



月	火	水	木	金																			
<p>(幼稚園未満児対応) 22日(木) ホキのハーブ焼き (いかのハーブ焼き) 29日(木) 野菜のふんわり揚げ (こあゆのから揚げ)</p> <p>【基準値】(小学校中学年) エネルギー 650kcal</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。 今月は2回登場するよ!</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ね!</p>	<p>1 キャベツの あまずあえ あじの たつたあげ (牛乳)</p> <p>麦ごはん みそ汁</p> <p>エネルギー 648 kcal</p>	<p>2 歯いきいき献立 (牛乳)</p> <p>あつあげの 野菜あんかけ かみかみ 小魚</p> <p>ごぼうとひじきの きんぴら</p> <p>麦ごはん 豆乳汁</p> <p>エネルギー 665 kcal</p>	<p>5 フライドポテト (牛乳)</p> <p>キーマカレー</p> <p>ナン コンソメスープ</p> <p>エネルギー 555 kcal</p>	<p>6 チヂミ (牛乳)</p> <p>チャブチ</p> <p>麦ごはん とうふとにらの スープ</p> <p>エネルギー 645 kcal</p>	<p>7 とり肉の らっきょうソースかけ (牛乳)</p> <p>いそびたし</p> <p>麦ごはん みそ汁</p> <p>エネルギー 625 kcal</p>	<p>8 くきわかめのちゅうかあえ (牛乳)</p> <p>やきぎょうざ 幼1 小2 中3</p> <p>ちゅうかめん ジャージャーめんのソース</p> <p>エネルギー 676 kcal</p>	<p>9 しいらのねぎ塩焼き (牛乳)</p> <p>こんぶあえ</p> <p>麦ごはん みそ汁</p> <p>エネルギー 570 kcal</p>	<p>12 白身魚フライ (牛乳)</p> <p>ケチャップソース</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>米粉入り食パン レンズ豆のスープ</p> <p>エネルギー 649 kcal</p>	<p>13 しゅうまい (牛乳)</p> <p>幼未1 幼小2 中3</p> <p>ナムル</p> <p>麦ごはん 豚キムチ丼の具 幼: 焼き肉丼の具</p> <p>エネルギー 674 kcal</p>	<p>14 さばのスタミナ焼き (牛乳)</p> <p>こんにやくのきんぴら</p> <p>麦ごはん いび豆みそとん汁</p> <p>エネルギー 694 kcal</p>	<p>15 とり肉のてりやき (牛乳)</p> <p>※ヨーグルト</p> <p>おかかあえ</p> <p>山菜ごはん ふのすまし汁</p> <p>エネルギー 624 kcal</p>	<p>16 とびうおの さっぱりあげ (牛乳)</p> <p>大豆のいそ煮</p> <p>麦ごはん いびみみそ汁</p> <p>エネルギー 650 kcal</p>	<p>19 食育の日こんだて (牛乳)</p> <p>とり肉のピリピリ焼き</p> <p>さわあざみのいため煮</p> <p>麦ごはん 五目やさい汁</p> <p>エネルギー 622 kcal</p>	<p>20 さけの カラフルマヨネーズ焼き (牛乳)</p> <p>さわやかサラダ</p> <p>麦ごはん ポテトスープ</p> <p>エネルギー 674 kcal</p>	<p>21 ヤンニョムチキン (牛乳)</p> <p>幼未1 幼小2 中3</p> <p>じゃがいものせん切りサラダ</p> <p>麦ごはん ワンタンスープ</p> <p>エネルギー 682 kcal</p>	<p>22 いかのハーブ焼き (牛乳)</p> <p>かいそうサラダ 青じそドレッシング</p> <p>ソフトめん ツナマトソース</p> <p>エネルギー 636 kcal</p>	<p>23 いわしのカレーあげ (牛乳)</p> <p>切干大根のもの</p> <p>麦ごはん みそ汁</p> <p>エネルギー 689 kcal</p>	<p>26 キャベツのサラダ (牛乳)</p> <p>※オレンジ</p> <p>きな粉パン 小型パン</p> <p>ミートボールと豆の ケチャップ煮</p> <p>エネルギー 644 kcal</p>	<p>27 ぶた肉のしょうがやき (牛乳)</p> <p>ゆかり梅あえ</p> <p>麦ごはん みそ汁</p> <p>エネルギー 620 kcal</p>	<p>28 焼きチキンナゲット (牛乳)</p> <p>幼未1 幼小2 中3</p> <p>こんにやくサラダ たまねぎドレッシング</p> <p>麦ごはん ポークカレー</p> <p>エネルギー 696 kcal</p>	<p>29 〇〇県の郷土料理 (牛乳)</p> <p>こあゆのからあげ 幼1 小2 中3</p> <p>ごまあえ</p> <p>麦ごはん 赤こんにやくのじゅんじゅん</p> <p>エネルギー 652 kcal</p>	<p>30 とり肉のみそつけ焼き (牛乳)</p> <p>やさしいため</p> <p>麦ごはん すまし汁</p> <p>エネルギー 618 kcal</p>
