令和2年

につけ

とりにくのりんごソースがけ

小 613kcal 中 778kcal

みたけみその

みそしる

## DESCO BECT

脚嵩町学校給食センター



に過ごしてください。

に過ごすための食生活

## 朝こはんは必ず 食べましょう。

※1日を元気にスタートするための たいせつ 大切なエネルギー源です。 あさ ね ねっちゅうしょう 参朝ごはんを抜くと、熱中症に

なりやすくなります。 こまめに水分を

とりましょう。

こまめに飲みましょう。

※消涼飲料水ではなく、水や麦茶を

物汗をたくさんかいたときは、スポーツ

ドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。



## 夏野菜をしっかり 食べましょう。

◎ビタミン類をたっぷり含み、 かぶんほせゅう やくた 水分補給にも役立ちます。 の Link やさい くだもの 学夏が旬の野菜や果物には、 体を冷やす効果があります。



警報の発令等による

給食中止の場合、献立

の変更を前日に「お知

らせ」として載せてい

ますので、ホームペー

ジをご確認ください。

## ほどほどにしましょう。

「ぶたにくとかぼちゃのあげに」

旬のかぼちゃは、ぶた肉と

いっしょに食べると、夏バテの

予防になります

※アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物 をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 ⇒冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、 胃腸をいたわりましょう。

\* 〇印は学校配送 \* 牛乳は毎日つきます。 ★都合により、献立を変更することがあります。



学校給食で使われている岐阜県産農産物には「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県、御嵩町、 JA 中央会から一部補助を受けています。

