

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとして体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけ、元気に学校生活を送りましょう。

令和6年度 9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、できる限り県内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
2	月	麦ごはん	サバの香り焼き	れんこんのきんぴら	なすの味噌汁		
						661	827
						2.1	2.4
3	火	ソフト麺	大豆と小魚の揚げ煮	大根サラダ	ツナマトソース		
						695	830
						2.2	2.6
4	水	白ごはん	豚肉の生姜焼き	ひじきの煮物	なめこの味噌汁	※ヨーグルト	
						691	799
						2.4	2.8
5	木	黒コッパン	サケのハーブ焼き	カラフルソテー	かぼちゃのスープ		
						678	822
						3.0	3.7
6	金	麦ごはん	かぼちゃコロッケ	豚丼の具	豆腐のすまし汁	※冷凍パン	
						674	838
						2.2	2.6
9	月	麦ごはん	オムレツ	枝豆の塩ゆで	夏野菜カレー		
						664	836
						2.2	2.6
10	火	中華麺	春巻	甘酢和え	塩ラーメンスープ	※飲むヨーグルト	
						641	761
						2.8	3.3
11	水	白ごはん	豆腐ハンバーグ おろしソースかけ	おひたし	実だくさん味噌汁		
						576	680
						1.8	2.1
12	木	レーズンパン	鶏肉のレモン焼き	千切りポテトサラダ	ジュリエンスープ	ココア牛乳の素	
						671	817
						2.8	3.5
13	金	麦ごはん	サンマのかば焼き	切干大根とツナの炒め煮	里芋の味噌汁		
						702	851
						2.2	2.6
17	火	うどん	イカの天ぷら	おかか和え	きつねうどんの汁	※月見デザート	
						678	796
						2.0	2.3
18	水	白ごはん	鶏肉のスタミナ焼き	ピーマンの炒め物	冬瓜汁		
						597	707
						2.0	2.4
19	木	食パン	白身魚フライ	イタリアンサラダ	トマトスープ	ラフランスジャム	
						586	716
						2.6	3.3
20	金	麦ごはん	☆ 食育の日 ☆ ふるさと食材を紹介します。				
			豚肉の郡上味噌焼き	ごま和え	すったて汁		
						1.9	2.2
24	火	ソフト麺	厚焼き玉子	大学芋	野菜あんかけ		
						724	865
						2.3	2.7
25	水	白ごはん	サワラの塩こうじ焼き	五目豆	かぼちゃの白味噌汁	※梨	
						649	763
						2.3	2.7
26	木	コッパン	ささみのレモンソース	カラフルサラダ	コーンスープ	コーヒー牛乳の素(学園) ココア牛乳の素 (こども園・保育園)	
						696	836
						2.9	3.5
27	金	☆ 郷土料理の日 ☆ 愛知県の食材を紹介します。					
		麦ごはん	ちくわのお好み揚げ	ひきずり	赤味噌汁		
						597	743
						2.4	2.8
30	月	麦ごはん	野菜はんぺん	スタミナ丼の具	けんちん汁	※オレンジ	
						640	804
						1.8	2.1

◎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受けています。
 ◎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。

お月見を楽しんでみませんか?

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいって、里芋をお供えしたり、里芋料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里芋の形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は9月17日です。

「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

ローリングストックのポイント

水

- 1人1日3リットル×3日以上必要。

食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置き、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

【旬の食材】

なす 枝豆 南瓜 トマト
 とうもろこし 冬瓜 サンマ など

【ふるさと食材】

米 小麦 牛乳 豚肉 など

【行事食等】

17日 お月見献立
 20日 食育の日献立
 27日 愛知県の郷土料理

献立紹介『 ささみのレモンソース 』 ～ 朝食に主菜をプラス1品 ～

<材料(4人分)>

鶏ささみ 40g 4切
 酒 小さじ2
 A 塩 少々
 白こしょう 少々
 片栗粉 適量
 揚げ油

中双糖 大さじ2
 B 濃口醤油 大さじ1
 レモン果汁 大さじ1
 水 大さじ1

<作り方>

- ① 鶏ささみに、Aで下味をつける。
- ② ①に片栗粉をつけ、175℃の油で4～5分、カラッとすると揚げる。
- ③ Bの調味料を煮立たせる。(レンジでもOK)
- ④ ②のささみに、③のたれをからめる。

※ささみだけでなく、白身魚や鶏もも肉、鶏むね肉等との相性がよいソースです。
 ※レモンではなく、ゆず果汁を使ってもおいしく仕上がります。

★多めに作って冷蔵庫で保存し、電子レンジで温めれば、忙しい朝でもご飯に合う主菜になります。元気に一日をスタートさせるために主菜をプラスしてみましょう!