふ野菜ファースト				
4	5	6	7	8
振替休日 【幼児園未満児対応】 14日(木) たらん天ぷら (ししゃもの天ぷら) 22日(金) たらんカレーツナ焼き (ちくわんのカレーツナ焼き)	とり肉のこうみ焼き (牛乳) はるさめサラダ 麦ごはん ワンタンスープ エネルギー 624 kcal	おからコロッケ (牛乳) こんぶあえ ※りんご 麦ごはん 大豆のへんしん汁 エネルギー 666 kcal	あつあげのねぎみそ焼き (牛乳) ゆかりあえ しょうが 麦ごはん のっぺい汁 エネルギー 613 kcal	1 カミカミメニュー (牛乳) チキンナゲット 幼末1 幼小2 中3 ごぼうサラダ 麦ごはん 秋のポークシチュー エネルギー 660 kcal
11	12	13	14	15
〇〇県のおこんだて (牛乳) さつまいも入りぎすけ煮 いそのかあえ 麦ごはん 水たき エネルギー 649 kcal	あつあげのいびみそかけ(小中) 焼き豆腐のいびみそかけ(幼) 大根とぶた肉の煮もの いびみそ 麦ごはん すまし汁 エネルギー 676 kcal	とり肉のオスターマヨネーズ焼き (牛乳) ちゅうかあえ しょうが 麦ごはん ちゅうかどんぶりの具 エネルギー 660 kcal	ししゃもの天ぷら (牛乳) 幼1 小中2 ※かき(富有) こまつな ごまあえ うどん おやこうどんの汁 エネルギー 653 kcal	さばのレモンお焼き (牛乳) さといも 大豆 いびみそ ひじきのきんぴら 麦ごはん いびみそのご汁 エネルギー 646 kcal
18	19	20	21	22
ぼらのあまずだれかけ (牛乳) ちぐさあえ 麦ごはん みそ汁 エネルギー 622 kcal	食育の日おこんだて (牛乳) あつ焼きたまご ※タルト しょうがじょうゆあえ しいたけ まいたけ しょうが きのこごはん 五目やさい汁 エネルギー 644 kcal	とうふハンバーグ おろしだれかけ (牛乳) いそびたし さといも 麦ごはん みそ汁 エネルギー 599 kcal	さけのゆずみそ焼き (牛乳) 秋のふきよせ煮 ゆず 麦ごはん もずくのすまし汁 エネルギー 599 kcal	ちくわんのカレーツナ焼き (牛乳) キャベツのサラダ キャベツ 黒コッパン ほうさいのクリーム煮 エネルギー 653 kcal
25	26	27	28	29
あじのたつたあげ(小中) たらんたつたあげ(幼) (牛乳) せん切りじゃがいものこまあえ 大根 麦ごはん みそ汁 エネルギー 619 kcal	焼きウインナー 幼1 小中2 (牛乳) こんにゃくサラダ しょうが 麦ごはん こんさいカレー エネルギー 700 kcal	いわしの梅煮 (牛乳) 大根とみずなのサラダ しょうが 麦ごはん からだポカポカ汁 エネルギー 645 kcal	グリルチキン (牛乳) もやしのサラダ ソフトめん ナポリタンソース エネルギー 731 kcal	焼きぎょうざ 末1 幼小2 中3 (牛乳) チャプチェ 麦ごはん わかめスープ エネルギー 610 kcal

〇〇県のおこんだて...11日(月)

ぎすけに
儀助煮は、明治時代に宮野儀助が考えた料理で、小魚をおいしく食べるために、大豆と一緒に揚げて甘辛いたれをからめたものです。
磯の香あえに使っているのは、〇〇県に面している有明海の特産です。
水炊きは、〇〇県の郷土料理で、寒い冬だけでなく、一年を通して食べるそうです。

食育の日おこんだて...19日(火)

しいたけは谷汲地区で、まいたけは横蔵地区で栽培されたものを使用しました。うま味たっぷりの秋の味覚です。
きのこごはんは味わいましょう。

・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。
・諸事情により、献立を変更する場合があります。

11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。
健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし菌や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

食べ過ぎを防ぎ、 肥満を予防する	消化を助け、栄養 の吸収がよくなる	味がよくわかり、 味覚が発達する	脳が活性化し、 集中力が高まる
---------------------	----------------------	---------------------	--------------------

