

令和6年度 10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				デザート等	小・エネルギー	中・エネルギー
		主食	主菜	副菜	副菜・その他		小・塩分	中・塩分
1	火	ちゃんぽん麺	鶏肉のから揚げ	三色ナムル	ちゃんぽんスープ	※みかん	631 1.8	784 2.1
2	水	白ごはん	サンマのみぞれ煮	浦上そばろ	すまし汁		609 2.1	692 2.4
3	木	食パン	ビーンズコロッケ	カラフルソテー	ポテトスープ	ブルーベリージャム	629 2.7	746 3.3
4	金	麦ごはん	ウインナー	キャベツのサラダ	秋野菜カレー	コーヒートマトの素(学園) ココア牛乳の素 (こども園・保育園)	687 2.4	860 2.8
7	月	麦ごはん	シュウマイ	ホイコーロー	もずくスープ	※オレンジ	561 1.6	692 1.9
8	火	うどん	かき揚げ	里芋のそばろ煮	かやくうどんの汁		604 2.1	741 2.5
9	水	白ごはん	鶏肉の照り焼き	こんにゃくの炒り煮	じゃがいもの味噌汁		618 2.0	729 2.3
10	木	黒コッペパン	イカのオリーブ焼き	豆のサラダ	秋野菜シチュー	※ブルーベリーゼリー	734 3.0	886 3.7
11	金	麦ごはん	☆ 食育の日 アユの柿だれかけ (こども園・未満児)白身魚 フライの柿だれかけ	☆ ふるさと食材を紹介します。 枝豆とれんごんの 味噌炒め	きのこ汁		697 1.8	840 2.1
15	火	中華麺	大学芋	三色和え	味噌ラーメンスープ	※ヨーグルト		
16	水	白ごはん	シイラの香味焼き	五目きんぴら	沢煮椀			
17	木	バンズパン	ハンバーグの トマトソースかけ	カラフルサラダ	ABCスープ	ココア牛乳の素	653 3.5	768 4.1
18	金	麦ごはん	☆ 郷土料理の日 カツオの更紗揚げ	☆ 高知県の料理を紹介します。 ピーマンの炒め物	どろめ汁		621 2.5	779 2.9
21	月	麦ごはん	豚肉の香味焼き	麻婆豆腐	中華スープ	※冷凍みかん	690 2.0	855 2.3
22	火	ソフト麺	れんこんチップス	キャベツのマリネ	カレーソース	※さつまいもと栗のタルト	799 2.5	936 2.9
23	水	白ごはん	サバのカレー焼き	炒り高野豆腐	呉汁		708 2.0	838 2.4
24	木	コッペパン	かぼちゃ肉サンドフライ	イタリアンサラダ	ジュリエンスープ	※巨峰ゼリー	735 3.0	850 3.5
25	金	麦ごはん	ツバスの照り焼き	吹き寄せ煮	里芋の味噌汁		662 2.6	827 3.0
28	月	白ごはん	ほうれん草オムレツ	海藻サラダ	ハヤシライス			
29	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		610 2.2	711 2.4
30	水	白ごはん	イカのオイスター ソース焼き	ナムル	わかめスープ	※パインアップル	526 1.9	617 2.3
31	木	黒コッペパン	大豆の包み揚げ	キャベツのソテー	パンプキンスープ	※ハロウィンデザート	727 2.8	858 3.4

◎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

スポーツには 食事 がカギ!



暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日頃の練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心がけて睡眠を十分にとることが大切です。

10月第2月曜日は
「スポーツの日」

試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。

ごはん、バナナ、うどん

試合の前後に水分をしっかりととりましょう

目の健康に役立つ食べ物とは?

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康にかかわる栄養素に「ビタミンA」、「β-カロテン」、「ルテイン」、「ゼアキサンチン」などがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

ビタミンAを多く含む

レバー、うなぎ、ぎんだら、卵(卵黄)

β-カロテンを多く含む

にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、しゅんぎく

ルテインを多く含む

ほうれん草、ブロッコリー

ゼアキサンチンを多く含む

トウモロコシ、パプリカ

【旬の食材】
さつまいも 栗 サバ サンマ 大豆 きのこと れんこん など

【ふるさと食材】
米 小麦 牛乳 豚肉 にんじん アユ など

【行事食等】
11日 長良川の鵜飼じまい献立(岐阜県の食材)
18日 高知県の郷土料理

献立紹介『カラフルソテー』 ～朝食にプラス1品～

<材料(4人分)>	<作り方>
ベーコン 20g	① ベーコン、キャベツ、にんじんは短冊切りにする。さやいんげんは3cm幅に切り、下ゆでする。
キャベツ 100g	② 鍋にサラダ油を入れ、熱し、ベーコンを入れ、炒める。
にんじん 1/4本	③ ②ににんじん、キャベツを加え、さらに炒める。
ホールコーン 20g	④ ③にホールコーンを加え、炒め、スープストックで調味する。
さやいんげん 20g	⑤ ④にさやいんげんを加え、炒め、塩、白こしょうで味を整える。
スープストック 小さじ1/2	
塩 少々	
白こしょう 少々	
サラダ油 適量	

★作り置きもできるので、多めに作ってお弁当や朝ごはんにも使えます。