

9月 給食だより

令和7年9月 輪之内町学校給食センター

月	火	水	木	金
1 フルーツのサイダーゼリーよせ ほうれん草入りオムレツ ナン 夏野菜のキーマカレー 牛乳	2 きんぴらごぼう さわらの白しょうゆ焼き 梨 むぎごはん キャベツのみそ汁 牛乳	3 切り干し大根のごま和え おからコロッケ むぎごはん 野菜たっぷり豚みそ丼の具 牛乳 保健センターおすすめ野菜たっぷりこんだて	4 春雨サラダ たこのから揚げ ソフトめん 中華あんかけ 牛乳	5 キャベツの香りしめ 厚揚げのそぼろあんかけ むぎごはん 白みそ豚汁 牛乳
8 こんにゃくのおかか煮 ホキの梅マヨネーズ焼き フローズンヨーグルト むぎごはん ほうれん草のすまし汁 牛乳	9 キャベツのハニレモンサラダ 鶏肉のカレー焼き 黒パン コーンポタージュスープ 牛乳	10 もやしのカレー風味サラダ いかフリッター(小2中3) むぎごはん ハヤシライスソース 牛乳	11 テンゲサイの梅じしめ 豚肉のなんばんだれ むぎごはん 小松菜のみそ汁 牛乳 輪中健康委員会アイデアこんだて	12 五目豆 さけの西京焼き わかめごはん さつまいもの麦みそ汁 牛乳
15 敬老の日	16 チーズポテト 焼きハンバーグ ケチャップソースかけ 米粉食パン ジュリエンスープ いちごジャム 牛乳	17 豆もやしのナムル ポークシューマイ(小2中3) むぎごはん とうふの中華煮 牛乳	18 大根のゆかり和え チキンカツのみそかけ むぎごはん 沢煮わん 牛乳 歯ッピーこんだて	19 小松菜の磯和え あんこうと大豆のあんからめ むぎごはん 大根汁 牛乳 食育の日 豆乳パン ナコッタ
22 海そうサラダ 一食青じそドレッシング 豚肉のしょうが焼き むぎごはん 春雨入りかきたま汁 牛乳 輪中健康委員会アイデアこんだて	23 秋分の日 料理名の()内の数字は、小学校、中学校の個数を表しています。	24 ごぼうとひじきのごまサラダ 鶏肉のから揚げ(2) むぎごはん 玉ふのすまし汁 牛乳	25 即席づけ 焼き栗コロッケ 一食うどん カレーうどんの汁 牛乳	26 肉じゃが ぶどうゼリー さばの塩焼き むぎごはん かぼちゃのみそ汁 牛乳 輪中健康委員会アイデアこんだて
29 白菜のおかか和え いわしの梅煮 五目さつまいもごはん 糸かまぼこのすまし汁 牛乳	30 フルーツあんじん 焼きフランクフルト 小型パン 焼きそば 牛乳	☆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。		

9月3日(水)は
野菜たっぷりこんだて

3日(水)の献立は9種類
1人分142g(小学校中学年量)
の野菜を使用しています。

7月に輪之内町保健センターから配布された「わのうち元気もりもりプロジェクト」のリーフレットに掲載された野菜たっぷり肉みそ丼が給食に登場します。この1品だけで5種類103gの野菜を食べることができます。また豚肉やごぼうなどを使用し、よくかむことも意識できます。

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19日(金)は、あんこうと岐阜県産大豆に片栗粉と岐阜県産米粉まぶして揚げました。小松菜も岐阜県産です。岐阜県の恵みを味わいましょう。

今月の岐阜県産予定の食べ物

米(輪之内町) 牛乳 米粉 小麦粉 大豆 豆腐 干しいたけ なす 切り干し大根 小松菜 テンゲサイ もやし はちみつ こんにゃく

18日は「歯ッピーこんだて」

歯ッピーくん 歯ッピーちゃん
月に一度、8のつく日は、「歯ッピーこんだて」です。今月は、18日(木)です。チキンカツやごぼうが入った沢煮わんなどかみごたえのある料理を取り入れます。

1日(月)・11日(木)・22日(月)・26日(金)
輪中アイデアこんだて

輪之内中学校健康委員会の生徒の皆さんが、熱中症予防をテーマに献立を考えてくれました。

輪之内中学校健康委員長3年水野葵斗さんからのメッセージ

「夏野菜を使い、体を冷やすこと、みんなの食欲がわくような味付けにすることで熱中症を予防する献立にしました。まだまだ暑い日が続きますが、しっかり食べて元気に乗り切りましょう。」

アイデア献立の詳細は、輪之内町教育委員会(給食センター)のホームページ内9月の「おいしい通信」をご覧ください！



おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。

おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をさむ

姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ
- 大きいお皿は手を添えて食べる

！ 食べるときに気をつけること

- ★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう
- ★口をとじてよくかんで食べましょう
- ★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう



感謝の気持ちを持って食べましょう

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。

