

7月のよていにごんだてひょう



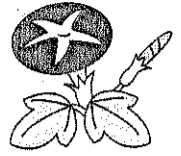
☆毎月19日は食育の日

『早寝・早起き・朝ごはん』一家族そろって食事をしましょうー

御嵩町学校給食センター



蒸し暑くなってきました。今月も、元気に過ごしましょう。
 温度や湿度が高いこの季節は、目に見えないバイ菌が増えるのに都合よく、私たちの体も疲れやすい時なので、食中毒が心配な季節です。



そこで7月は・・・「衛生に気をつけましょう」

- ・手洗いは、ていねいにしっかり洗いましょう！
- ・エプロン、マスク、帽子をきちんとつけましょう！

★都合により、献立を変更することがあります。 * ○印は学校配送 * 牛乳は毎日つきます。

熱中症に注意!!

熱中症を防ぐには

涼しい服装 日傘や帽子、日陰を利用する。



水分補給のポイント

こまめにとる。



目安は、1日1.2リットル。

起床時や、入浴の前後に。



大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。

スポーツドリンクや食塩水 (0.1~0.2%)

御嵩町産の食べ物

たまねぎ
じゃがいも
なす・みそ
だいず

金	
1日中学校部活応援メニュー	
ひじきサラダ (あおじそドレ)	フローズンヨーグルト
ひれカツ	くらしよくパン
やさいスープ	
小 667kcal	中 881kcal

月 4日	火 5日	水 6日	木 7日	金 8日
きんぴら ごぼう さけのカラフルやき むぎごはん みたけみそのみそしる 小 653kcal 中 823kcal	やきハンバーグ ナタデココいり フルーツあえ ゆでやさい (マヨネーズ) いっしょにのせてね。 きりめいり まるパン パンプキン スープ 小 669kcal 中 863kcal	れいとうみかん だいこんサラダ (やさいいっぱいドレ) ひじきポテト きつねうどん 小 631kcal 中 810kcal	わかめサラダ (パンパンジードレ) たなばたゼリー やさい いっぱいのやきにく むぎごはん たなばたじる 小 660kcal 中 828kcal	シャキシャキサラダ (かおりゴマドレ) なまパン だいずとござかなのあげに むぎごはん なつやさいカレー 小 718kcal 中 909kcal
11日	12日	13日	14日 調理員おすすめ	15日
キャベツのつぼづけあえ ヨーグルト あじのおろしかけ わかめごはん 小 658kcal 中 772kcal	ししゃものからあげ ピビンバ ワンタン スープ むぎごはん 小 647kcal 中 813kcal	ゆでとうもろこし ミニトマト おからドーナッツ ソフトめんのミートソース 小 708kcal 中 894kcal	かぼちゃサラダ (かおりゴマドレ) オレンジ こくとうだいず むぎごはん しおマーボーなす 小 703kcal 中 900kcal	ごぼうサラダ (かおりゴマドレ) シューアイス ポテトグラタン ミネストローネ くらこっぺパン 小 694kcal 中 855kcal
18日	19日	20日 終業式	なつやすみ 7/21~8/28	
うみひ海の日 小 604kcal 中 808kcal	ゆかりあえ すいか ぎふあゆのからあげ むぎごはん もずくのすましじる 小 604kcal 中 808kcal	キャベツサラダ (やさいいっぱいドレ) ぎふのみかんゼリー あげごぼう カレーライス 小 731kcal 中 908kcal	2学期始業式 8/29日 献立 キャベツサラダ (やさいいっぱいドレ) しろみざかなのレモンあえ キーカレー ナン 小 653kcal 中 854kcal	

