



7月 給食だより



令和7年7月 輪之内町学校給食センター

月	火	水	木	金
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 今月は、17日（木）です。 揖斐郡のお茶の粉を衣に混ぜたくわのお茶揚げと岐阜県産大豆を使った煮物の組み合わせです。岐阜県の恵みを味わいます。	1 キャベツのサラダ きなこあげパン ミートボールシチュー	2 大根サラダ 鶏肉のから揚げレモンソースかけ(2) むぎごはん かぼちゃのみそ汁	3 こんにやくサラダ 輪之内町産蒸しとうもろこし ソフトめん ミートソース	4 キャベツのおかか和え 豚肉のねぎみそ焼き むぎごはん 小松菜のすまし汁
7 小松菜の磯和え 星形ハンバーグおろしソースかけ 菜めし 天の川汁	8 ごぼうサラダ 鶏肉のマーマレード焼き 黒パン コーンポタージュスープ	9 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	10 こんにやくのおかか煮 さけのみそマヨネーズ焼き むぎごはん 五目野菜汁	11 切り干し大根の中華炒め 春巻き むぎごはん とうがんのカレー汁
14 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	15 シャキシャキポテトサラダ いかメンチカツ 米粉食パン ミネストローネ	16 ビビンバの具 （小松菜のナムル） 野菜たっぷりこんにゃく ピビンバの具（豚肉の炒めもの） むぎごはん 五目ビーフンスープ	17 鶏だんごと大豆の煮物 ちくわのお茶揚げ むぎごはん 玉ふのすまし汁	18 海そうサラダ 一食青じそドレッシング 焼きウインナー（小1中2） むぎごはん 夏野菜カレー

☆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。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。
- ◆栄養のバランスも意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
- ◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。
- ◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

3 おやつとり方に気をつける

- ◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。
- ◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。
- ◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

- ◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



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 こんにゃく いび茶 みかん
とうもろこし（輪之内町）等

3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。給食センターホームページ7月の「おいしい通信」でも紹介します。（二次元コードは裏面に）



8日（火）は「歯っぴーこんにゃく」

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、「歯っぴーこんにゃく」です。今月は、8日（火）です。鶏肉のマーマレード焼き、ごぼうサラダなどがよく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）
～豚肉の炒めもの～
おろしにんにく チューブ2cm
おろししょうが チューブ1cm
豚もも薄切り肉 220g
酒 大さじ1
コチジャン 小さじ1/2
切り干し大根 15g
上白糖 大さじ1と1/2
濃口しょうゆ 大さじ1
白菜キムチ 40g
米油 小さじ1

～小松菜のナムル～
小松菜 120g
にんじん 1/4本
☆上白糖 小さじ1/2
☆ごま油 小さじ1/2

もやし 160g
いりごま 小さじ1
☆濃口しょうゆ 大さじ1

「ピビンバ」
（令和7年7月16日（水）献立より）
学校給食で人気メニューのひとつであるピビンバです。
甘辛い肉と野菜のナムルをごはんと一緒に食べることで食欲が落ちやすい暑い日でも主食であるごはんをしっかり食べることができます。輪之内町の給食は、岐阜県産の切り干し大根と肉と一緒に炒めて作ったオリジナルピビンバです。

〇作り方
～豚肉の炒めもの～
① 豚肉は、一口大に切る。切り干し大根は、水で戻し、食べやすい長さに切っておく。
② 米油（サラダ油でも可）、にんにく、しょうがを熱し、豚肉を加え、さらに酒を加えてよく炒める。
③ ②に水気をしっかり絞った、切り干し大根を加え、炒め合わせ、上白糖、濃口しょうゆ、コチジャンを加え、さらに炒める。
④ 最後に白菜キムチ（葉や軸が大きい場合は切っておく）を加えて、炒め合わせる。

～小松菜のナムル～
① 小松菜、もやし、干切りにしたにんじんをゆでて、水出し、水気を絞る。
② ☆印の調味料を合わせ、①と和える。
温かいごはんには豚肉の炒めものとナムルを乗せて、まぜながらいただきます。

（公財）岐阜県学校給食会主催 令和7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6年度のコンクール結果も見ることができます

受賞メニューから厳選して給食にも取り入れます

