



月	火	水	木	金
1 とり肉のピリピリ焼き (牛乳) エ 627 kcal 塩 2.0 g	2 かつおフライ (牛乳) エ 635 kcal 塩 3.2 g	3 ちくわの和風マヨネーズ焼き (牛乳) 幼小2中3 エ 590 kcal 塩 2.3 g	4 歯いきいき週間~6/10 (牛乳) エ 614 kcal 塩 2.5 g	5 エ 643 kcal 塩 2.8 g
8 カミカミメニュー (牛乳) 白身魚フリッター 未1 幼小2 中3 エ 755 kcal 塩 2.7 g	9 いかのこみ焼き (牛乳) エ 632 kcal 塩 2.9 g	10 和風ハンバーグ (牛乳) エ 594 kcal 塩 2.4 g	11 のり塩ポテト (牛乳) エ 671 kcal 塩 1.9 g	12 〇〇県のこんだて (牛乳) エ 632 kcal 塩 2.3 g
15 ししゃものお好み揚げ (牛乳) 幼1小中2 エ 641 kcal 塩 2.4 g	16 あつあげの肉みそかけ(小中) 焼き豆腐の肉みそかけ(幼) (牛乳) エ 621 kcal 塩 2.5 g	17 あゆの米粉から揚げ (牛乳) エ 640 kcal 塩 1.9 g	18 食育の日こんだて (牛乳) いび川びんばの具 エ 623 kcal 塩 2.9 g	19 タンドリーチキン (牛乳) エ 648 kcal 塩 3.0 g
22 かぼちゃコロッケ (牛乳) エ 659 kcal 塩 2.2 g	23 さけのレモンお焼き (牛乳) エ 635 kcal 塩 2.3 g	24 いわしのうめ煮 (牛乳) エ 658 kcal 塩 2.7 g	25 春まき (牛乳) エ 663 kcal 塩 3.0 g	26 ぶた肉のしょうが焼き (牛乳) エ 660 kcal 塩 2.7 g
29 しゅうまい 未1幼小2中3 (牛乳) エ 737 kcal 塩 1.6 g	30 あじフライ (牛乳) エ 658 kcal 塩 2.9 g	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！ カミカミ王子です！ 今月は、「歯と口の健康週間」にちなみ、4日(木)~10日(水)を「歯いきいき週間」として、かみごたえのあるメニューや歯に良い食べ物を取り入れます。よくかむことを意識して食べましょう！		

【基準値】(小学校 中学生)
 エネルギー 650kcal 塩分 1.9g

エ:エネルギー 塩:塩分

- 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。

6月は 食育月間

未来へつながる食を考えよう

自分の健康のためにできること

- 朝ごはんを食べる習慣をつける
- ゆっくり、よくかんで食べる
- 塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する

食の未来のためにできること

- 食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る
- 地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ
- 食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす

食育の日こんだて...18日(木)

春日地区で栽培された沢アザミをびんばに使用。沢アザミは、「飛騨・美濃伝統野菜」に認定されている野菜です。現在32品目(野菜27、果樹5)が認定されていて、沢アザミはその中の一つです。沢アザミ特有の風味とシャキシャキ感を味わいましょう。

〇〇県のこんだて...12日(金)

「とり天」は鶏肉の天ぷらで、県内各地に「とり天屋」があるといわれるほど、よく食べられる料理です。「だんご汁」は「だんご」といっても小麦粉をこねて平たい麺のようにしたものを入れます。

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

健康な歯を保つためのポイント

- 食事はよくかんで食べましょう
- 色々な食品をバランスよく食べましょう
- だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう
- 食べた後は歯みがきをししましょう

「おうちで作ってみよう」おすすめ給食レシピ

じゃがいものごまマヨネーズ和え ★23日(火)の献立より

【材料】4人分
 じゃがいも 120g
 きゅうり 40g
 にんじん 32g
 マヨネーズ 40g
 白しょうゆ 小さじ1/2
 塩 少々
 いりごま 小さじ1

【作り方】
 ①じゃがいも、にんじんはせん切りにし、ゆでて冷ます。きゅうりもせん切りにする。
 ②マヨネーズと白しょうゆを混ぜ合わせ、①を和える。
 ③いりごまを加えて、塩で味をととのえる。
 *色々な野菜に合うごまマヨネーズで、野菜をかえて、季節の野菜をたっぷりいただきますように。
 *味つけはお好みで加減してください。

Main menu table for June 1st to 15th, listing daily meals and ingredients.

Main menu table for June 16th to 30th, listing daily meals and ingredients.

Table of allergen-specific ingredients (食物アレルギー特定原材料) including egg, milk, wheat, and soy.

Table of allergen-containing seasonings (調味料に含まれる特定原材料等) such as soy sauce, miso, and rice.

※これらについては、毎回表示しません。

Notes regarding milk supply, portion sizes, allergen labeling, and contact information for the center.