<p>5 フライドポテト (牛乳)</p> <p>キーマカレー</p> <p>ナン コンソメスープ</p> <p>エネルギー 555 kcal</p>	<p>6 チヂミ (牛乳)</p> <p>チャブチ</p> <p>麦ごはん とうふとにらの スープ</p> <p>エネルギー 645 kcal</p>	<p>7 とり肉の らっきょうソースかけ (牛乳)</p> <p>いそびたし</p> <p>麦ごはん みそ汁</p> <p>エネルギー 625 kcal</p>	<p>8 くきわかめのちゅうかあえ (牛乳)</p> <p>やきぎょうざ 幼1 小2 中3</p> <p>ちゅうかめん ジャージャーめんのソース</p> <p>エネルギー 676 kcal</p>	<p>9 しいらのねぎ塩焼き (牛乳)</p> <p>こんぶあえ</p> <p>麦ごはん みそ汁</p> <p>エネルギー 570 kcal</p>	<p>12 白身魚フライ (牛乳)</p> <p>ケチャップソース</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>米粉入り食パン レンズ豆のスープ</p> <p>エネルギー 649 kcal</p>	<p>13 しゅうまい (牛乳)</p> <p>幼未1 幼小2 中3</p> <p>ナムル</p> <p>麦ごはん 豚キムチ丼の具 幼: 焼き肉丼の具</p> <p>エネルギー 674 kcal</p>	<p>14 さばのスタミナ焼き (牛乳)</p> <p>こんにやくのきんぴら</p> <p>麦ごはん いび豆みそとん汁</p> <p>エネルギー 694 kcal</p>	<p>15 とり肉のてりやき (牛乳)</p> <p>※ヨーグルト</p> <p>おかかあえ</p> <p>山菜ごはん ふのすまし汁</p> <p>エネルギー 624 kcal</p>	<p>16 とびうおの さっぱりあげ (牛乳)</p> <p>大豆のいそ煮</p> <p>麦ごはん いびみみそ汁</p> <p>エネルギー 650 kcal</p>	<p>19 食育の日こんだて (牛乳)</p> <p>とり肉のピリピリ焼き</p> <p>さわあざみのいため煮</p> <p>麦ごはん 五目やさい汁</p> <p>エネルギー 622 kcal</p>	<p>20 さけの カラフルマヨネーズ焼き (牛乳)</p> <p>さわやかサラダ</p> <p>麦ごはん ポテトスープ</p> <p>エネルギー 674 kcal</p>	<p>21 ヤンニョムチキン (牛乳)</p> <p>幼未1 幼小2 中3</p> <p>じゃがいものせん切りサラダ</p> <p>麦ごはん ワンタンスープ</p> <p>エネルギー 682 kcal</p>	<p>22 いかのハーブ焼き (牛乳)</p> <p>かいそうサラダ 青じそドレッシング</p> <p>ソフトめん ツナマトソース</p> <p>エネルギー 636 kcal</p>	<p>23 いわしのカレーあげ (牛乳)</p> <p>切干大根のもの</p> <p>麦ごはん みそ汁</p> <p>エネルギー 689 kcal</p>	<p>26 キャベツのサラダ (牛乳)</p> <p>※オレンジ</p> <p>きな粉パン 小型パン</p> <p>ミートボールと豆の ケチャップ煮</p> <p>エネルギー 644 kcal</p>	<p>27 ぶた肉のしょうがやき (牛乳)</p> <p>ゆかり梅あえ</p> <p>麦ごはん みそ汁</p> <p>エネルギー 620 kcal</p>	<p>28 焼きチキンナゲット (牛乳)</p> <p>幼未1 幼小2 中3</p> <p>こんにやくサラダ たまねぎドレッシング</p> <p>麦ごはん ポークカレー</p> <p>エネルギー 696 kcal</p>	<p>29 〇〇県の郷土料理 (牛乳)</p> <p>こあゆのからあげ 幼1 小2 中3</p> <p>ごまあえ</p> <p>麦ごはん 赤こんにやくのじゅんじゅん</p> <p>エネルギー 652 kcal</p>	<p>30 とり肉のみそつけ焼き (牛乳)</p> <p>やさしいため</p> <p>麦ごはん すまし汁</p> <p>エネルギー 618 kcal</p>				
<p>12 白身魚フライ (牛乳)</p> <p>ケチャップソース</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>米粉入り食パン レンズ豆のスープ</p> <p>エネルギー 649 kcal</p>	<p>13 しゅうまい (牛乳)</p> <p>幼未1 幼小2 中3</p> <p>ナムル</p> <p>麦ごはん 豚キムチ丼の具 幼: 焼き肉丼の具</p> <p>エネルギー 674 kcal</p>	<p>14 さばのスタミナ焼き (牛乳)</p> <p>こんにやくのきんぴら</p> <p>麦ごはん いび豆みそとん汁</p> <p>エネルギー 694 kcal</p>	<p>15 とり肉のてりやき (牛乳)</p> <p>※ヨーグルト</p> <p>おかかあえ</p> <p>山菜ごはん ふのすまし汁</p> <p>エネルギー 624 kcal</p>	<p>16 とびうおの さっぱりあげ (牛乳)</p> <p>大豆のいそ煮</p> <p>麦ごはん いびみみそ汁</p> <p>エネルギー 650 kcal</p>	<p>19 食育の日こんだて (牛乳)</p> <p>とり肉のピリピリ焼き</p> <p>さわあざみのいため煮</p> <p>麦ごはん 五目やさい汁</p> <p>エネルギー 