



5月 給食だより



令和8年5月 輪之内町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>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 もやし 小松菜 ほうれん草 こんにゃく</p> <p>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。</p> <p>【例】 コーンシューマイ(小2中3)</p>				
<p>5月15日(金)は野菜 たっぴり こんだて 15日(金)の献立は7種類 1人分106g(小学校中学年量)の野菜を使用しています。</p> <p>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(火)は、岐阜県産の蒸し大豆を使ったポークビーンズで</p> <p>※献立は、材料入荷の都合により、変更することがあります。</p>				
4	5	6	7	8
みどりの日	こどもの日	振替休日	もやしのごま和え めばるのフライ むぎごはん 糸かまぼこのすまし汁	大根の青菜和え かつおのさらさ揚げ むぎごはん かぶとかまぼこのすまし汁
11	12	13	14	15
高野豆腐とツナの煮物 さわらのレモンしょうゆ焼き むぎごはん 五目野菜汁	ごぼうサラダ コロコロチキン 米粉食パン りんごジャム ABCスープ	切り干し大根のそぼろ煮 味付けのり さばのみそ煮 むぎごはん 玉ふのすまし汁	大根サラダ ポテト入りオムレツ ソフトめん ツナトマトソース	きゅうりのナムル さけの南蛮漬け 菜めし なすのみそ汁
18	19	20	21	22
ごぼう入り五目豆 鶏肉の香味焼き むぎごはん キャベツのみそ汁	キャベツとコーンのソテー きなこ揚げパン ポークビーンズ	キャベツの香り和え 揚げ豆腐のそぼろあんかけ むぎごはん 白みそかつ汁	ピピンパの具 ピピンパの具 むぎごはん 春雨たまごスープ	海そうサラダ ミニハンバーグ むぎごはん チキンカレー
25	26	27	28	29
即席づけ 野菜コロッケ むぎごはん 豚丼の具	フルーツあんぱん 焼きフランクフルト 小型米粉パン 焼きそば	ほうれん草の磯和え ホキのみそがらめ むぎごはん 沢煮わん	肉じゃが いかのカレー焼き むぎごはん 厚揚げのみそ汁	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

☆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。

8のつく日は「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、18日(月)です。鶏肉の香味焼き、ごぼう入り五目豆などかむことを意識できる料理とカルシウムたっぷりのヨーグルトの組み合わせです。

歯ッピーくん 歯ッピーちゃん

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

食事 朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。
 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠 早寝・早起きを心がけましょう。
 朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動 日中は元気に体を動かしましょう。
 適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。

給食レシピ ~作ってみませんか~

〇材料(4人分)
 米油 小さじ1
 おろしにんにく チューブ2cm
 おろししょうが チューブ1cm
 鶏むね肉、もも肉 各50g
 塩、こしょう 少々
 玉ねぎ 中1個
 にんじん 1/2本
 じゃがいも 小2個
 すりおろしりんご 大さじ2
 顆粒鶏だし 小さじ1/2
 顆粒コンソメ 小さじ1
 トマトピューレ 大さじ2
 ウスターソース 大さじ1

〇作り方
 ~手作りルウ~
 ① フライパンにこめ油を弱火で熱し、小麦粉をふるいながら加えて、炒める。(粉っぽさがなくなるまでじっくり炒めます。給食では30分炒めますが家庭では少量なので様子を見ながら時間を短縮しても良いです)
 ② ほんのりきつね色になったらカレー粉、カレーアロマを加えて、なじむまで炒める。~カレー~
 ① 鶏肉は一口大、玉ねぎは5mm厚ほどのスライス、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは2cm角のサイコロに切って水にさらしておく。
 ② 鍋で油を中火で熱し、鶏肉、すりおろしにんにく・しょうがを加え、塩こしょうをふり、よく炒める。
 ③ ②に玉ねぎを加え、色が変化するまでじっくり炒め、にんじん、じゃがいもを加え、油をからめるようにさっと炒め、材料がかぶる程度の水を入れる。
 ④ ③が沸騰して、アクが出てきたら取り除き、すりおろしりんご、顆粒鶏だし(あれば)、コンソメ、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソースを加えて、中火で煮込む。
 ⑤ 野菜に火が通ったら、手作りルウ(あらかじめよく混ぜておく)を加え、混ぜ合わせたらカレーフレークを加え、さらに煮込む。(ここでとろみが強ければ水を加えて調整する)

「チキンカレー」
 (令和8年5月22日(金)献立より)
 学校給食で一番人気のカレーです。5月はチキンカレーですが、ポーク、ビーフ、季節の野菜、キーマカレーなど様々なカレーが給食には登場します。給食のカレーの特徴は、手作りのルウです。じっくり煮込んでおいしく仕上げます。

トマトケチャップ 大さじ1
 カレーフレーク(市販ルウ) 20g
 【ルウ】 小め油大さじ2 小麦粉大さじ2
 カレー粉2g カレーアロマ4g
 ※カレーアロマとは、辛いスパイスが入っていないカレー粉のことです。