



| 月                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 火                                                                                                                      | 水                                                                                                 | 木                                                                                                                      | 金                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <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。<br/>こんだて表の中からさがしてみね!</p> <p>かみかみ王子です!<br/>毎月8(酉)のつく日にかみごたえのある献立が登場します。</p> <p>【基準値】<br/>(小学校中学年)<br/>エネルギー 650kcal<br/>塩分 1.9g</p> <p>エ:エネルギー 塩:塩分</p> | <p>【基準値】<br/>(小学校中学年)<br/>エネルギー 650kcal<br/>塩分 1.9g</p> <p>エ:エネルギー 塩:塩分</p>                                            | <p>1 とり肉のてり焼き (牛乳)</p> <p>和風ポテトサラダ (じゃがいも)</p> <p>麦ごはん 五目やさい汁</p> <p>エ 681 kcal 塩 2.2 g</p>       | <p>2 〇〇県のごんだて (牛乳)</p> <p>モロのたつた揚げ</p> <p>にら入りもやしいため (※いちご ヨーグルト)</p> <p>麦ごはん かんぴょうのすまし汁</p> <p>エ 642 kcal 塩 2.4 g</p> | <p>3 ハムカツ (牛乳)</p> <p>キャベツソテー</p> <p>バーガーパン カレースープ (だいず)</p> <p>エ 585 kcal 塩 3.4 g</p>                                                  |
| <p>6 焼きぎょうざ (牛乳)</p> <p>末1 幼小2 中3</p> <p>はるさめのちゅうかあえ</p> <p>麦ごはん ちゅうか丼の具</p> <p>エ 608 kcal 塩 2.4 g</p>                                                                                                                                                                                       | <p>7 あつあげのおろしだれかけ(小中) 焼き豆腐のおろしだれかけ(幼)</p> <p>きゅうりのすのもの</p> <p>麦ごはん たなばたそうめん汁 (※すいか だいこん)</p> <p>エ 630 kcal 塩 2.5 g</p> | <p>8 なすの天ぷら 肉みそかけ (牛乳)</p> <p>ごぼうとひじきの あえもの</p> <p>麦ごはん えびだんご汁 (なす)</p> <p>エ 640 kcal 塩 2.4 g</p> | <p>9 ポテトビーンズフライ (牛乳)</p> <p>ゆでとうもろこし</p> <p>ソフトめん なつやさいの ミートソース (にんにく)</p> <p>エ 772 kcal 塩 2.9 g</p>                   | <p>10 さばのスタミナ焼き (牛乳)</p> <p>アスパラのゆかり和え (アスパラガス にんにく いびみそ)</p> <p>麦ごはん いびみそ汁</p> <p>エ 627 kcal 塩 3.0 g</p>                               |
| <p>13 とり肉のハーブ焼き (牛乳)</p> <p>カポナータ風トマト煮 (※とうもろこし アイス)</p> <p>※フォカッチャ ズッパ (なす ピーマン じゃがいも)</p> <p>エ 660 kcal 塩 3.0 g</p>                                                                                                                                                                        | <p>14 ぶた肉のみそ焼き (牛乳)</p> <p>こうや豆腐の煮もの (しいたけ にんにく)</p> <p>麦ごはん とうがん汁</p> <p>エ 675 kcal 塩 2.4 g</p>                       | <p>15 たちうおのから揚げ (牛乳)</p> <p>ナムル</p> <p>キムチチャーハン わかめスープ</p> <p>エ 653 kcal 塩 3.0 g</p>              | <p>16 あじの やくみだれかけ (牛乳)</p> <p>えだまめの塩ゆで</p> <p>麦ごはん 白みそ汁 (おくら)</p> <p>エ 644 kcal 塩 2.7 g</p>                            | <p>17 食育の日ごんだて (牛乳)</p> <p>たこナゲット 末1 幼小2 中3</p> <p>こんにゃくサラダ (なす スズキーニ にんにく にんじん)</p> <p>麦ごはん なつやさいのチキンカレー</p> <p>エ 714 kcal 塩 2.6 g</p> |
| <p>20 海の日</p> <p>【幼稚園未満児対応】<br/>15日(水) はくはん (キムチチャーハン)</p>                                                                                                                                                                                                                                   | <p>21 幼稚園のみ</p> <p>とりそぼろ丼の具</p> <p>やさいチップス</p> <p>はくはん もずく汁</p>                                                        | <p>22 幼稚園のみ</p> <p>こまつなごまあえ</p> <p>さけの塩焼き (※冷凍 パイン)</p> <p>はくはん みそ汁</p>                           | <p>23 幼稚園のみ</p> <p>ひじきのちゅうかあえ</p> <p>コーンフライ</p> <p>ラーメン 五目ラーメンの汁</p>                                                   | <p>24 幼稚園のみ</p> <p>しいらのあまずだれかけ</p> <p>こんぶあえ</p> <p>はくはん あいしょう汁</p>                                                                      |
| <p>27 幼稚園のみ</p> <p>ポークチャップ</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>はくはん サイコロスープ</p>                                                                                                                                                                                                                            | <p>28 幼稚園のみ</p> <p>ちんげんさいの ちゅうかあえ</p> <p>すどり</p> <p>はくはん はるさめスープ</p>                                                   | <p>29 幼稚園のみ</p> <p>とうふしゅうまい 末1 以2</p> <p>チンジャオロースー (※おこめのパパロア)</p> <p>はくはん だいこんとわかめの ちゅうかスープ</p>  | <p>30 幼稚園のみ</p> <p>キャベツのおかかあえ</p> <p>とり肉のカレー風味焼き</p> <p>はくはん みそ汁</p>                                                   | <p>31 幼稚園のみ</p> <p>ホキのフライ</p> <p>カラフルポテト</p> <p>パインパン ミネストローネ</p>                                                                       |

