



5月 給食だより



令和7年5月 輪之内町学校給食センター

月	火	水	木	金
今月の岐阜県産予定の食べ物 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 もやし チンゲンサイ ねぎ 小松菜 ほうれん草 こんにゃく		5月7日(水)は野菜 たっぷり こんだて 7日(水)の献立は9種類 1人分149g(小学校中学年量)の野菜を使用しています。	1 チンゲンサイの中華和え コーンシューマイ(小2中3) むぎごはん マーボー豆腐	2 端午の節句 こんだて 切り干し大根の和えもの かつおのささき揚げ むぎごはん かぶとかまぼこのすまし汁
5 こどもの日		7 こんにゃくサラダ 柑橘ドレッシング いかフリッター(小2中3) カレーピラフ 根菜スープ	8 高野豆腐とツナの煮物 さわらのしょうゆ焼 むぎごはん 五目野菜汁	9 白菜のおかか和え 豚肉のねぎ塩焼き むぎごはん 豆腐のみそ汁
6 振替休日		14 きんぴらごぼう さばのみそ焼き むぎごはん 玉ふのすまし汁	15 大根サラダ ハッシュドポテト ソフトめん ツナマトソース	16 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
12 もやしのごま和え めばるのフライ 一食ノエッグマヨネーズ むぎごはん じゃがいもの白みそ汁	13 キャベツとコーンのソテー きなこあげパン ミートボールのトマト煮	21 キャベツの香り炒め 揚げ豆腐のそぼろあんかけ わかめごはん さつま白みそ汁	22 ビビンバの具 (小松菜のナムル) ビビンバの具 (豚肉のいためもの) むぎごはん トックたまごスープ	23 もやしのゆかり和え あじの南蛮漬け むぎごはん 豚汁
19 五目豆 鶏肉の香味焼き ヨーグルト むぎごはん キャベツのみそ汁	20 ごぼうサラダ トマトチーズハンバーグ 米粉食パン ABCスープ	28 小松菜の磯和え ホキのみそがらめ むぎごはん 沢煮わん	29 切り干し大根のそぼろ煮 いかのカレー焼き むぎごはん 厚揚げのみそ汁	30 キャベツの中華風サラダ ヤンニョムチキン(2) むぎごはん わかめスープ
26 即席づけ 野菜コロッケ むぎごはん 豚丼の具	27 フルーツあんぱん 焼きフランクフルト 小型パン 焼きそば			

☆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。

朝ごはんを食べて 元気にすごそう



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



※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のつく日は「歯っぴーこんだて」



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、28日(水)です。ホキのみそがらめ、沢煮わんなどかむことを意識できる料理を取り入れます。

給食レシピ ～作ってみませんか～

〇材料(4人分)
 木綿豆腐 1丁(450g)
 豚ひき肉 100g
 おろしにんにく チューブ3cm
 おろししょうが チューブ2cm
 酒 小さじ1
 たまねぎ 小1個
 にんじん 1/3本
 ゆでたけのこ 50g
 ねぎ 5cm
 中華スープの素 小さじ1
 ★みりん 小さじ1
 ★水 80cc

1丁(450g)
 100g
 チューブ3cm
 チューブ2cm
 小さじ1
 小1個
 1/3本
 50g
 5cm
 小さじ1
 小さじ1
 ★みりん 小さじ1
 ★水 80cc

今月のレシピは、「麻婆豆腐(まーぼー豆腐)」です。(令和7年5月1日(木)献立より)
 給食で大人気の麻婆豆腐です。市販の素を使わず、豆みそをベースにごはんにかき混ぜて豆腐をたっぷりおいしく食べることができます。

片栗粉 大さじ1
 上白糖 小さじ1と1/2
 ★豆みそ 大さじ2
 ★濃口しょうゆ 小さじ1
 ごま油 小さじ1
 豆板醤 小さじ1/2

〇作り方

- 豆腐はサイコロ、たまねぎ、にんじん、ゆでたけのこ、ねぎはみじん切りにする。
- ごま油を熱し、豚ひき肉、にんにく、しょうがを加え、よく炒める。
- ②に酒、豆板醤、ねぎ、たまねぎ、にんじん、たけのこを加えたら、野菜が少しやわらかくなるまで炒め、水、中華スープの素、上白糖を加え、煮る。
- 別の鍋で湯を沸かし、豆腐をゆでて、湯切りしておく。
- ③に★の調味料を混ぜ合わせたものに加え、混ぜたら④のとうふを温かいうちに加え、煮込み、最後に大さじ1の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。