622 kcal</p>	<p>20 さけの カラフルマヨネーズ焼き (牛乳)</p> <p>さわやかサラダ</p> <p>麦ごはん ポテトスープ</p> <p>エネルギー 674 kcal</p>	<p>21 ヤンニョムチキン (牛乳)</p> <p>幼未1 幼小2 中3</p> <p>じゃがいものせん切りサラダ</p> <p>麦ごはん ワンタンスープ</p> <p>エネルギー 682 kcal</p>	<p>22 いかのハーブ焼き (牛乳)</p> <p>かいそうサラダ 青じそドレッシング</p> <p>ソフトめん ツナマトソース</p> <p>エネルギー 636 kcal</p>	<p>23 いわしのカレーあげ (牛乳)</p> <p>切干大根のもの</p> <p>麦ごはん みそ汁</p> <p>エネルギー 689 kcal</p>	<p>26 キャベツのサラダ (牛乳)</p> <p>※オレンジ</p> <p>きな粉パン 小型パン</p> <p>ミートボールと豆の ケチャップ煮</p> <p>エネルギー 644 kcal</p>	<p>27 ぶた肉のしょうがやき (牛乳)</p> <p>ゆかり梅あえ</p> <p>麦ごはん みそ汁</p> <p>エネルギー 620 kcal</p>	<p>28 焼きチキンナゲット (牛乳)</p> <p>幼未1 幼小2 中3</p> <p>こんにやくサラダ たまねぎドレッシング</p> <p>麦ごはん ポークカレー</p> <p>エネルギー 696 kcal</p>	<p>29 〇〇県の郷土料理 (牛乳)</p> <p>こあゆのからあげ 幼1 小2 中3</p> <p>ごまあえ</p> <p>麦ごはん 赤こんにやくのじゅんじゅん</p> <p>エネルギー 652 kcal</p>	<p>30 とり肉のみそつけ焼き (牛乳)</p> <p>やさしいため</p> <p>麦ごはん すまし汁</p> <p>エネルギー 618 kcal</p>									
<p>19 食育の日こんだて (牛乳)</p> <p>とり肉のピリピリ焼き</p> <p>さわあざみのいため煮</p> <p>麦ごはん 五目やさい汁</p> <p>エネルギー 622 kcal</p>	<p>20 さけの カラフルマヨネーズ焼き (牛乳)</p> <p>さわやかサラダ</p> <p>麦ごはん ポテトスープ</p> <p>エネルギー 674 kcal</p>	<p>21 ヤンニョムチキン (牛乳)</p> <p>幼未1 幼小2 中3</p> <p>じゃがいものせん切りサラダ</p> <p>麦ごはん ワンタンスープ</p> <p>エネルギー 682 kcal</p>	<p>22 いかのハーブ焼き (牛乳)</p> <p>かいそうサラダ 青じそドレッシング</p> <p>ソフトめん ツナマトソース</p> <p>エネルギー 636 kcal</p>	<p>23 いわしのカレーあげ (牛乳)</p> <p>切干大根のもの</p> <p>麦ごはん みそ汁</p> <p>エネルギー 689 kcal</p>	<p>26 キャベツのサラダ (牛乳)</p> <p>※オレンジ</p> <p>きな粉パン 小型パン</p> <p>ミートボールと豆の ケチャップ煮</p> <p>エネルギー 644 kcal</p>	<p>27 ぶた肉のしょうがやき (牛乳)</p> <p>ゆかり梅あえ</p> <p>麦ごはん みそ汁</p> <p>エネルギー 620 kcal</p>	<p>28 焼きチキンナゲット (牛乳)</p> <p>幼未1 幼小2 中3</p> <p>こんにやくサラダ たまねぎドレッシング</p> <p>麦ごはん ポークカレー</p> <p>エネルギー 696 kcal</p>	<p>29 〇〇県の郷土料理 (牛乳)</p> <p>こあゆのからあげ 幼1 小2 中3</p> <p>ごまあえ</p> <p>麦ごはん 赤こんにやくのじゅんじゅん</p> <p>エネルギー 652 kcal</p>	<p>30 とり肉のみそつけ焼き (牛乳)</p> <p>やさしいため</p> <p>麦ごはん すまし汁</p> <p>エネルギー 618 kcal</p>														
<p>26 キャベツのサラダ (牛乳)</p> <p>※オレンジ</p> <p>きな粉パン 小型パン</p> <p>ミートボールと豆の ケチャップ煮</p> <p>エネルギー 644 kcal</p>	<p>27 ぶた肉のしょうがやき (牛乳)</p> <p>ゆかり梅あえ</p> <p>麦ごはん みそ汁</p> <p>エネルギー 620 kcal</p>	<p>28 焼きチキンナゲット (牛乳)</p> <p>幼未1 幼小2 中3</p> <p>こんにやくサラダ たまねぎドレッシング</p> <p>麦ごはん ポークカレー</p> <p>エネルギー 696 kcal</p>	<p>29 〇〇県の郷土料理 (牛乳)</p> <p>こあゆのからあげ 幼1 小2 中3</p> <p>ごまあえ</p> <p>麦ごはん 赤こんにやくのじゅんじゅん</p> <p>エネルギー 652 kcal</p>	<p>30 とり肉のみそつけ焼き (牛乳)</p> <p>やさしいため</p> <p>麦ごはん すまし汁</p> <p>エネルギー 618 kcal</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。

