



令和5年度

9月 給食こんだて表

海津市学校給食センター

()内の数は(小・中)を表しています

小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生を基準としたものです

月	火	水	木	金
<p>令和5年度 海津市の食育テーマ</p> <p>1品プラスして バランスのよい 食事を</p>	<p>業者配送</p> <p>◆4日(月) 冷凍南濃みかん</p>	<p>今月の旬の食べもの</p> <p>○かぼちゃ ○とうがん ○里いも ○さつまいも ○なめこ</p> <p>○オクラ ○さんま ○あじ ○いわし ○さば</p>	<p>今月の地場産物</p> <p>○海津市産 ・なす・甘長ピーマン・油揚げ ・しいたけ・南濃みかん・米 ・南濃みかんジャム ○にしみの産 ・ほうれん草・小松菜 ・チンゲン菜・大豆もやし ・もやし</p>	<p>1 海津食材の日</p> <p>大根サラダ ミートボールの南濃みかんソース 麦ごはん 夏野菜カレー</p> <p>エネルギー 小 692 kcal 中 887 kcal</p>
<p>4 冷凍南濃みかん</p> <p>ピビンパの具 しゅうまい(2, 2) 麦ごはん オクラと春雨のスープ</p> <p>エネルギー 小 608 kcal 中 749 kcal</p>	<p>5</p> <p>モロヘイヤのあじのなんぼんづけ おひたし はくはん トマトとじゃがいものみそしる</p> <p>エネルギー 小 609 kcal 中 724 kcal</p>	<p>6 ケチャップ</p> <p>ポテトソテー メンチカツ 食パン レタススープ</p> <p>エネルギー 小 592 kcal 中 725 kcal</p>	<p>7</p> <p>きゅうりのしょうががあえ ぶた肉の梅だれ 麦ごはん なすのみそしる</p> <p>エネルギー 小 578 kcal 中 731 kcal</p>	<p>8</p> <p>フルーツナタデココ いかのパセリあげ ソフトめん カレーソース</p> <p>エネルギー 小 759 kcal 中 957 kcal</p>
<p>11</p> <p>切り干し大根のピリ辛いため 焼きししゃも(2, 3) 梅わかめごはん 豆乳じる</p> <p>エネルギー 小 561 kcal 中 733 kcal</p>	<p>12</p> <p>じゃがいものさばのたつたあげ きんぴら 麦ごはん なめこじる</p> <p>エネルギー 小 651 kcal 中 827 kcal</p>	<p>13 ごまドレッシング</p> <p>ビーンズサラダ 青菜オムレツ 米粉パン トマトカレースープ</p> <p>エネルギー 小 615 kcal 中 754 kcal</p>	<p>14</p> <p>ひじきのいために とり肉のねぎ塩焼き 麦ごはん かぼちゃのみそしる</p> <p>エネルギー 小 573 kcal 中 735 kcal</p>	<p>15</p> <p>ぶたキムチどんの具 高野豆腐と小魚のあげがらめ 麦ごはん(委託) とうがんスープ</p> <p>エネルギー 小 633 kcal 中 765 kcal</p>
	<p>19 食育の日</p> <p>南濃みかん風味の甘酢あえ さんが焼きのトマトだれ 麦ごはん とんじる</p> <p>エネルギー 小 566 kcal 中 722 kcal</p>	<p>20</p> <p>フルーツミックス あげぎょうざ(2, 3) 小型パン 塩焼きそば</p> <p>エネルギー 小 590 kcal 中 806 kcal</p>	<p>21</p> <p>かぼちゃのそぼろに 白身魚のレモンだれ はくはん 五目みそしる</p> <p>エネルギー 小 645 kcal 中 773 kcal</p>	<p>22 ご当地メニュー(大阪府の料理)</p> <p>野菜のごま酢あえ お好み焼き かやくごはん にくすい</p> <p>エネルギー 小 588 kcal 中 754 kcal</p>
<p>25</p> <p>赤しそあえ ぶた肉のあんからめ 麦ごはん わかめと豆腐のみそしる</p> <p>エネルギー 小 603 kcal 中 775 kcal</p>	<p>26</p> <p>ちくわのカレーあげ 変わりそぼろどんの具 麦ごはん とうがんと青菜のすましじる</p> <p>エネルギー 小 638 kcal 中 835 kcal</p>	<p>27</p> <p>大豆とじゃがいものケチャップに ハーブ焼きウインナー(2, 3) 黒パン かぼちゃスープ</p> <p>エネルギー 小 676 kcal 中 863 kcal</p>	<p>28</p> <p>ぶた肉とキャベツのいため物 さんまにつけ 麦ごはん さつまいものみそしる</p> <p>エネルギー 小 628 kcal 中 779 kcal</p>	<p>29 十五夜の献立</p> <p>さといもと大根のツナに 十五夜ハンバーグ ひじきごはん 月見じる</p> <p>エネルギー 小 602 kcal 中 795 kcal</p>



「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



作ってみませんか かいつちの給食レシピ ～モロヘイヤのおひたし～

- 【材料】(4人分)
- モロヘイヤ 80g
 - キャベツ 100g
 - かつお節 小1パック
 - にんじん 15g
 - 濃口しょうゆ 小さじ2 (3g程度)

- 【作り方】
- キャベツは、細めの短冊切り、にんじんはせん切りにする。
 - ①の野菜をそれぞれゆで、冷水にとり水気を切って冷ましておく。
 - モロヘイヤは、さつとゆでて、冷水にとる。かたい茎をのぞいてから、2cm程度に切り、水気を切っておく。
 - ゆでた野菜、モロヘイヤ、かつお節、しょうゆを混ぜ合わせ、容器に盛りつける。

家で備えておきたいもの

水

調理に使う水も含め、1人1日3Lが目安です。

カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。

食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

備える

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう★

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず

※学校給食に使われる岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。
※物資調達の都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校へは文書でお知らせしています。)