おすすめ 給食レシピ

★27日(水)の献立より

大根と水菜のサラダ

【材料】 4人分

大根 200g
水菜 40g
きゅうり 40g
ホールコーン 30g

砂糖

酢

しょうゆ

サラダ油

かつお削り節

※味付けはお好みで加減してください。

大さじ1

小さじ2

小さじ2

小さじ1/2

3g

【作り方】

①大根ときゅうりは千切り、水菜は2cmの長さに切る。
ホールコーンは冷凍であれば解凍しておく。
②調味料を混ぜ合わせ、①とかつお節を和える。

〇大根の辛みが気になる場合は、少々塩でもみ、10分ほど置いて水分を絞ると食べやすくなります。
〇かつお節はたっぷり使うとおいしいです。給食では梅干しを加えることもあり、さっぱりするのでおすすめです。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。

いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。

ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることの意味であり、この食事が出た来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。

食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来るまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。

揖斐川町学校給食献立材料表

揖斐川町学校給食センター

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】
掬斐みそは【大豆】 米みそは【大豆】
サラダ油は【大豆】です。
これについては、毎回表示しません。

曜日	18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)
料理名及び一人当たりの純使用料(小学校・中学年)	麦ごはん 精白米(強化米入り) 80 麦 5	きのこごはん 精白米(強化米入り) 70 ぶなしめじ 7	麦ごはん 精白米(強化米入り) 80 麦 5	麦ごはん 精白米(強化米入り) 80 麦 5	黒コッパパン ◆黒コッパパン 1食 ◆【小麦・乳】 5	麦ごはん 精白米(強化米入り) 80 麦 5	根菜カレー 精白米(強化米入り) 80 麦 5	麦ごはん 精白米(強化米入り) 80 麦 5	ソフト麺 ナポリタンソース 1食 ◆ソフトめん【小麦】 5	麦ごはん 精白米(強化米入り) 80 麦 5
	ぼらの甘酢だれかけ ぼら 角切り 1.5 しょうが 0.5 かたくり粉 8 大豆油 3 上白糖 4 うすくちしょうゆ 4 米酢 3.5 かたくり粉 0.4	生しいたけ 10 まいだけ(乾燥) 0.4 油揚げ【大豆】 5 にんじん 8 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 3 食塩 0.3 中双 2 みりん 1.5 酒 1	豆腐ハンバーグ おろしだれかけ 1個 ○豆腐ハンバーグ50g 1個 【大豆・豚肉・鶏肉】 8 2 うすくちしょうゆ 3 上白糖 1.5 みりん 0.5 大根 20 かたくり粉 0.3 磯ひだし 1	さけのゆずみそ焼き さけ 50g 1切 酒 1 白みそ 3 ゆず 0.4 上白糖 2.5 酒 1 みりん 1	竹輪のカレーツナ焼き ○竹輪【大豆】12g 2切 にんにく 0.1 ◆ソニエッグマヨネーズ 7 【大豆】 1 豆乳【大豆】 2 ◆カレー粉 0.15 ◆カレーアロマ 0.1 ○まぐろ油漬け 5 【大豆】 0.2	あじの竜田揚げ(小中) あじ 角切り 40 こいくちしょうゆ 3.2 酒 1.2 しょうが 0.4 かたくり粉 8 大豆油 3	サラダ油 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.2 豚肉 15 食塩 0.1 白こしょう 0.01 たまねぎ 30 れんこん 8 大根 15 ごぼう 2 じゃがいも 15 にんじん 8 ◆S&L-フルク【小麦】 3 ◆H&L-フルク 3	いわしの梅煮 ○いわしの梅煮 50g 1尾 【小麦・大豆】 0.2 大根と水菜のサラダ 15 大根 50 みずな 10 きゅうり 10 ホールコーン 8 上白糖 2 米酢 2 こいくちしょうゆ 3.2 