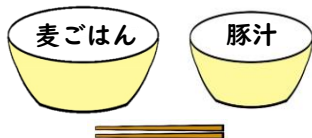
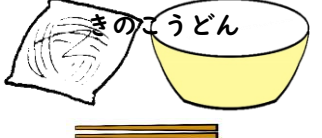




きゅう しょく こん だ て ひょう

給食献立表

白川村
学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
※物資の都合により献立が変更になることがございます。ご了承ください。 	1 大根の梅あえ てりやき 豆腐バーグ  野菜を梅で和え、さっぱり味に仕上げました。夏にぴったりです。	2 細寒天サラダ とりいもの ケチャップあえ  寒天は、朝晩の気温差が大きいほど、おいしくできあがります。	3 五目きんぴら いわしのかば焼き  いわしはカリッと揚げ、甘辛いたれをかけ、食べやすくしました。	4 切干大根の 中華あえ 結旨豚 キムチどん (もち麦ごはん) 中華スープ  キムチのようにピリッと辛いものは、暑い日でも食べやすいです。
7 じゃがいもの ソテー ゼリーあえ ソフト麺 夏野菜ソース  ソフトめんのソースには、夏の野菜をたっぷり使用しています。	8 きゅうりの しょうがあえ ちくわと高野豆腐の あげ煮 麦ごはん みそ けんちん汁  しょうがは、体の中にたまった熱を逃してくれる働きがあります。	9 枝豆サラダ とりのレモンあげ コッペパン ミネスト ローネ  ミネストローネは、イタリアの具だくさんの汁です。	10 おひたし 石豆富のみそやき 麦ごはん 肉じゃが  大豆をたっぷり使用した石豆富は、濃厚でおいしいですね。	11 ももゼリー 野菜の ごまドレ しゃきしゃき そばうどん (もち麦ごはん) とり だんご汁  今日のゼリーは、飛騨地方で作られたももを使用しています。
14 もやしの 中華いため 肉だんごの あま酢あん 冷やし中華  冷やし中華は、日本の東北地方の店で作られはじめました。	15 ひじきの にももの 結旨豚の みそ焼き 麦ごはん けんちん汁  けんちん汁の豆腐は、白川村の合掌豆腐を使用しています。	16 海藻サラダ かぼちゃコロッツ 黒パン 野菜 スープ  今日の献立は、夏の疲れをとる「ビタミン」がたっぷりです。	17 切干大根の おひたし さんまのみぞれ煮 麦ごはん 具だくさん みそ汁  さんまは漢字で「秋刀魚」と書き、秋が旬の魚です。	18 野菜の アーモンドあえ チョコタフィ 夏野菜カレー (もち麦ごはん)  麦ごはんの麦は、白川村で作られたおいしいもち麦です。
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 なし 豚肉とキャベツの みそいため 麦ごはん 豆腐の スープ煮  旬のくだもの「なし」は、体の水分を調整する働きがあります。	25 お月見献立 大根のあさづけ つくねとポテトの あげ煮 麦ごはん お月見汁  今日は十五夜です。きれいな満月が見られますように・・・。
28 うま煮 きんとんパイ きのこうどん  さつま芋あんをパイ生地で包んだきんとんパイは、大人気です。	29 いそかあえ ししゃもフライ 麦ごはん 関東煮  ししゃもを頭からしっぽまで食べて、栄養を取り入れましょう。	30 キャベツと コーンのサラダ ハンバーグ 食パン クリーム シチュー  食パンに、ハンバーグやサラダをはさんで、食べましょう。	今月の旬の食材 ・トマト ・きゅうり ・なす ・かぼちゃ ・さんま ・なし ・さつまいも 	

学校給食は『学校給食地産地消推進事業』により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。本事業は、学校給食において岐阜県産農産物を積極的に活用することを通じて、少年期からの食農教育を推進することを目標としています。

日	曜	献立名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	火	麦ごはん・てりやき豆腐バーグ・大根の梅あえ・豚汁・牛乳	544	23.1	14.9	2.1
2	水	コッペパン・とりといものケチャップあえ・細寒天サラダ・ABCスープ・牛乳	537	24.2	18.9	2.3
3	木	麦ごはん・いわしのかば焼き・五目きんぴら・白みそ汁・牛乳	640	28.3	21.3	1.8
4	金	結旨豚キムチどん・切干大根の中華あえ・中華スープ・牛乳	531	24.5	16.1	1.7
7	月	ソフトめん・夏野菜ソース・じゃがいものソテー・ゼリーあえ・牛乳	639	24.0	16.3	1.7
8	火	麦ごはん・ちくわと高野豆腐のあげ煮・きゅうりのしょうがあえ・みそけんちん汁・牛乳	593	24.9	16.6	2.5
9	水	コッペパン・とりのレモンあげ・枝豆サラダ・ミネストローネ・牛乳	574	32.4	19.0	2.0
10	木	麦ごはん・肉じゃが・石豆富のみそやき・おひたし・牛乳	573	24.0	15.7	1.9
11	金	シャキシャキそばろどん・野菜のごまドレ・とりだんご汁・ももゼリー・牛乳	592	23.7	18.0	2.1
14	月	冷やし中華・肉だんごのあま酢あん・もやしの中華いため・牛乳	649	25.2	21.0	2.8
15	火	麦ごはん・結旨豚のみそ焼き・ひじきのにももの・けんちん汁・牛乳	618	27.1	22.7	2.4
16	水	黒パン・かぼちゃコcott・海藻サラダ・野菜スープ・牛乳	609	22.8	24.3	2.4
17	木	麦ごはん・さんまのみぞれ煮・切干大根のおひたし・具だくさんみそ汁・牛乳	577	24.7	19.8	2.1
18	金	夏野菜カレー・チョコタフィ・野菜のアーモンドあえ・牛乳	603	22.1	16.3	1.4
24	木	麦ごはん・豚肉とキャベツのみそいため・豆腐のスープ煮・なし・牛乳	575	28.4	18.6	2.1
25	金	麦ごはん・つくねとポテトのあげ煮・大根のあさづけ・お月見汁・牛乳	580	21.6	18.5	2.1
28	月	きのこうどん・きんとんパイ・うま煮・牛乳	574	26.5	20.5	1.4
29	火	麦ごはん・関東煮・ししゃもフライ・いそかあえ・牛乳	547	23.9	18.0	1.7
30	水	食パン・ハンバーグ・キャベツとコーンのサラダ・クリームシチュー・牛乳	614	26.7	23.8	2.1

朝ごはんって スイッチオン！

あたまはたらき
頭が働く
スイッチが入る

あきらかに
朝ごはんを食べると...

からだの
体が動く
スイッチが入る

体温があがって
体温が上がる

うんちが
スッキリ出る！

おなかの
スイッチが入る

献立紹介 ～豚キムチどん～

【材料(4人分)】

・豚もも肉

200g

・おろしにんにく

5g

・サラダ油

小さじ1

・たまねぎ

180g

・にんじん

70g

・白菜キムチ

80g

・こいくちしょうゆ

小さじ1弱

・料理酒

小さじ2.5

・みりん

小さじ1

(好みで温泉卵や半熟卵)

【作り方】

①たまねぎ、にんじんを千切りにする

②深めのフライパンを熱し、油をひき、にんにくと豚肉を炒め、皿(またはボウル)にうつしておく

③たまねぎとにんじんをさっといため、②とキムチを入れてさらにいためる

④調味料で味をととのえる