



9月給食だより

★毎月19日は、「食育の日」
家庭での食の在り方を見直してみませんか？

令和5年9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)

| ひつけ 日付 | しゅしよく 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 金 | ナン | なつやさい 夏野菜キーマカレー | だいず い 大豆入りごぼうスナック | わかめサラダ(青じそドレッシング) | 641 | 780 |
| 4 月 | わかめごはん | ぶたにく 豚肉のあんからめ | キャベツのかおりあえ | あ 合わせみそ汁 | 680 | 788 |
| 5 火 | こめこしよく 米粉食パン | や 焼きハンバーグケチャップソース | シャキシャキポテトサラダ (一食ノンエッグマヨネーズ) | モロヘイヤと夏野菜のスープ | 648 | 788 |
| 6 水 | むぎ 麦ごはん | あゆのからあげ | ひじきの五目煮 | とうふ 豆腐とゆばのすまし汁 | 659 | 763 |
| 7 木 | むぎ 麦ごはん | ぶたにく か や 豚肉の変わり焼き | キャベツのおかかあえ | く 具だくさんみそ汁 | 651 | 753 |
| 8 金 | キムタクごはん | とりにく 鶏肉のマスタード焼き | ごぼうのごま和え | はるさめ 春雨スープ | 676 | 768 |
| 11 月 | みそ牛肉丼(麦ごはん・みそ牛肉丼の具) | みそ牛肉丼(麦ごはん・みそ牛肉丼の具) | かぼちやの天ぷら(小1中2) | たまふのすまし汁 | 673 | 794 |
| 12 火 | くろ 黒パン | なつやさい 夏野菜のミートグラタン | かいそう 海藻サラダ(イタリアンドレッシング) | サイコロスープ | 636 | 775 |
| 13 水 | むぎ 麦ごはん | さけのピリから焼き | き ぼ だいこん 切り干し大根のいため煮 | しろ 白みそ汁 | 651 | 750 |
| 14 木 | しょうゆラーメン(一食中華めん・しょうゆラーメン汁) | しょうゆラーメン(一食中華めん・しょうゆラーメン汁) | はるま 春巻き | もやしナムル | 674 | 759 |
| 15 金 | むぎ 麦ごはん | あつあ 厚揚げのみそかけ | チンゲンサイのごま和え | とり 鶏つくねスープ | 646 | 752 |
| 19 火 | あ 揚げきなこパン | カラフルソテー | にくだんご 肉団子のスープ煮 | | 686 | 822 |
| 20 水 | ツナそばろどんぶり(麦ごはん・ツナそばろどんぶりの具) | ツナそばろどんぶり(麦ごはん・ツナそばろどんぶりの具) | えんくわ 円空さといもコロッケ | かぼちやのみそ汁 | 705 | 801 |
| 21 木 | むぎ 麦ごはん | とりにく て 鶏肉の照り焼き | こまつな 小松菜のにびたし | さわに わん 沢煮椀 | 681 | 768 |
| 22 金 | むぎ 麦ごはん | あ 揚げぎょうざ(小2中3) | キャベツのちゅうかサラダ (中華ドレッシング) | まーぼーとうふ 麻婆豆腐 | 728 | 863 |
| 25 月 | むぎ 麦ごはん | さんまのみぞれ煮 | もやしと小松菜のおかかあえ | さつまいものみそ汁 | 670 | 777 |
| 26 火 | こがた 小型パン | や 焼きフランクフルト | や 焼きそば | フルーツ杏仁 | 654 | 809 |
| 27 水 | さつまいもごはん | とりにく 鶏肉からあげねぎソースかけ(2) | ごぼうの五目煮 | かきたま汁 | 665 | 771 |
| 28 木 | むぎ 麦ごはん | ぶたにく 豚肉のしょうが焼き | キャベツのゆかり和え | こんさい 根菜のみそ汁 | 675 | 782 |
| 29 金 | むぎ 麦ごはん | キャベツメンチカツ | き ぼ だいこん 切り干し大根のいそ和え | お月見汁 | 616 | 736 |

輪之内中学校 健康委員が考えた献立

食育の日メニュー

お月見献立

※菌のマークのついた料理は、よくかんで食べましょう。

★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受けています。

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。

◆主な岐阜県産(ぎふけんさん)の食べ物◆



こまつな



ねぎ



モロヘイヤ



トマト



だいず



こめ



なす



チンゲンサイ



なし



あゆ



ぶたにく



ぎゅうにく



しいたけ



ぎゅうにゅう

◆今月の魚(さかな)◆

6(水) あゆ
13(水) さけ
25(月) さんま

