



月	火	水	木	金
1 グリルチキン (牛乳) キャベツのサラダ いび茶入り食パン 豆のクリームスープ エネルギー 624 kcal	2 あつやき玉子 (牛乳) かおりあえ ※こどもの日ゼリー たけのごはん せりりゆう汁 エネルギー 623 kcal	1日350g以上の野菜を食べてよう! (幼稚園未満児対応) 5月11日(木)ホキのお茶揚げ (ちくわのお茶揚げ) 5月18日(木)ホキのこうみやき (いかのこうみやき) 5月31日(水)ふんわり野菜あげ (きびなごのからあげ) 【基準値】小学校中学年 エネルギー 650kcal	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ね!	
8 (小中)ミックスビーンズフライ(牛乳) とうふナゲット こんにやくサラダ かんきつドレッシング 麦ごはん ポークカレー エネルギー 674 kcal	9 さばのレモン塩焼き (牛乳) あじつけのり キャベツのさつと煮 麦ごはん みそ汁 エネルギー 634 kcal	10 あつあげのみそかけ (牛乳) こまつなとひじきのごまあえ ※かわちばんかん 麦ごはん さわにわん エネルギー 644 kcal	11 ちくわのお茶あげ (牛乳) 幼小2 中3 肉じゃが うどん きつねうどん エネルギー 671 kcal	12 サケの塩焼き (牛乳) 春の煮物 麦ごはん みそ汁 エネルギー 618 kcal
15 うのはなコロッケ (牛乳) キャベツのこんぶあえ 麦ごはん 厚揚げとぶた肉のニラ塩あん エネルギー 663 kcal	16 00県のごんたて 十和田バラ焼き (牛乳) もやしいため ※りんご 麦ごはん ごじる エネルギー 665 kcal	17 カツオの甘酢あんかけ (牛乳) アスパラのアーモンドあえ 麦ごはん みそ汁 エネルギー 646 kcal	18 いかのこうみやき (牛乳) こんにやくのおかかにかに ※ヨーグルト 麦ごはん レタスのみそ汁 エネルギー 653 kcal	19 食育の日ごんたて (牛乳) えびシューマイ(幼小1幼小2中3) 春雨のちゅうかあえ お茶一ハン もずくスープ エネルギー 586 kcal
22 ハムステーキ (牛乳) ごぼうサラダ ※パイン 食パン キャベツのクリーム煮 エネルギー 661 kcal	23 じゃがいものからあげ (牛乳) さけそぼろどんの具 麦ごはん ささみのすまし汁 エネルギー 633 kcal	24 いわしのうめに (牛乳) そくせきつけ 麦ごはん とりだんご汁 エネルギー 616 kcal	25 豆腐ハンバーグ (牛乳) いそびたし ソフトめん 肉みそソース エネルギー 736 kcal	26 とり肉のてりやき (牛乳) わふうポテトサラダ 麦ごはん みそ汁 エネルギー 700 kcal
29 00県のごんたて はるまき (牛乳) かいそうサラダ 青じそドレッシング ※お茶プリン 小型パン ふじのみやきそば風 エネルギー 690 kcal	30 やきヨーザ 幼小1幼小中2 (牛乳) フルーツあんんにん 麦ごはん マーボー豆腐 エネルギー 694 kcal	31 00県のごんたて きびなごのからあげ (牛乳) せごどんぶいの具 麦ごはん 野菜たっぷり汁 エネルギー 694 kcal	・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。	

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

やる気や集中力が高まる	イライラしにくくなる	運動能力アップ	便秘を予防する	生活リズムが整う
-------------	------------	---------	---------	----------

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!

悩み別・朝ごはんを美味しく食べるためのポイント

- ① 食べる時間がありません**
 ...まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。
- ② おなかがすいていません**
 ...夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝前にお菓子を食べて、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

おすすめ給食レシピ! かんたん朝食メニュー! 季節の野菜を使って作ろう!

キャベツのさつと煮 *9日(火)の献立より

【材料 4人分】
 春キャベツ 1/2個 大き目のざく切りにする。
 ベーコン 4枚 食べやすい大きさに切る。
 きぬさや(さやえんどう) 少量 筋をとっておく。
 味つけ
 少量のしょうゆ、みりんで和風に。塩、こしょうで洋風に。鶏がらスープのもと、ごま油で中華風に。味はつけなくて、食べる時にポン酢などで。

【作り方】
 鍋に材料をいれ、蓋をしてじっくり蒸し煮にする。(ベーコンの塩味でキャベツから水分がでます。火加減によっては水や酒を加えてこげないようにします。)
 ★耐熱容器にいれ、ラップをして、電子レンジでもOKです。

ベーコンの代わりにツナやちくわ、玉子でも。

Main table containing school lunch menus and ingredients for days 1 through 18. Each day's menu includes a main dish and a list of ingredients with their respective quantities.

Main table containing school lunch menus and ingredients for days 19 through 31. It includes a detailed allergen information section at the bottom left, a table of allergen-specific ingredients at the bottom center, and a field introduction for 'Ibicha' at the bottom right.

地場産物の紹介 「いび茶」

5月は、揖斐川町の桂地区で栽培されたお茶を天ぶらの衣の中に入れて、チャーハンやポテトサラダにも使用しています。...



◎アレルギー特定原材料

Table mapping specific allergen ingredients to their categories: 卵 (Egg), 乳 (Dairy), 小麦 (Wheat), えび (Shellfish).

※ 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5年度基本物資です。
※ 【 】内の表示は、アレルギー特定原材料です。
※ ○印は加工品です。
※ 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、いわしなど、丸ごと食べる小魚は卵を含んでいることがあり、えび、かにを食べている場合があります。
※ 青のり・海藻・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。