



月	火	水	木	金
3 ハンバーグ トマトソース (牛乳) フルーツの豆乳ホイップあえ じゃがいも バーガーパン ポテトスープ エネルギー 690kcal	4 ちくわのいそべあげ 幼小2 中3 (牛乳) たまねぎ 蒸し大豆 五目にまめ 麦ごはん ぶた肉とレタスのみそ汁 エネルギー 625kcal	5 やさしいゅうまい 幼小1 幼小2 中3 (牛乳) じゃがいも にんじん しいたけ にんにく かんこくふう肉じゃが 麦ごはん しいたけとわかめのちゅうかさスープ エネルギー 633kcal	6 とり肉のてりやき (牛乳) たまねぎ やさしいあまずあえ 麦ごはん かきたま汁 エネルギー 634kcal	7 ほしがたコロッケ (牛乳) ※たなばたデザート あおなのアーモンドあえ たまねぎ オクラ ちらしずし たなばた汁 エネルギー 673kcal
10 とうふナゲット 幼小1 幼小2 中3 (牛乳) えだ豆の塩ゆで 麦ごはん トマトぶたどんの具 エネルギー 660kcal	11 さけの塩こうじやき (牛乳) ※豆乳 アイスクリーム きりぼし大根のごまよごし 麦ごはん とうがんのカレー汁 エネルギー 653kcal	12 あじのなんぼんづけ (牛乳) たまねぎ 米みそ なす ゆでとうもろこし 麦ごはん いびみそ汁 エネルギー 637kcal	13 ポテトとウィンナーの カップやき (牛乳) たまねぎ にんにく アスパラのレモンふうみサラダ ソフトめん ミートソース エネルギー 779kcal	14 OO県のこんだて (牛乳) ※冷凍 パイン ゴーヤとかぼちゃのチップス チャンプルー きくらげ 麦ごはん もずくスープ エネルギー 665kcal
17 海の日 【基準値】 (小学校 中学年) エネルギー 650kcal	18 さばの塩やき (牛乳) カミカミあえ お茶うめごはん かみなり汁 エネルギー 609kcal	19 食育の日こんだて (牛乳) ※すいか オムレツ かいそうサラダ 青じそドレッシング 麦ごはん 夏やさいカレー エネルギー 701kcal	20 なすの天ぷら 肉みそかけ (牛乳) なす ひじきあえ 麦ごはん えびだんご汁 エネルギー 620kcal	21 幼稚園のみ とうふハンバーグ わふうだれ きゅうりのしおこんぶあえ 豆みそ はくはん かぼちゃのみそ汁
24 幼稚園のみ ぶた肉のみそやき もやしゆかりあえ にんにく はくはん とうふとえのきのすまし汁	25 幼稚園のみ 三しゆあげ コーンサラダ たまねぎ にんにく 食パン ラタトゥイユ	26 幼稚園のみ やきぎょうざ 未1 以2 ※みかんゼリー はるさめのちゅうかあえ にんにく はくはん マーボーなす	27 幼稚園のみ まっちゃむしパン ツナと大根のサラダ ころみちゅうかドレッシング ちゅうかめん 五目ラーメン	28 幼稚園のみ ホキのさらさあげ じゃがいものひき肉いため はくはん すまし汁

31 幼稚園のみ
ウインナー
かぼちゃとレーズンのサラダ
はくはん ハヤシライス

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くださいね！

【幼稚園未満児対応】
4日(火)
ふんわり野菜揚げ(ちくわの磯辺揚げ)

1日350g以上の野菜を食べよう！

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。
ただし、7月11日(火)の豆乳アイスクリームは、各施設に納入業者がゴミ回収にまわります。
諸事情により、献立を変更する場合があります。

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる
★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす
★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける
★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける
★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米、胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

こまめな水分補給を心がける
★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

食育の日こんだて 夏野菜カレー・・・19日(水)

水分、ビタミン、ミネラルたっぷりの夏野菜が入った、夏バテ予防にぴったりのカレーライスです。町内産のなす、ピーマン、たまねぎ、にんにくも使用します。旬の野菜を味わいましょう。

今がおいしいなすを使って作ろう！

おすすめ 給食レシピ

なすの天ぷら 肉みそかけ *20日(木)の献立より

【材料 4人分】

なす	3~4本	☆肉みそ	
		鶏ひき肉	50g
薄力粉	大さじ4~	生姜	1片
片栗粉	大さじ1~	サラダ油	適宜
冷水	大さじ5(約75ml)~	酒	小さじ2
揚げ油	適宜	みそ	大さじ4
		ざらめ(砂糖)	大さじ5
		みりん	小さじ2

【作り方】

- ①生姜はみじん切りにして油で炒め、香りが立ってきたらひき肉を加えて炒める。
- ②肉に火が通ったら、よく混ぜたAを加えて弱火で煮詰める。(肉みそが固いようなら、水を少しずつ加えてお好みの固さに仕上げる。)
- ③なすは食べやすくカットし、水にさらす。
- ④薄力粉、片栗粉をよく混ぜ、冷水を加えて衣を作り、水気を拭いたなすにつけてカラリと揚げる。
- ⑤なすの天ぷらに肉みそをかけていただく。

Main table for July 3rd to 18th, listing ingredients and quantities for various school meals.

Main table for July 19th to 31st, including a section for kindergarten meals and allergen information.

小中学校は、7月20日(木)まで給食があります。7月21日(金)からは幼稚園のみの給食になります。夏休み明けは、8月29日(火)から小中学校の給食が始まります。

Table of allergen information (アレルギー特定原材料) listing ingredients like eggs, milk, wheat, and soybeans.

※ 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。
※ ○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、かにが混ざる場合があります。