



7月 給食だより



令和6年7月 輪之内町学校給食センター

月	火	水	木	金
1 キャベツの塩昆布あえ さけのみそマヨネーズ焼き むぎごはん 五目野菜汁	2 シャキシャキポテトサラダ 鶏肉のハニーマスタード焼き ブルーベリージャム 食パン キャベツの豆乳みそスープ	3 とうふチャンプルー 枝豆コロッケ むぎごはん 春雨スープ	4 こんにやくサラダ 蒸しとうもろこし ソフトめん 夏野菜ソース	5 小松菜の磯あえ 七夕 こんだて ぶどうゼリー 星形ハンバーグてり焼きソースかけ むぎごはん 夏の川汁
8 ごぼう入り五目豆 ちくわのお茶揚げ しそごはん 小松菜のすまし汁	9 もやしのサラダ さばのトマトソースかけ 米粉食パン ジュリエンスープ	10 キャベツのおかかあえ 豚肉のねぎみそ焼き むぎごはん かぼちゃのみそ汁	11 ピピンパの具 アイスデザート ピピンパの具 むぎごはん わかめスープ	12 大根のゆかり和え 揚げぎょうざ(小2中3) キムタクごはん 冬瓜のカレー汁
15 海の日	16 キャベツのサラダ いかメンチカツ 黒パン かぼちゃのクリームスープ	17 じゃがいものきんぴら さわらの香味焼き むぎごはん なすのみそ汁	18 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 夏野菜カレー	19 大根サラダ 冷凍みかん 鶏肉のから揚げ(2) むぎごはん とうふの大養みそ汁

☆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を、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。

8日(月)は「歯ッピーこんだて」



よくかむことを意識して食べる料理には、歯ッピーくんや歯ッピーちゃんがついています。そして月に一度、8のつく日は、「歯ッピーこんだて」です。今月は、8日(月)です。ちくわのお茶天ぷら、ごぼう入り五目豆などかむことを意識できる料理を取り入れます。

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

19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で作った「大養みそ」を使ったみそ汁です。具のとうもろこしは岐阜県産大豆を使っています。デザートは、南濃町の冷凍みかんは、南濃町のみかんです。

今月の岐阜県産予定の食べ物

米(輪之内町) 牛乳 小麦粉 大豆 豆腐 揚げ 干しいたけ 小松菜 切り干し大根 チンゲンサイ もやし こんにやく 大養みそ とうもろこし(輪之内町) 等



4日(木)は、輪之内町大吉で育ったゴールドラッシュという品種のとうもろこしが登場予定です。朝4時半に収穫して、そのまま給食センターに届きます。獲れたてを味わいます。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に「う」の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



★土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間(または19日間)です。2024年の夏の土用は7月19日~8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

Let's Cooking! 給食レシピ ~作ってみませんか~

- 〇材料(4人分)
- おろしにんにく 小さじ1
 - おろししょうが 小さじ1
 - 豚ひき肉 120g
 - 赤ワイン(酒) 大さじ1
 - 玉ねぎ 大1個
 - にんじん 中1/2個
 - なす 中1/2個
 - ズッキーニ 中1/2個
 - セロリ 小1/3本
 - カットトマト 120g
 - トマトケチャップ 大さじ3
 - コンソメキューブ 1個
 - ウスターソース 大さじ1
 - ざらめ 小さじ1
 - 塩・こしょう 適宜
 - ハヤシルウ 25g
 - 米油(炒め用) 小さじ1
 - 〈ルウ〉☆米油 大さじ3
 - 薄力粉 大さじ2

「夏野菜ソース」
(令和6年7月4日(木)献立より)

夏野菜をたっぷり使ったトマトベースのソースです。給食では、ソフト麺にかけて食べますが、ご家庭ではスパゲティにかけて食べましょう。給食では、米油と薄力粉を30分ほどかけてじっくり炒めたルウを作っています。ご家庭では、少量ですのでこげないように炒めて、なじんだらOKです。手軽に作るのであれば、手作りルウの代わりにハヤシルウを増量しても良いです。



1日350gの野菜を食べよう!

- 〇作り方
- ☆印の米油を弱火で熱して、薄力粉を加える。弱火でゆっくりと加熱して、とろみが出て、なじんできたら火を止めて、耐熱器に移しておく。
 - 玉ねぎ、にんじん、セロリは大きめのみじん切り、なす、ズッキーニはいちょう切りにする。
 - 鍋に炒め用の米油をひき、にんにく、しょうがを入れ、火にかけて、豚ひき肉を炒める。その時に塩、こしょう、赤ワインも加え、さらに炒める。
 - ③にセロリ、玉ねぎを加え、しっかり炒めたら、にんじん、ズッキーニ、なすも加え、さらに炒める。
 - ④にカットトマト、水200cc、コンソメ、ざらめ、ウスターソースを入れて煮込む。
 - 野菜がやわらかくなって、調味料となじんできたら、手作りルウを加える。ここでとろみが強いようなら水分を調整し、さらにハヤシルウも加える。
 - ゆでたスパゲティにかける。

(公財)岐阜県学校給食会主催 令和6年度「私が考えた学校給食メニューコンクール」

岐阜県内の小学校6年生を対象に地場産物を利用した学校給食の献立にふさわしいメニューを募集し、部門別(主食・主菜・副菜・汁物・デザート他)に審査して「優秀賞」「アイデア賞」を選びます。ぜひ毎月の献立予定表を参考に、夏休みに応募してみたいかがでしょう。詳細は、岐阜県学校給食会のホームページをご覧ください。 ※令和5年度のコンクール結果も見ることができます

受賞献立から厳選して給食にも取り入れます