平成28年7月 学校給食予定献立表

御嵩町学校給食センター

1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
アルファベットスープ	大根の味噌汁	パンキンスープ	きつねうどん	セタ汁	夏野菜のカレー	ワカメごはん	ピピンバ(豚肉)	ミートソース	塩マーボーなす	ミネストローネスープ
アルファベット	冷凍豆腐	かぼちゃ(ベー)	油あげ	里かまぼこ	サラダ油	アルファ化米	豚ひき肉	豚ひき肉	豚ひき肉	キャベツ
たまねぎ	えのきたけ	かぼちゃ(角切)	鶏もも皮つき	そうめん(乾)	おろしにんにく	菜めしのもと	もやし(緑豆)	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ
にんじん・皮つ	だいこん・根・	たまねぎ	にんじん・皮つ	冷凍豆腐	おろし生姜	炊きこみワカメ	チンゲンツアイ	にんじん・皮つ	にんじん・皮つ	にんじん・皮つ
キャベツ	油あげ	バセリ・乾	たまねぎ	カットわかめ	豚もも肉2cm	サラダ油	たけのこ・水煮	ダイズチーズ	たまねぎ	たまねぎ
とうもろこし	カットわかめ	サラダ油	ねぎ	オクラ	純カレー	0.55	ねぎ	ケチャップ 3	たけのこ・水煮	たけのこ・水煮
チキンコンソメ	ねぎ	コンソメ(乾燥)	かまぼこ	フレッシュ	しょうゆ(こい)	1.5	あじ	1切	にんじん・皮つ	にんじん・皮つ
塩(並塩)	フレッシュ	塩(並塩)	しめじ(ほんし)	和風だし	ソース(中濃)	4	酒	1	しょうゆ(こい)	しょうゆ(こい)
こしょう(白)	和風だし	こしょう(白)	しょうゆ(こい)	しょうゆ(うす)	こしょう(白)	0.02	しょうゆ(こい)	2	酒	酒
しょうゆ(うす)	みたけみそ	クリーム・乳脂	しょうゆ(うす)	塩(並塩)	塩(並塩) 3	0.2	大豆油	4	洋風だし	洋風だし
トンカツ(手作り)	豆みそ	牛乳(調理用)	フレッシュ	野菜いっぱい焼肉	塩(並塩)	0.3	大豆油	4	コンソメ(乾燥)	コンソメ(乾燥)
豚ヒレ・脂無(塩(並塩))	鮭のカラフル焼き	上新粉	和風だし	豚肩ロース	洋風だし	1.5	酒	0.5	三温糖	三温糖
塩(並塩)	さけ	ダイズチーズ	みりん(本みり)	おろしにんにく	脱脂粉乳(輸入)	3	三温糖	1.5	コチジャン	コチジャン
こしょう(白)	塩(食塩)	ローリエ	塩(並塩)	たまねぎ	ダイズチーズ	2	しょうゆ(こい)	2.3	トウバンジャン	トウバンジャン
酒	こしょう(白)	ハンバーグのケチャ	ひじきポテト	にんじん・皮つ	サラダ油	3.8	だいこん・根・	20	ごま油	ごま油
小麦粉・薄力粉	酒	チキン&ポーク	じゃがいも	豆みそ	ルウ用小麦粉	4.5	水	3	おろし生姜	おろし生姜
液卵	ノンエッグマヨ	ケチャップ 3	大豆油	しょうゆ(こい)	ワイン(赤)	1	キャベツ	20	炒り卵	炒り卵
パン粉・乾燥	にんじん・皮つ	ソース(中濃)	有塩バター	コチジャン	0.5	0.5	キャベツ	10	きゅうり	きゅうり
大豆油	アルミカップ	三温糖	ひじき(干し)	三温糖	1	1	きゅうり	10	なす	なす
ケチャップ 3	きんぴらごぼう	ワイン(赤)	サラダ油	酒	2	2	なす	15	たまねぎ	たまねぎ
ソース(ウスタ)	ごぼう(きんぴ)	ゆで野菜(サンド用)	しょうゆ(こい)	みりん(本みり)	2	2	たまねぎ	35	つぼ漬け	つぼ漬け
三温糖	にんじん・皮つ	キャベツ	みりん(本みり)	白いりごま(炒)	1	1	わかめ入りサラダ	大豆と小魚の揚げ	ヨーグルト(含)	ヨーグルト(含)
しょうゆ(こい)	つきこんやく	きゅうり	あおりの(煮干)	わかめ入りサラダ	大豆(国産)	15	カットわかめ	0.4	普通牛乳	普通牛乳
みりん(本みり)	サラダ油	マヨネーズ(卵)	大根サラダ	カットわかめ	0.4	0.4	キャベツ	25	でんぶん	でんぶん
酒	しょうゆ(こい)	ナタデココフルーツ	だいこん・根・	キャベツ	25	25	きゅうり	8	大豆油	大豆油
ひじきのサラダ	酒	みかん(温州)	にんじん・皮つ	きゅうり	8	8	パプリカ	3	パプリカ	パプリカ
ひじき(干し)	みりん(本みり)	黄桃シロップ漬	とうもろこし	にんじん・皮つ	8	8	パプリカ	3	パプリカ	パプリカ
だいこん・根・	和風だし	パンアップ	チンゲンツアイ	棒々鶏ドレ	5	5	あおりの(煮干)	0.1	三温糖	三温糖
にんじん・皮つ	三温糖	ナタデココ	野菜いっぱいド	セタゼリー	1	1	しょうゆ(こい)	1.8	水	水
きゅうり	唐辛子(一味)	切り目入り丸パン	冷凍みかん	セタゼリー	1	1	しょうゆ(こい)	1.8	水	水
青じそドレッシ	すりごま	コッパン(給)	冷凍みかん	セタゼリー	1	1	しょうゆ(こい)	1.8	水	水
フロズンヨーグルト	ごま油	普通牛乳	バックうどん	精白米(強化米)	1	1	シャキシャキサラダ	25	もやし(緑豆)	もやし(緑豆)
フロズンヨー	委託麦ご飯	牛乳(普通牛乳) 1本	うどん(給食用) 1袋	普通牛乳	1	1	ごぼう(サラダ)	15	にんじん・皮つ	にんじん・皮つ
黒食パン	精白米(強化米)	1	普通牛乳	普通牛乳	1	1	香りごまドレ	4	生パン	生パン
黒パン	おおむぎ・米粒	1	牛乳(普通牛乳) 1本	牛乳(普通牛乳) 1本	1	1	生パン	1	委託麦ご飯	委託麦ご飯
普通牛乳	普通牛乳						精白米(強化米)	1	おおむぎ・米粒	おおむぎ・米粒
牛乳(普通牛乳) 1本	牛乳(普通牛乳) 1本						おおむぎ・米粒	1		