毎日暑い日が続いています。夏ばてしている人はいませんか。  
夏ばての防止には、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が基本です。  
好ききらいなく食べて、夜はしっかり休み、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## 夏ばて予防のための食生活チェック

当てはまると思うものに○、違うものには×をつけましょう

- 1 早寝・早起きをして 朝ごはんを食べている
- 2 1日3食、決まった時間に食事をしている
- 3 好ききらいせず、野菜も食べるようにしている

- 4 冷たいものはかり食べすぎたり、飲みすぎたりしないようにしている
- 5 牛乳を積極的に飲んで いる
- 6 軽く汗を流すくらいの運動をしている

○が6個の人

とてもよいです。この調子で規則正しい生活リズムを守り、食事に気をつけて夏を元気に乗り切りましょう。

○が3～5個の人

夏ばてになる可能性があります。食事やおやつの内容と食べる時間をよく考え、規則正しい生活を送りましょう。

○が0～2個の人

このままでは夏ばてになる危険があります。早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりとってよい生活リズムをつくりましょう。

- ・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、13日(月)の豆乳アイスクリーム、22日(水)の冷凍パインは、納入業者がごみ回収にまわります。
- ・諸事情により、献立を変更する場合があります。

### 〇〇県のごんだて...2日(木)

モロはサメの仲間です。冷蔵庫がなかった時代、傷みにくいモロは、海のない〇〇県でもよく食べられました。また生産量全国1位のかんぴょうは、夕顔の実を細長くむいて干したもので、甘辛く味付けして巻きずしによく使われます。にらや、「とちおとめ」で有名ないちごも、生産量全国トップクラスです。

### 食育の日ごんだて...17日(金)

夏野菜は強い日差しを浴びて育つため、色あざやかで、ビタミンやミネラル、水分が豊富です。夏ばて予防にぴったり! かぼちゃやトマト、なす、ズッキーニなど揖斐川町産野菜を使って夏野菜カレーにします。

### おすすめ給食レシピ

★13日(月)の献立より

### カポナータ風トマト煮

イタリアの伝統料理  
冷やしてもおいしいです

【材料】4人分

なす 80g  
たまねぎ 60g  
ズッキーニ 60g  
かぼちゃ 80g  
ピーマン 20g  
黄ピーマン 20g  
トマト 80g  
おろしにんにく チューブ2cm  
トマトケチャップ 大さじ3  
砂糖 大さじ1/2  
洋風だしの素 小さじ2  
塩 少々  
こしょう 少々  
オリーブ油 適宜

【作り方】

- ①たまねぎは薄切り、ズッキーニとなすは1cm厚さのいちょう切り、かぼちゃとピーマン、黄ピーマンは1cmの角切り、トマトは皮を湯むきし、ざく切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、加熱する。香りが出たら、なすを加え、炒める。油が回ったら、たまねぎ、ズッキーニ、かぼちゃ、ピーマン、黄ピーマンを加え、さっと炒め、少量の水とトマトを加えて煮る。
- ③かぼちゃに火が通り、調味料を加えて煮たら、できあがり。

※給食では食べやすくケチャップ等を使用していますが、イタリアでは、砂糖と酢を使った甘酸っぱい味付けが多いです。  
※使用する野菜や味付けはお好みで加減してください。  
※トマトはカットトマト缶を使用してもよいです。  
※②で、水分があれば、水は入れなくてもよいです。  
焦げないように調整してください。

## 揖斐川町学校給食献立材料表

揖斐川町学校給食センター

※これらについては、毎回表示しません。

8月27日（木）からは小中学校の給食も始まります。

- ※ 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8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8年度基本物資（◆印）アレルギー対応配合表」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ので、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。