

令和6年度 5月分 こんだてひょう

・学校給食は、岐阜県産の牛乳や米、小麦粉を使用しています。
 ・その他の食材も、できる限り県産のものを使用しています。

日 曜	主食	献立名			デザート等	小・エネルギー	中・エネルギー
		主菜	副菜	副菜・その他		小・塩分	中・塩分
1 水	白ごはん	☆ こどもの日献立 ☆	こどもの日にちなんだ料理を紹介します。		※こどもの日ゼリー	681	800
		サバの香り焼き	甘酢和え	若竹汁		1.8	2.1
2 木	お茶食パン	☆ 八十八夜・お茶を使ったパンの献立です。 ☆				624	813
		鶏肉のハーブ焼き	カラフルサラダ	コーンスープ		2.6	3.4
7 火	中華麺	カツオフライ	おひたし	塩ラーメンスープ	※ヨーグルト	644	776
8 水	白ごはん	サワラの若草焼き	ごま和え	たけのこの味噌汁		649	766
9 木	食パン	ハンバーグ	イタリアンサラダ	クラムチャウダー	りんごジャム	685	823
						3.2	3.8
10 金	麦ごはん	☆ 鶴岡開き献立 ☆	アユ料理を紹介します。			673	860
		アユのあまだれかけ (こども米・俵)マゴロカツ	金平ごぼう	五月汁	※オレンジ	1.6	1.9
13 月	麦ごはん	☆ 郷土料理の日 ☆	兵庫県の食材や料理を紹介します。			602	758
		カレーのから揚げ	五色和え	ばち汁		2.2	2.6
14 火	うどん	はんぺんフライ	ひじきの炒め煮	山菜うどんの汁	※パン	673	773
15 水	白ごはん	厚揚げの肉味噌かけ	おかか和え	五目汁		616	709
16 木	コッペパン	ささみのレモンソース	ポテトサラダ	キャベツと肉団子のスープ		657	794
17 金	麦ごはん	☆ 食育の日 ☆	ふるさと食材を紹介します。			673	838
		豚肉の香味焼き	大豆の磯煮	郡上味噌汁	※りんご	2.2	2.6
20 月	麦ごはん	イワシの生姜煮	たけのこはんのみ	小松菜のすまし汁	※メロン	691	833
21 火	ソフト麺	フライビーンズ	キャベツのサラダ	ツナマトソース		657	786
22 水	白ごはん	サケの塩焼き	肉じゃが	実だくさん味噌汁	※日向夏ゼリー	682	790
23 木	レーズンパン	飛騨牛コロッケ	カラフルソテー	ジュリエンスープ		602	726
24 金	麦ごはん	チキンカツ	海藻サラダ	ポークカレー		693	867
27 月	麦ごはん	豚肉の生姜焼き	切干大根とツナの炒め煮	玉ねぎの味噌汁		634	794
28 火	中華麺	春巻	三色ナムル	とんこつラーメンスープ	※杏仁豆腐	662	786
29 水	白ごはん	イカの照り焼き	牛丼の具	豆腐の味噌汁		626	784
30 木	黒コッペパン	アジのスパイス焼き	アスパラのサラダ	ミネストローネ		635	773
31 金	麦ごはん	鶏肉のから揚げ	磯香和え	すまし汁	※みかんゼリー	633	787

◎表示してある栄養価は、小学校中学年(3,4年生)と中学生のもので、文部科学省の学校給食摂取基準は、小学校中学年(3,4年生)エネルギー650kcal・食塩2g未満です。中学校は、エネルギー830kcal・食塩2.5g未満です。こども園・保育園は、麦ごはんではなく、白ごはんです。栄養価は、小学校の0.8倍を目安にしています。
 ◎牛乳は毎日つきます。◎都合により、献立を変更する場合があります。◎ ※は業者の配達となります。
 ◎「学校給食地産地消推進事業」では、安全でおいしい岐阜県のお米や野菜を使った給食を食べってもらうことで、農業のことを学んでもらいたいと考えています。
 ◎学校給食で使用する米・麦・一部大豆・野菜については、学校給食地産地消推進事業により、県・町・JAグループから補助をうけています。
 ◎毎月19日は「食育の日」です。この日は、岐阜県や北方町産の「ふるさと食材」の使用を予定しています。

せい かつ 生活リズムを見直そう

新緑が目鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたよう
 で、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月が経ちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーっとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

せい かつ 生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日をあびる。</p>	<p>朝食をよくかんで食べる。</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす。</p>	<p>食事は決まった時間に食べる。</p>	<p>早めに布団に入る。</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
---------------------	--------------------------------------------------	--------------------	-----------------------	---------------------------------------------------

かつ こう きゅう 学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供しています。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができると、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

<p>【旬の食材】 じゃがいも 玉ねぎ アスパラガス たけのこ サワラ カツオ メロンなど 【ふるさと食材】 米 小麦 牛乳 豚肉 キャベツ こまつな じゃがいも 玉ねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイなど 【行事食】 1日 こどもの日献立 10日 鶴岡開き献立 13日 兵庫県の郷土料理 17日 食育の日献立</p>	<p>献立紹介『イカの照り焼き』 *朝食や作り置きのおかずにも*</p> <p><材料(4人分)> イカ(鹿の子目入り)50g 4切 濃口しょうゆ 大さじ1 酒 小さじ1 みりん 小さじ1 おろし生姜 少々</p> <p><作り方> ① オープンを210℃に予熱する。 ② 調味料を混ぜ合わせ、イカにしばらくつけておく。 ③ ①で15~20分様子を見ながら焼く。</p> <p>※同じ調味料で少量のタレを作ってもおいしいです。 ※フライパンやグリルで焼いても作れます。</p> <p>噛み応えがあり、給食でも人気のメニューです。</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------