**食育の日こんだて 沢あざみの炒め煮・・・19日(月)**

春日地区で江戸時代から育てられている野菜で、「飛騨・美濃伝統野菜」に認定されています。独特の香りとシャキシャキした食感を味わいましょう。



## ゆっくりよくかんで食べていますか?

6/4~6/10 歯と口の健康週間

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

### よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

むし歯を予防する	肥満を予防する	あごの発育を助ける	味覚の発達をうながす	栄養の吸収がよくなる
----------	---------	-----------	------------	------------

### かむ習慣をつけるには?

★一口30回を意識し、よく味わって食べる

★食べ物を水分で流し込まない

★かみごたえのある食べ物を取り入れる



ごぼう、にんじん(生)、厚切り肉、昆布、ナッツ、小魚、さきいか、ゆでたこ

### 野菜をたっぷり使って作ろう!

8日(木)の献立より **ジャージャー麺**

【材料 4人分】  
 中華めん 4食  
 にんにく・しょうが 各1/2片  
 豚ミンチ 120g  
 たまねぎ 大玉1個  
 顆粒中華だし 小さじ2  
 テンメンジャン 大さじ4  
 しょうゆ 小さじ2  
 砂糖 大さじ2  
 酒 大さじ1  
 ごま油 少々  
 サラダ油 少々  
 かたくり粉 適宜

【作り方】  
 ①にんにくとしょうが、玉ねぎなど野菜はみじん切りにする。  
 ②フライパンにサラダ油とにんにく、しょうがを入れて弱火で香りを出す。  
 ③豚ミンチを炒め、火が通ったら、たまねぎなど野菜を入れ、よく炒める。  
 ④調味料を入れ、最後にごま油を回し入れる。必要に応じて、かたくり粉を水で溶き、とろみをつける。  
 ⑤茹でた中華めんに④をかけ、めんとよく混ぜて食べる。

### 歯と口の健康を保つには?

★食事やおやつは決まった時間に食べる

★食べた後はしっかり歯をみがく

★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物



牛乳、ヨーグルト、牛乳・乳製品、大豆製品、小魚、小松菜、ひじき、ごま

Table with 12 columns representing days from Monday to Monday. Each column lists menu items and their ingredients with quantities. Includes a 'アレルギー特定原材料28品目表示' section at the bottom left.

Table with 12 columns representing days from Friday to Friday. Each column lists menu items and their ingredients with quantities. Includes a 'アレルギー特定原材料' table at the bottom right and a 'アレルギー特定原材料28品目表示' section at the bottom left.

- List of notes 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5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5年度基本物資」をご参照ください。) ※ 【 】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。 ※ ○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ため、不明な点は学校に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、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。