なす だいず みそ

おいしいうどんのおつゆ

に、次から次へとたべものが

その中から給食では「うめ

ぼし」を入れてみましょう。

入ってきます。

				Γ			令	和2年8	月	学校系	食	予定献	立	表		·	往	高町学村	交給	食センタ	7—
17日(月	-	18日(火	()	19日(オ	k)	20日(木	()	21日(金	<b>E</b> )	24日(月	)	25日(火	()	26日(水)		27日(オ	<del></del>	28日(余	>)	31日(月	1)
夏野菜のカレー	-	親子煮(高野豆	腐入	中華スープ		白味噌汁		野菜スープ⑥		かきたま汁	-	麻婆豆腐(なす			-	豆腐の中華ス-		フレンチトースト			
サラダ油	0.4	たまねぎ	55	たまねぎ	. 30	カットわかめ	0.3	キャペツ	30	にんじん・皮つ	10	豚ひき肉		油あげ	5	冷凍豆腐		食パン(給食用			15
おろしにんにく	0.5	にんじん・皮つ	10	カットわかめ	0.2	たまわぎ	15	たまわぎ	15	ねぎ		冷凍豆腐		突もも皮つき も		ポークハム		牛乳(調理用)		油助扩	13
おろし生姜	0.5	液卵	40	ねぎ	7	えのきたけ		にんじん・皮つ		えのきたけ		塩(並塩)	1	にんじん・皮つ		たまねぎ		液卵		だいこん(根)	11
脉もも肉2cmカ	25	鶏もも皮つき	20	液卵	15	なす	20	とうもろこし・ホー		冷凍豆腐		にんじん・皮つ		たまねぎ		にんじん・皮つ		三温糖		to the second	35
しょうゆ(こいく	1.5	干ししいたけ	0.5	鳥がらスープ	1	冷凍豆腐		塩(並塩)		かまぼこ		たまねき		ねぎ		えのきたけ		一価値 有塩パター		にんじん ねぎ	1 3
ソース(中濃)	5.5	凍り豆腐	1.5	中華だし	0.5	油あげ		こしょう(白)	1	液卵		干ししいたけ	-			カットわかめ		ラネストローネス			1 1
こしょう(白)	0.02	かまぼこ	6	しょうゆ(こいく	1	ねぎ		チキンコンソメ				たけのこ・水煮				ねぎ		ペーコン(版)	_		1.3
ケチャップ 3k	5	みつば(根みつ	3	こしょう(白)	0.04	白みそ				しょうゆにいく		わぎ				とりがらスープ		and the same of th		カットわかめ	0.3
塩(並塩)	0.5	サラダ油	0.5			煮干し		ハンパーグのテ				なす		しょうゆくうすくす		中華だし		たまねぎ	520000	煮干し	2.5
洋風だし	1.5	しょうゆくうすくさ		でんぷん		和風だし		チキン&ポーク				酒		フレーク節			- 355	セロリ		和風だし	0.5
脱脂粉乳(輸入		しょうゆ(こいく)		鶏唐あげ		かぼちゃの天ブ		たまねぎ		和風だし				and the second second		しょうゆくうすくさ	1 20	サラダ油		豆みそ	4
ダイスチーズ		三温糖		鶏もも皮つき(え				ドミグラスソース		でんぷん		おろしにんにく		The second second		塩(並塩)	24,945	にんじん・皮つ		みたけみそ	4.5
サラダ油		和風だし		しょうゆ(こいく		塩(並塩)		ケチャップ 3k	1	さわらの彩り焼		おろし生姜 しょうゆ(こいく*						じゃがいも	•	とり内のりんごり	_
ルウ用小麦粉	4.5	S. 20 CO. 100	-	おろし生姜	-	でんぷん		ソース(中濃)	1	さわら		しょうゆ(こいく) サラダ油			0.5	豚肉とかぼちゃ				鶏もも皮つき(え	1 "
純カレー	0.6	1		おろしにんにく		小麦粉・薄力粉		三温糖			5.004	THE RESERVE TO SERVE THE PROPERTY OF THE PROPE		かきあげ		豚もも角切り1.5				こしょう(白)	0.01
ローリエ	1	フレーク節		酒	G1/00/19	ペーキングパウ		三価格 豆みそ		塩(並塩)		豆みそ		Section to account the section		しょうゆ(こいく	0.000	コンソメ(乾燥)		塩(並塩)	0.1
ワイン(赤)		いかの香味やき	-	ごま油		無ごま	0.1		0.4			三温糖	0000	たまねき	20			こしょう(白)	0.02		1
かぼちゃ(角切	200000	いか	_	小麦粉・薄力を		大豆油	1					トウパンジャン	-	100,000,000,000,000		おろしにんにく	1	塩(並塩)		うすロしょうゆ	1 1
なす		しょうが		でんぷん		そぼろごはんの	4	1		ノンエッグマヨネ	2.0	でんぷん		The contract of the contract o		でんぷん		ローリエ	_	うすロしょうゆ	1.3
たまねぎ	1100000	塩(並塩)		大豆油		残ひき肉			0.16	にんじん・皮つ		水		とうもろこし・ホー		西洋かぼちゃ		かぼちゃサラダ		酒	0.4
にんじん・皮つ				冷やし中華そり				ポテトサラダ		アルミカップ	1枚	こま油		竹翰(焼き竹輪		大豆油		西洋かぼちゃ		三温镀	1.5
トマト(缶詰) ダ	1	サラダ油			_	arrana i		じゃがいも	ł .	きんびらごぼう	_	中華だし				しょうゆ(こいく		きゅうり		レモン・果汁・生	0.8
	_			とうもろこし・ホー		酒		たまわぎ	1	ごぼう(きんびら				液卵		三温糖		にんじん・皮つ	7	おろしりんご	8
とうもろこし カットとうもろこし		しょうゆ(こいく		キャベツ		しょうゆくうすくち	1000	にんじん・皮つ	1	にんじん・皮つ		餃子のあますあ				みりん(本みりん		たまわぎ		かたくり粉	0.15
	1	-,		きゅうり		おろし生姜		塩(並塩)		つきこんにゃく		餃子		大豆油	1	コチジャン		塩(並塩)	0.2		2.5
		三温糖		もやし(縁豆)		にんじん・皮つ		酢-穀物酢		カットいんげん		大豆油		梅干し	_	水	1.8	酢·穀物酢	1	ひじきの煮付け	<i>f</i>
コ゛ホ゛ウサラタ゛	_	ねぎ		にんじん・皮つ		みつば(根みつ		三温糖		サラダ油		しょうゆ(こいく			12	大根サラダ		三温糖	0.3	ひじき(干し)	3
きゅうり		しょうが・おろし				炒奶卵		こしょう(白)		しょうゆ(こいく)		三温糖		ぶどう豆		だいこん・根・月		こしょう(白)	0.02	にんじん・皮つ	10
ごぼう(サラダ用	-			冷やし中華めん		刻み生姜	1	マヨネーズ(卵)		酒		酢·米酢	1.5	大豆(国産) 乾		にんじん・皮つ		マヨネーズ(卵)	5	油あげ	3
にんじん・皮つ	1			中華そば	-	委託安ご飯	_			みりん(本みりん	1	でんぷん	0.15	しょうゆ(こいく	2	とうもろこし・ホー	5	フローズンヨー	グルト	むき枝豆	5
香りごまドレッツ		*		冷やし中華スー		精白米(強化米					0.6		3.5	三温糖		チンゲンツアイ	8	フローズンヨー	12	つきこんにゃく	10
ミルメークコーヒ		キャペツサラダ			12	おおむぎ・米粒	12			三温糖		もやしのサラダ		みりん(本みり人	0.6	棒々鶏トレッシン	5	普通牛乳		酒	0.5
ミルメークコーヒ	12			普通牛乳	_	普通牛乳		コッペパン(給土	12	唐辛子(一味)	0.01	もやし(緑豆)	30	バックうどん		生パイン		牛乳(普通牛乳	1本	しょうゆ(こいく	2.6
委託麦ご飯		きゅうり		牛乳(普通牛乳	1本	牛乳(普通牛乳	1本			すりごま	1	こまつな	10	うどん(給食用り1	袋	パイン	12			みりん(本みりん	1
		にんじん・皮つ		ľ				牛乳(普通牛乳	1本	ごま油	0.3	にんじん・皮つ	10	普通牛乳		委託妻ご飯				和風だし	1
	12	野菜いっぱい	5	1						冷凍みかん		ホールコン	5	牛乳(普通牛引)	本	精白米(強化)	12	1		三温糖	2
普通牛乳		れもんゼリー		l	- 2			l		冷凍みかん	12	トレッシング(中華				おおむぎ・米粒		l		サラダ油	0.5
牛乳(普通牛乳	1本			1		l		l		委託麦ご飯		委託妻ご飯		}		普通牛乳		I		委託麦ご飯	
		精白米(強化)					(4			精白米(強化)	12	精白米(強化米	12	1		牛乳(普通牛乳	1本	1		精白米(強化)	12
		おおむぎ・米粒		1						おおむぎ・米粒	12	おおむぎ・米粒	12	l				1		おおむぎ・米粒	
		生明(华泽生里	1 1 *	l		1		I		<b>始:高</b> 件 朗		世 本 井 原		1		S 10		E .		44 17 44 49	

