



月	火	水	木	金
8/28 幼稚園のみ さばのこうみやき ごもきんぴら はくはん いびみそ汁 エネルギー 705 kcal	8/29 小中学校開始 チキンカツ (牛乳) こんにやくサラダ かんきつドレッシング 麦ごはん なつやさいカレー エネルギー 705 kcal	8/30 カレイのたつたあげ (牛乳) きりほし大根のあまずあえ 麦ごはん さわにわん エネルギー 618 kcal	8/31 ビビンバのぐ (牛乳) ナムル ※冷凍みかん 麦ごはん もずくスープ エネルギー 607 kcal	9/1 ローリングストックメニュー (牛乳) いわしのうめに (※やさいジュース) ごぼうサラダ 麦ごはん 乾物のみそ汁 エネルギー 709 kcal
4 さばのレモン塩やき (牛乳) やさいのあまずあえ ※フローズンヨーグルト わかめごはん ごもくやさい汁 エネルギー 727 kcal	5 かぼちゃのてんぷら (牛乳) キャベツとぶたにくのみそいため 麦ごはん すまし汁 エネルギー 684 kcal	6 はるまき (牛乳) フルーツあんじん 麦ごはん マーボー豆腐 エネルギー 782 kcal	7 とりにくのハーブやき (牛乳) ひじきサラダ たまねぎにんにく ソフトめん ナポリタンソース エネルギー 746 kcal	8 カミカミメニュー (牛乳) 牛そぼろポテトのマヨネーズやき にぼしのつくだに 麦ごはん 白みそ汁 エネルギー 678 kcal
11 はがつおのてりやき (牛乳) アーモンドあえ 麦ごはん かぼちゃのとん汁 エネルギー 588 kcal	12 とうふナゲット (牛乳) 幼未1幼小2中3 大豆入りドライカレー 大豆にんにくじゃがいも 麦ごはん やさいスープ エネルギー 670 kcal	13 〇〇県のごんたて (牛乳) がんす 〇〇のおかかあえ ③ てまきのり ① ② 麦ごはん とりだんご汁 エネルギー 667 kcal	14 〇〇県のごんたて (牛乳) いかフリッター 幼小2中3 カラフルポテト ※さらうどんのめん さらうどんのぐ エネルギー 588 kcal	15 けいろうの日メニュー (牛乳) とうふハンバーグおろしだれ いそびたし ちらしずし すまし汁 エネルギー 583 kcal
18 【基準値】小学校中学年 エネルギー 650kcal 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！ 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！	19 ぶたにくのスタミナやき (牛乳) ニラもやしいため 麦ごはん もずく汁 エネルギー 622 kcal	20 食育の日こんだて (牛乳) ピンズあげいそふみ(幼)ふんわりやさいあげ 幼未1他2 さつまいもくきのサラダ ごまドレッシング 麦ごはん ぎゅうトマトどんのぐ エネルギー 699 kcal	21 お彼岸メニュー (牛乳) ちくわのいそべあげ 幼小2中3 こまつなごまあえ ※おはぎ ソフトめん とりごもく汁 エネルギー 723 kcal	22 フランスの料理 (牛乳) コロッケ ケチャップソース かいそうサラダ 青じそドレッシング 食パン いろどりポトフ エネルギー 618 kcal
25 あじフライ (牛乳) ポテトサラダ ※冷凍パン 麦ごはん かわりみそ汁 エネルギー 719 kcal	26 あつあげのみそかけ (牛乳) 切干大根のごまよごし 麦ごはん ささみのすまし汁 エネルギー 615 kcal	27 やきギョーザ (牛乳) 幼未1幼小2中3 シャキシャキサラダ キムチチャーハン わかめスープ エネルギー 629 kcal	28 オムレツ (牛乳) かんてんサラダ 麦ごはん チキンカレー エネルギー 693 kcal	29 十五夜メニュー (牛乳) あげさんまのかばやき やさいのしょうがあえ 麦ごはん 月見汁 エネルギー 718 kcal

〈幼稚園未満児対応〉

- 9月14日(木)ウインナー (いかフリッター)
- 9月21日(木)とうふナゲット (ちくわのいそべあげ)
- 9月27日(水)はくはん (キムチチャーハン)

・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、9月4日(月)のフローズンヨーグルトは、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。

「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分~1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



生活リズムをとり戻そう!

おすすめ給食レシピ

季節の野菜を使って作ろう!

やさいのいそびたし *15日(金)の献立より

【材料 4人分】

- キャベツ 1/8個 大き目のざく切りにする。
- きゅうり 1/2本 小口切りにする
- にんじん 1/4本 千切りにする。
- カットわかめ 4g
- たれ

○しょうゆ 大さじ1杯 ○砂糖 小さじ1/2杯 ○刻んだ梅干し 1/2個

【作り方】

- ①沸騰した湯にやさいを入れて、茹で冷ます(電子レンジでもOK)
- ②沸騰した湯にカットわかめを入れて茹で、ざるに入れて流水で冷ます
- ③たれの材料(しょうゆ、砂糖、刻んだ梅干し)を混ぜる(ごまを入れてもよい)
- ④①②を軽く絞り、水分を除き、きれいなボウルで③のたれと混ぜる(たれは、野菜の量によって加減してください)

海の野菜といわれるかいそうを食べて鉄やカルシウム、マグネシウムなどのミネラルを補給しよう

家庭で備えておきたいもの

水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



備える

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげられる効果もあります。



カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



Main table of school lunch ingredients for September, organized by date from 8/29 to 9/13. Includes columns for date, meal name, and detailed ingredient list with quantities.

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】
揖斐みそは【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。

Continuation of the school lunch ingredient table, covering dates from 14th to 29th of the month. Includes a table for allergen information (卵, 乳, 小麦, えび) and a table for specific allergen standards.

Table for allergen information and standards. Columns include '特定原材料' and '特定原材料に準ずるもの'. Rows list allergens like egg, milk, wheat, and shellfish, and their corresponding standards.

※ 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。)
※ ○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。
※ 【 】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。
※ 海産物や魚のすり身等には、えび、かにが混ざる場合があります。