サラダ油 0.2 花かつお 0.8	○ウィナー【豚肉】 20 サラダ油 0.3 にんにく 0.5 たまねぎ 40 にんじん 10 マッシュルーム水煮 5 青ピーマン 20 トマトビュレ 15 ◆トマトケチャップ 3 ◆ウスターソース 0.6 ◆スープストック【大豆・豚肉・鶏肉】 1 【大豆・豚肉・鶏肉】 1 こいくちしょうゆ 1 白こしょう 0.02 かたくり粉 2	焼きぎょうざ ○ぎょうざ 18g 2個 【小麦・ごま・豚肉・大豆・鶏肉】 10 チャブチエ 10 サラダ油 0.3 しょうが 0.3 にんにく 0.3 豚肉 20 こいくちしょうゆ 1.3 たまねぎ 20 たけのこ水煮 0.5 干し椎茸 1 はるさめ 8 にんじん 8 こいくちしょうゆ 2.5 上白糖 1 酒 2 ○オイスターソース 0.5 ねぎ 0.02 ごま油 0.2
	千草和え こまつな 20 もやし 30 にんじん 8 ホールコーン 7 こいくちしょうゆ 2 みりん 2 ◆顆粒和風だし 0.05	◆顆粒和風だし 0.3 厚焼き玉子 1切 ○厚焼き玉子 50g 1切 【卵・小麦・大豆】 8 しょうがじょうゆ和え 8 もやし 40 さやいんげん 8 ホールコーン 8 しょうが 0.08 こいくちしょうゆ 3 上白糖 0.2	◆カリカリ梅 0.5 みそ汁 1 切干大根 1.5 さといも 20 油揚げ【大豆】 3 ねぎ 8 ◆煮干しだし 1.5 赤みそ 8.5 煮干し粉 0.1	鶏肉 35 酒 8 こんにゃく 10 にんじん 15 ごぼう 15 ぶなしめじ 8 ○型かまぼこ 7 さやいんげん 4 こいくちしょうゆ 4 上白糖 20 みりん 3 ◆顆粒和風だし 0.3	たらのカレーツナ焼き(未満児のみ) 1切 たら 30g 1 酒 1 食塩 0.05 にんにく 0.1 ◆ソニエッグマヨネーズ 7 【大豆】 1 豆乳【大豆】 2 ◆カレーアロマ 0.1 ○まぐろ油漬け 5 【大豆】 0.2	ごま和え 1 じゃがいも 35 にんじん 10 きゅうり 10 こいくちしょうゆ 3 米酢 1.5 上白糖 2 ごま油 0.2 ごま 1	◆小麦・大豆 0.3 ◆スープストック【大豆・豚肉・鶏肉】 2 ◆ウスターソース 0.02 ◆トマトケチャップ 5 コーンペースト 3 りんごペースト 5 焼きワインナー 1 ○ウィナー 15g 2本	体ボカボカ汁 0.3 サラダ油 0.6 しょうが 8 豚肉 10 にんじん 10 ごぼう 15 もやし 5 ねぎ 5 木綿豆腐【大豆】 20	グリルチキン 1切 鶏肉 50g 1 食塩 0.5 白こしょう 0.02 にんにく 0.3 しょうが 0.3 白ワイン 2.5 オリーブ油 0.3	わかめスープ 0.5 カットわかめ 20 もやし 5 ねぎ 20 木綿豆腐【大豆】 1.3 ◆鶏がらスープ【鶏肉】 0.4 食塩 0.4 白こしょう 0.02
	みそ汁 木綿豆腐【大豆】 20 大根 20 ぶなしめじ 8 ねぎ 8 ◆煮干しだし 1.5 赤みそ 2 白みそ 6.5 煮干し粉 0.1	五目野菜汁 20 はくさい 20 大根 20 ごぼう 10 にんじん 8 根みつば 3 ◆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	タルト 1個 ○さつまいもと果のタルト 30g 【大豆】 1	もすくのすまし汁 3 油揚げ【大豆】 15 大根 20 えのきたけ 8 ねぎ 8 うすくちしょうゆ 3.3 食塩 0.3 みりん 0.8 ◆かつおだし【さば】 1.5 昆布粉末 0.2	キャベツのサラダ 40 キャベツ 3 きゅうり 10 ホールコーン 8 米酢 2.5 こいくちしょうゆ 0.8 上白糖 2.5 食塩 0.2 ◆煮干しだし 1.5 白みそ 4.5 煮干し粉 0.1	みそ汁 3 油揚げ【大豆】 30 大根 8 ねぎ 8 ぶなしめじ 10 カットわかめ 1.5 ◆かんきつドレッシング 8	こんにゃくサラダ 20 サラダ用こんにゃく 20 キャベツ 10 きゅうり 10 カットわかめ 0.3 ○かんきつドレッシング 8	◆かつおだし【さば】 1.5 うすくちしょうゆ 4 食塩 0.2 一味唐辛子 0.01 昆布粉末 0.2	もやしのサラダ 40 もやし 10 ホールコーン 8 米酢 3 こいくちしょうゆ 1 上白糖 3 食塩 0.3 白こしょう 0.01 サラダ油 0.3	

- ※ 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。