_		
8月0	加工食品・流	shn <i>th</i> a
17日(月)	19日(米)	21日(金)
	滑やし中華スープ	
プドウ糖液	砂糖・果糖プドウ糖汁	1
砂糖	醤油	ファットスプレッド
インスタントコーヒー	Tr .	小麦粉
食塩	食塩	卵白
	ごま油	食塩
着色料	カツオエキス	水
ヒタミンC	酵母エキス	水あめ
ピタミンB1	カラメル色素	異性化液糖
ピタミンB2	調味料	ショートニング
	酸味料	砂糖
18日(火)	19日(水)	乳製品
<b>አቴ</b> ሌ <del>የ</del> ሃ፦	中華もは	ココアパウダー
砂糖・ぶどう糖果糖汁	小麦粉	乳糖
砂镀	塩	アキストリン
水あめ	植物油脂	食塩
レモン果汁	かんすい	乳化剤
<b>水</b>	クチナシ色素	香料
ゲル化剤		安定剤
酸味料		膨張剤
ピタミンC		着色料
香料		8.1
紅花色素		27月(木)
クエン酸鉄ナトリウム		ボーヴハム
		豚ロース肉
		食塩
		砂糖 .
		香辛料
	1	NAME OF STREET
		28日(金)
		フローズンヨーグルト
		乳製品
		砂糖
	1	粉あめ
		乳タンパク
8 8		香料
		乳酸菌

<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、長野、千葉、北海道、青森、徳島、九州等