



# 5月 給食だより



令和6年5月 輪之内町学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>今月の岐阜県産予定の食べ物</b> 米(輪之内町) 牛乳 小麦粉 米粉 大豆 豆腐 油揚げ 干しいたけ 切り干し大根 大根 チンゲンサイ ねぎ 小松菜 ほうれん草 こんにゃく 大養みそ(大垣養老高校)		<b>1</b> ビビンバの具 (ごま入りナムル)  ビビンバの具 (豚肉と切り干し大根のいためもの) むぎごはん わかめスープ	<b>2</b> 端午の節句こんだて  キャベツのゆかり和え かつおのさらさ揚げ こどもの日 デザート むぎごはん ちらしかまぼこのすまし汁	<b>3</b> <b>憲法記念日</b>
<b>6</b> <b>振替休日</b>	<b>7</b> ポテトサラダ 一食ノンエッグマヨネーズ  ホキのピザチーズ焼き 黒パン ジュリエンスープ	<b>8</b> こんにゃくサラダ 柑橘ドレッシング 歯っぴーこんだての日  いかフリッター(小2中3) カレーピラフ 根菜スープ	<b>9</b> きんぴらごぼう  さばの香り焼き むぎごはん 玉ふのすまし汁	<b>10</b> キャベツの塩こんぶ和え  鶏肉のねぎ塩焼き むぎごはん 大根のみそ汁
<b>13</b> ほうれん草のごま和え  めばるのおろしフライおろしだれ むぎごはん じゃがいものみそ汁	<b>14</b> キャベツときのこのソテー  ホキのピザチーズ焼き きなこあげパン ミートボールのトマト煮	<b>15</b> 小松菜の磯和え  豆乳はちみつパンナコッタ あじのレモンしょうゆ焼き むぎごはん 白みそ豚汁	<b>16</b> もやしのカレー風味サラダ  さつまいもチップス ソフトめん ミートソース	<b>17</b> 五目豆 食育の日  豚肉の大養みそ焼き むぎごはん とうふのすまし汁
<b>20</b> 海そうサラダ 青じそドレッシング  プレーンオムレツ むぎごはん チキンカレー	<b>21</b> 大根サラダ  さわらのレモンソースがらめ いちごジャム 米粉食パン ミネストローネ	<b>22</b> チンゲンサイのアーモンド和え  コーンシュウマイ(小2中3) むぎごはん マーボー豆腐	<b>23</b> ごぼうのサラダ  焼きハンバーグ和風ソースかけ むぎごはん かきたま汁	<b>24</b> 高野豆腐とツナの煮物  ししゃものお茶天ぷら(2) むぎごはん キャベツのみそ汁
<b>27</b> 即席づけ  ポテトコロッケ むぎごはん 豚丼の具	<b>28</b> フルーツあんんにん  焼きフランクフルト 小型パン 焼きそば	<b>29</b> キャベツの香り和え  厚揚げの野菜あんかけ むぎごはん 沢煮わん	<b>30</b> 切り干し大根の中華和え  ヤンニョムチキン(2) むぎごはん ワンタンスープ	<b>31</b> ごぼうと牛肉のしぐれ煮  さけの塩こうじ焼き むぎごはん 若竹汁

☆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。

**生活リズムを見直そう**  
 新緑が目に見え、季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

毎月19日は、**食育の日**  
 ~岐阜県産の食材を多く取り入れます~  
 今月17日(金)は、大垣養老高校の生徒の皆さんが自分たちで育てた米と大豆を使って作った「大養みそ」で下味をつけた豚肉と岐阜県産の大豆を使った五目豆と岐阜県産大豆で作った豆腐のすまし汁です。岐阜の恵みを味わいます。

**8のつく日は「歯っぴーこんだて」**  
 歯っぴーくん 歯っぴーちゃん  
 よくかむことを意識して食べる料理には、歯っぴーくんや歯っぴーちゃんがついています。そして月に一度、8のつく日は、「歯っぴーこんだて」です。今月は、8日(水)です。いかフリッター、こんにゃくサラダ、根菜スープなどかむことを意識できる料理を取り入れます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみよう。

**生活リズムを整えるためのポイント**

- 起きたら、朝日を浴びる**
- 朝食をよくかんで食べる**  
朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。
- 昼間は外で体を動かす**
- 食事は決まった時間に食べる**
- 早めに布団に入る**  
寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。

**給食レシピ ~作ってみませんか~**

〇材料(4人分)  
 かつお 240g  
 ☆酒 大さじ1  
 ☆濃口しょうゆ 小さじ2  
 ☆おろししょうが 小さじ2  
 ☆おろしにんにく 小さじ1  
 ☆カレー粉 小さじ1/2  
 片栗粉 大さじ2~3  
 揚げ油 適宜

〇作り方  
 ① かつおは、2cm角に切っておく。  
 ② ☆の材料をかつおにからめる。  
 ③ 片栗粉をまぶし、170℃ほどに熱した油であげる。(最初から油の温度が高いとこげやすいので様子を見ながら温度調節をします)

※春はかつおがおいしい季節です。にんにく、しょうが、カレー粉の効果で臭みもなくおいしく食べられます。

今月のレシピは、「かつおのさらさ揚げ」です。(令和6年5月2日(木)献立より)

鰹(かつお)は、漢字で「勝男」と書くことができるため、男の子が強く元気に育つようにとの願いを込めて、端午の節句のお祝いに使われます。