

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。
 ・その他の材料も、できる限り県産のものを使用しています。

日曜	献立名					小・中	小・中
	主食	主菜	副菜	副菜・その他	その他	小・中	小・中
3月	食パン	ビーンズクロック	カラフルソテー	ポテトスープ	ブルーベリージャム	613	762
4火	ソフト麺	豆腐ハンバーグ	おひたし	味噌ソース	乾燥小魚(小中)	701	846
5水	麦ごはん	春巻	ホイコーロー	中華スープ	オレンジ	647	792
6木	麦ごはん	さばの南部焼き	大豆の磯煮	すまし汁		680	859
7金	麦ごはん	れんこんチップス	コールスローサラダ	秋野菜カレー	アセロラゼリー	693	874
11火	うどん	かき揚げ	里芋のそぼろ煮	かやくうどん	黒糖	625	771
12水	白ごはん	豚肉の塩こうじ焼き	こんにゃくの炒り煮	じゃがいもの味噌汁		608	778
13木	麦ごはん	鶏肉のから揚げ	ナムル	わかめスープ	スイートポテト	664	833
14金	麦ごはん	☆食育の日 ☆岐阜県の食材を紹介します。 あゆの柿だれかけ 枝豆とれんこんの味噌炒め 白身魚フライの焼だれかけ 味噌				697	849
17月	黒コッペパン	パンキンオムレツ	キャベツのソテー	野菜スープ		641	783
18火	中華麺	大学芋	三色あえ	味噌ラーメン	ヨーグルト	643	766
19水	麦ごはん	シラの香味焼き	五目きんぴら	沢煮椀	みかん	605	763
20木	麦ごはん	☆郷土料理の日 ☆愛知県の料理を紹介します。 竹輪の磯辺揚げ ひきずり 赤味噌汁				603	760
21金	麦ごはん	アメリカンドッグ	海藻サラダ	ハヤシライス		665	833
24月	コッペパン	かぼちゃ肉	イタリアンサラダ	ジュリエンスープ	パイナップル	666	810
25火	ソフト麺	鶏肉の香味焼き	キャベツのマリネ	カレーソース		739	901
26水	麦ごはん	ツパスの照り焼き	吹き寄せ煮	里芋の味噌汁		659	834
27木	麦ごはん	信田煮	ひじきの炒め煮	のっぺい汁	りんご	609	743
28金	麦ごはん	豚肉の生姜焼き	炒り高野豆腐	呉汁	パロウインデザート(小)	713	843
31月	黒コッペパン	いかのオリーブ焼き	豆のサラダ	秋野菜シチュー	パロウインデザート(幼保中)	692	912

◎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。
 幼稚園・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受けています。
 ◎毎月19日は「食育の日」です。この日は、岐阜県産や北方町産の「ふるさと食材」の使用を予定しています。

スポーツで力を発揮するための食事とは?

運動やスポーツで、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは、毎日の食事と睡眠をしっかりとり、体調を整えることです。日頃から、栄養バランスのよい食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

健康な体をつくるためのポイント

主食

(主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

…… ごはん・パン・めん類など

主菜

(主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

…… 肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

副菜

(主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)

…… 野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



<h4>朝ごはんを毎日必ず食べる</h4> <p>朝ごはんを食べると、体温が上がり、脳や体にエネルギーがいきわたり、元気に活動する準備が整います。</p>	<h4>よくかんで食べる</h4> <p>よくかんで食べると、栄養が体に吸収されやすくなります。よくかむことは、歯の健康と、体にも良いです。</p>	<h4>睡眠をしっかり取る</h4> <p>体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体づくりにもよく眠ることは大切です。</p>
---	--	--



小さい粒に栄養たっぷり!!
たんぱく質が豊富な大豆をおかずにプラスしてみましょう。

<h4>【旬の食材】</h4> <p>さつまいも 栗 さば 大豆 きのこ れんこん など</p> <h4>【ふるさと食材】</h4> <p>米 小麦 牛乳 豚肉 あゆ など</p> <h4>【行事食等】</h4> <p>14日 長良川の鵜飼じまい献立 (岐阜県の食材) 20日 愛知県の郷土料理</p>	<h4>献立紹介『大豆の磯煮』</h4> <p>材料(4人分)</p> <table border="1"> <tr><td>大豆水煮</td><td>80g</td></tr> <tr><td>刻み昆布</td><td>2g</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>1/4本</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>1/2本</td></tr> <tr><td>竹輪</td><td>1/2本</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>小さじ1</td></tr> <tr><td>和風だしのもと</td><td>小さじ1/2</td></tr> <tr><td>醤油</td><td>大さじ1/2</td></tr> <tr><td>水</td><td>大さじ2</td></tr> </table> <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①大豆水煮は、水を軽くきっておく。刻み昆布は水につけて戻す。 ②ごぼうは小口切り、にんじんはいちょう切り、竹輪は薄くスライスする。 ③鍋にAの調味料、(水)を入れ、加熱する。 ④③にごぼう、にんじんの順に入れ、煮る。 ⑤④に①と竹輪を入れ、煮る。 ⑥最後に醤油を入れ、軽く煮たら完成。 	大豆水煮	80g	刻み昆布	2g	ごぼう	1/4本	にんじん	1/2本	竹輪	1/2本	砂糖	大さじ1	みりん	小さじ1	和風だしのもと	小さじ1/2	醤油	大さじ1/2	水	大さじ2
大豆水煮	80g																				
刻み昆布	2g																				
ごぼう	1/4本																				
にんじん	1/2本																				
竹輪	1/2本																				
砂糖	大さじ1																				
みりん	小さじ1																				
和風だしのもと	小さじ1/2																				
醤油	大さじ1/2																				
水	大さじ2																				

★大豆水煮を使えば手軽に作れます。作り置きにも最適なので、お弁当や朝ごはんにも使えるおかずです。