19日(火)	20日(水)	7月の加工食品・添加物	8/29日(月) 2学期始業式
もずくのすまし汁	カレーシチュー	1日(金)	キーマカレー
もずく	じゃがいも	フロズンヨーグルト	豚ひき肉
糸かまぼこ	にんじん・皮つ	乳製品	じゃがいも
にんじん・皮つ	たまねぎ	砂糖・異性化液糖	にんじん・皮つ
ねぎ	ダイズチーズ	粉あめ	たまねぎ
だいこん・根・	豚もも肉2cm	乳たんぱく	ダイズチーズ
フレッシュ	サラダ油	香料・乳糖	脱脂粉乳(輸入)
和風だし	おろし生姜	7日(火)	おろしりんご
しょうゆ(こい)	おろしにんにく	星形かまぼこ	しょうゆ(こい)
塩(並塩)	0.2	魚肉	ケチャップ 3
あゆのから揚げたれ	塩(並塩)	かぼちゃ	ソース(中濃)
あゆ(養殖)	1尾	でん粉	ルウ用小麦粉
塩(並塩)	0.2	砂糖	サラダ油
こしょう(白)	0.02	食塩	純カレー
酒	1	発酵調味料	0.45
でんぶん	5	7日(火)	おろし生姜
大豆油	5	セタゼリー	おろしにんにく
三温糖	1.5	ぶどう糖果糖液糖	洋風だし
しょうゆ(うす)	2	砂糖	ワイン(赤)
みりん(本みり)	1	食物繊維	サラダ油
酒	1	水あめ・粉あめ	塩(並塩)
水	3	日向夏果汁	こしょう(白)
ゆかり和え	ゆかり和え	ゲル化剤	魚のレモンがらめ
キャベツ	40	香料	ホキ
きゅうり	10	クエン酸	酒
にんじん・皮つ	5	カロチン色素	こしょう(白)
ゆかり粉(グル)	0.8	ビタミンC	塩(並塩)
塩(食塩)	0.1	みかん果汁	かたくり粉
すいか	1	水あめ・砂糖	大豆油
		混合ぶどう糖果糖液糖	しょうゆ(こい)
		調味料	三温糖
		トレハロース	レモン・果汁
		ゲル化剤	水
			キャベツのサラダ
			キャベツ
			きゅうり
			にんじん・皮つ
			野菜いっぱい
			ナン
			ナン
			普通牛乳
			牛乳(普通牛乳) 1本

黄のなかま

エネルギーのもとになる食べもの

赤のなかま

体をつくるのもとになる食べもの

緑のなかま

体の調子を整えるのもとになる食べもの

<学校給食の産地表示について>
 米・・・岐阜県 牛乳・・・岐阜県 パン、麺・・・岐阜県及び輸入小麦粉 青果類等・・・町内産、岐阜、愛知、北海道、青森、徳島、長野県等
 食肉・・・岐阜、宮崎、徳島等 魚介類・・・岐阜、北海道、韓国、ノルウェー、アルゼンチン等