

令和6年度 6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	献立名				小・エネルギー	中・エネルギー
		主食	主菜	副菜	副菜・その他	デザート等	小・塩分
3	月	麦ごはん	揚げギョーザ	ピピンバ	もずくスープ		691 847
							1.8 2.0
4	火	うどん	竹輪のごま揚げ	おかか和え	けんちんうどんの汁	果汁グミ(学園のみ)	649 750
							2.2 2.4
5	水	白ごはん	サワラの塩こうじ焼き	けいちゃん	じゃがいもの味噌汁		627 741
							2.2 2.6
6	木	レーズンパン	照り焼きチキン	ごぼうサラダ	コーンスープ	ココア牛乳の素	723 878
							3.0 3.7
7	金	麦ごはん	エビのチリソース	野菜のナムル	わかめスープ	※フローズンヨーグルト	713 866
							1.9 2.2
10	月	麦ごはん	鶏肉のから揚げ	金平ごぼう	すまし汁	※オレンジ	639 798
							2.3 2.6
11	火	ソフト麺	フライビーンズ	海藻サラダ	ツナマトソース		663 795
							2.3 2.7
12	水	白ごはん	☆ 郷土料理の日 ☆ とんてき	☆ 三重県の食材や料理を紹介します。 ☆ ごま和え	あおさの味噌汁		633 751
							2.3 2.7
13	木	米粉パーカーパン	ハンバーグの トマトソースかけ	イタリアンサラダ	チャウダー	※アセロラゼリー	677 802
							3.2 3.8
14	金	麦ごはん	☆ 食育の日 ☆ ニジマスの梅とろりかけ (こども俵・未満兜) マクロファイ	☆ ふるさと食材を紹介します。 ☆ 五目豆	郡上味噌汁		668 829
							1.8 2.1
17	月	麦ごはん	イワシの梅煮	しいたけそぼろ丼の具	なすの味噌汁	※ブルーベリーゼリー	694 867
							2.4 2.8
18	火	ナン	タンドリーチキン	グリーンサラダ	キーマカレー		586 719
							2.6 3.3
19	水	白ごはん	イカのオイスター ソース焼き	麻婆豆腐	中華スープ		569 667
							2.1 2.5
20	木	黒コッパン	かぼちゃ肉サンドフライ	キャベツのソテー	野菜スープ		696 821
							3.4 4.0
21	金	麦ごはん	アジの香味焼き	切干大根と ツナの炒め煮	具だくさん味噌汁	※ヨーグルト	629 777
							2.3 2.7
24	月	麦ごはん	カレイのから揚げ	ひじきの煮物	かみなり汁	※さくらんぼゼリー	626 776
							2.0 2.3
25	火	うどん	かき揚げ	おひたし	きつねうどんの汁	※パイナップル	653 750
							1.7 2.0
26	水	白ごはん	サバのカレー焼き	荳わかめの炒め煮	豚汁		680 808
							2.7 3.2
27	木	食パン	枝豆コロッケ	カラフルソテー	ジュリエンスープ	ブルーベリージャム	601 729
							3.0 3.8
28	金	麦ごはん	ウインナー	キャベツとコーンの サラダ	ポークカレー		645 815
							2.3 2.7

◎表示してある栄養価は、小学校中学年(3,4年生)と中学生のものです。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。◎ ※は業者の配送となります。
 ◎「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。

北方町給食調理場



「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事作りができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

こんなことも食育です

- 買い物や料理など一緒に食事の支度をする
- 家族や仲間と楽しく食卓を囲む
- 地域の郷土料理や行事食を味わう

<p>【旬の食材】 キャベツ にんじん いんげん たまねぎ なす きゅうり トマト アジ ニジマス など</p> <p>【ふるさと食材】 米 小麦 牛乳 ニジマス 豚肉 大豆 梅ジャム キャベツ なす きゅうり たまねぎ トマト 郡上味噌 など</p> <p>【行事食】 12日 三重県の紹介 14日 食育の日献立</p>	<p>献立紹介 『タンドリーチキン』～朝食に主菜をプラス1品～</p> <p><材料(4人分)> 鶏肉 4切(200g)</p> <p><作り方> ② オープンを210℃に予熱する。 ② Aの調味料を混ぜ合わせ、鶏肉にもみこみ、しばらくつけておく。(30分以上なじませるとよりおいしく仕上がります。) ③①で15分～20分様子を見ながら焼く。</p> <p>※フライパンやグリルで焼いてもおいしく仕上がります。</p>
---	---