



月	火	水	木	金
3 文化の日 【基準値】 (小学校中学年) エネルギー 650kcal	4 さんまのみぞれ煮 (牛乳) 幼小1 中2 そくせきづけ 麦ごはん ぶたバラはくさい汁 エネルギー 600kcal	5 あつあげのそぼろあんかけ(小中) 焼き豆腐のそぼろあんかけ(幼) やさしいため 麦ごはん みそ汁 ※スイートポテト エネルギー 686kcal	6 ほっけのかば焼き風 (牛乳) 肉じゃが 麦ごはん すまし汁 エネルギー 680kcal	7 ハムチーズサンドフライ (牛乳) こんにゃくサラダ 小型パン 焼きそば エネルギー 652kcal
10 焼きぐりコロッケ (牛乳) いんげんのごまみそあえ 麦ごはん おやこどんの具 エネルギー 763kcal	11 とり肉のねぎしお焼き (牛乳) 煮びたし 麦ごはん けんちん汁 さといも エネルギー 613kcal	12 さといものちゅうか煮 (牛乳) 切干大根のハリハリづけ 麦ごはん わかめスープ エネルギー 645kcal	13 かわはぎの天ぷら (牛乳) 和風れんこんサラダ ※かき(富有) ソフトめん 肉みそソース エネルギー 743kcal	14 焼きウインナー 幼1 小中2 (牛乳) かいそうサラダ 麦ごはん チキンカレー エネルギー 707kcal
17 さばのいびみそ焼き (牛乳) ゆかりあえ ※なっとう 麦ごはん こうよう汁 いびみそ エネルギー 634kcal	18 カミカミメニュー (牛乳) ししゃものいそべあげ 幼1 小中2 フルーツのゼリーよせ 麦ごはん とうふのちゅうか煮 エネルギー 696kcal	19 食育の日こんだて (牛乳) あつ焼き玉子 ※ヨーグルト 和風大根サラダ しいたけ まいたけ だいこん きのこごはん さわにわん エネルギー 641 kcal	20 ぶた肉のかりんあげ (牛乳) 五目煮豆 だいず さといも いびみそ 麦ごはん みそ汁 エネルギー 713kcal	21 こんこんスナック (牛乳) ひじきサラダ キャベツ 米粉入り食パン りんごジャム さつまいものクリームシチュー エネルギー 656kcal
24 【幼稚園未満児対応】 6日(木) ホキのかば焼き風 (ほっけのかば焼き風) 13日(木) 野菜コロッケ (かわはぎの天ぷら) 18日(火) ホキの磯辺揚げ (ししゃもの磯辺揚げ)	25 和食の日こんだて (牛乳) さけのしお焼き こんにゃくのおかか煮 麦ごはん みそ汁 エネルギー 602 kcal	26 あじナゲット 未1 幼小2 中3 (牛乳) 大根のゆずびたし だいこん ゆず 麦ごはん すきやき風煮 エネルギー 660 kcal	27 〇〇県の日こんだて (牛乳) にんじんドーナツ ※ぶどうゼリー かおりあえ ほうとう エネルギー 735 kcal	28 ユーリンチー (牛乳) シャキシャキサラダ 麦ごはん はるさめスープ エネルギー 665 kcal

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ごはん・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食、日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的習慣」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴			
多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり

「和食」に欠かせないもの

米	だし	発酵調味料
ごはんとして食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。	昆布やかつお節、煮干し、干し椎茸などの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。	微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう	「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょ	お箸を正しく使いましょう	地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう

- ・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。

カミカミ王子です！
毎月8(酉)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！

食育の日こんだて

19日(水)

谷汲地区でとれたしいたけと、横蔵地区でとれたまいたけを使って、きのこごはんにしました。うま味たっぷりの秋の味覚を味わいましょう。



〇〇県の日こんだて

27日(木)

ほうとうは、平打ちめんにかぼちゃや季節の野菜、肉などを加えてみそ仕立ての汁で煮込んだ料理です。また〇〇県では、「大塚にんじん」と呼ばれる長さ80～120cmにもなる長大なにんじんが有名です。



おすすめ給食レシピ

さといもの中華煮

★12日(水)の献立より

【材料】4人分

さといも	260g	砂糖	小さじ2
揚げ油	適宜	しょうゆ	大さじ1
豚バラ肉	60g	酒	小さじ2
おろし生姜	小さじ1	みりん	小さじ1
にんじん	60g	中華だし	小さじ1/2
こんにゃく	60g	水	約60ml
むき枝豆(冷凍)	20g	ごま油	少々
サラダ油	適宜		



※味付けはお好みで加減して下さい

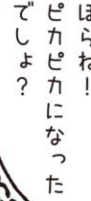
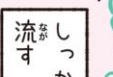
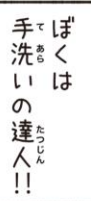
【作り方】

- ① さといもは一口大、にんじんは厚めのいちょう切り、こんにゃくは色紙切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② こんにゃくは下茹でし、むき枝豆はさっとゆでる。
- ③ さといもを油で揚げる。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、豚バラ肉、生姜を炒め、にんじん、こんにゃくを加えてさっと炒める。
- ⑤ 水を入れて沸騰したら、Aの調味料を加えてさらに煮る。(煮汁が少ないようなら水を足す)
- ⑥ 最後に揚げたさといもと、枝豆を入れて、さっと煮、ごま油を回し入れて仕上げる。

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g（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。）



◎食物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
	マカダミアナッツ	やまいち	ゼラチン	りんご
	もも	カシューナッツ	アーモンド	バナナ

◎食物アレルギー特定原材料