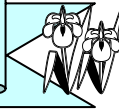


5月給食だよ



★ 毎月19日は、「食育の日」
家庭でも「主食・主菜・副菜」がそろった
食事を心がけましょう。

令和5年5月 輪之内町学校給食センター
TEL 0584-69-4004

※ 牛乳は毎日つきます

(kcal) (kcal)

ひづけ 日付	しゅよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい しるもの 副菜・汁物など	くだもの 果物・デザートなど	しょう 小3・4年基準	ちゅうがくせい 中学生
1 月	ちらしずし (錦糸卵・刻みのり)	白身魚のお茶フライ	キャベツのゆかり和え すまし汁		650	752
2 火	米粉食パン(りんごジャム)	ささみのレモン煮	アスパラとコーンのソテー ミネストローネスープ		673	805
8 月	むぎ 麦ごはん	かつおの更紗揚げ	さっぱりきんぴら たまふのすまし汁		633	732
9 火	きなこパン	肉団子のスープ煮	ほうれん草ときのこのソテー		610	755
10 水	ビビンバ(麦ごはん・肉の炒め物・ナムル)		わかめスープ	あまなつ 甘夏ゼリー	632	721
11 木	山菜ごはん	さばの香味焼き	キャベツの磯和え 豆腐とほうれん草のすまし汁		650	753
12 金	むぎ 麦ごはん	鶏肉のからあげ	もやしとコーンのごま和え 根菜のみそ汁		695	807
15 月	チキンカレー(麦ごはん・チキンカレー)		プレーンオムレツ わかめサラダ(青じそドレッシング)		701	826
16 火	むぎ 麦ごはん	あじの南蛮漬	もやしと小松菜のおかか和え わかたけの若竹汁	パイン	623	717
17 水	むぎ 麦ごはん	ポークシューマイ	チンゲンサイのアーモンド和え 麻婆豆腐		672	795
18 木	ソフトめんトマトソースかけ(ソフトめん・トマトソース)		大豆入りコンコンスナック キャベツとほうれん草のサラダ(わふうドレッシング)		734	911
★ 19 金	むぎ 麦ごはん	ししゃものお茶天ぷら	じゃがいものそぼろ煮 白みそ汁		663	770
22 月	ツナそぼろどんぶり(麦ごはん・ツナそぼろどんぶりの具)		かぼちゃのコロッケ 具だくさんみそ汁		712	826
23 火	黒パン	鶏肉のマーマレード焼き	大根サラダ(イタリアンドレッシング) キャベツのクリームスープ		647	791
24 水	むぎ 麦ごはん	さわらのお茶みそ焼き	高野豆腐・たまご 千切り野菜のすまし汁		629	748
25 木	キムタクご飯	揚げぎょうざ	切り干し大根のごま和え ワンタンスープ	ミルクプリン	723	850
26 金	むぎ 麦ごはん	さけの塩こうじ焼き	ひじきの炒め煮 たまねぎのみそ汁		636	736
29 月	むぎ 麦ごはん	焼きハンバーグおろしソースかけ	キャベツのおかか和え かきたま汁	豆乳パンナコッタ いちご	629	731
30 火	こがた 小型パン	焼きフランクフルトケチャップソースかけ	やきそば フルーツ杏仁		670	831
31 水	カレーピラフ	いかフリッター	こんにゃくサラダ(柑橘ドレッシング) 野菜スープ		624	743

しよくひ
食育の日

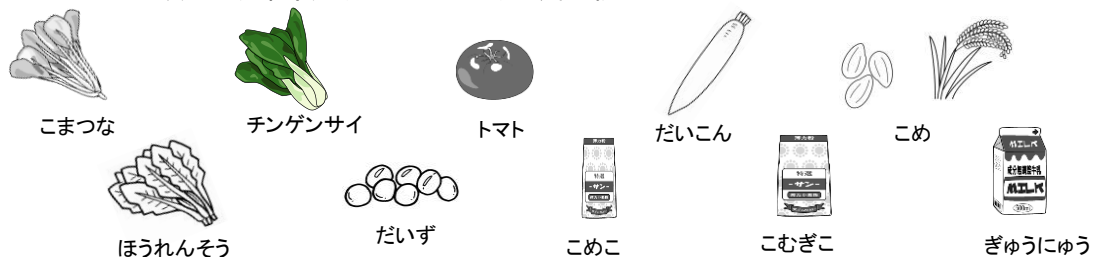
※菌のマークのついた料理は、よくかむことを意識して食べましょう。

☆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グループから一部助成をうけています。

この事業では、安全でおいしい岐阜県産の農産物をたくさん使った給食をみなさんに食べてもらい、岐阜県の農産物のこと、農業のことを学んでもらいたいと考えています。

※献立は、材料入荷の都合により、変更することがあります。

◆今月の岐阜県産(ぎふけんさん)の食べ物◆



◆今月の魚(さかな)◆

- 1(月)ほき
- 8(月)かつお
- 11(木)さば
- 16(火)あじ
- 19(金)ししゃも
- 24(水)さわら
- 26(金)さけ
- 31(水)いか

