

令和6年8.9月の給食献立表



古川国府給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
26 切干大根のサラダ 和風煮込みハンバーグ わぎごはん なすのみぞ汁 小熱量Kcal/塩分g 649/2.2 中熱量Kcal/塩分g 811/2.6 切り干し大根にはカルシウムがたくさん含まれ、骨や歯の材料になります。	27 小松菜サラダ チーズ(中) 高野豆腐と豚肉の揚げ煮 わぎごはん いものこ汁 小熱量Kcal/塩分g 602/1.6 中熱量Kcal/塩分g 818/2.5 よくかむことは、歯やおこを強くするためにとても大切です。	28 ミントマト(小2個、中3個) アイスクリーム チョコファイ 夏野菜のカレーライス 小熱量Kcal/塩分g 683/1.8 中熱量Kcal/塩分g 857/2.3 ☆まるごと飛驒の日☆	29 ヘルシーサラダ かみかみ大豆 あじの梅みそ焼き わぎごはん 根菜汁 小熱量Kcal/塩分g 646/2.1 中熱量Kcal/塩分g 785/2.4 梅干しに含まれるクエン酸は、疲れをとってくれる働きがあります。	30 ほうれん草とコーンのサラダ オレンジ 鶏肉のレモン揚げ コッパン 飛驒野菜のミネストローネ 小熱量Kcal/塩分g 705/2.9 中熱量Kcal/塩分g 868/3.5 飛驒の夏野菜が入ったスープです。しっかりと味わって食べましょう。
2 パンサンスー 揚げ春巻き わぎごはん マーボー豆腐 小熱量Kcal/塩分g 734/2.1 中熱量Kcal/塩分g 933/2.6 給食のマーボー豆腐は、岐阜県産の大豆を使った豆腐を使用しています。	3 昆布あえ さばのみそ煮 わぎごはん 夏のゆづい汁 小熱量Kcal/塩分g 610/1.7 中熱量Kcal/塩分g 751/2.1 のっぺい汁の「冬瓜」は、冬まで保存することができる野菜です。	4 大根サラダ 食べる煮干し(中) きんとんパイ しおラーメン 小熱量Kcal/塩分g 675/3.1 中熱量Kcal/塩分g 742/4.0 人気のきんとんパイです。中にさつまいものきんとんが入っています。	5 キャベツのおかかあえ つくねとポテトの揚げ煮 わぎごはん かぼちゃのみぞ汁 小熱量Kcal/塩分g 675/2.1 中熱量Kcal/塩分g 832/2.5 かぼちゃは今の旬の野菜です。ビタミンAが豊富で目の健康を保ちます。	6 大根干し煮 鶏肉の香り焼き わぎごはん きのこ汁 小熱量Kcal/塩分g 612/1.8 中熱量Kcal/塩分g 745/2.1 きのは秋が旬の食材です。食物せんいが豊富です。
9 大根と昆布の浅揚げ 肉シューマイ わぎごはん 豆腐の中華煮 小熱量Kcal/塩分g 642/1.8 中熱量Kcal/塩分g 837/2.3 姿勢が悪いと痛みやむくみにも影響があります。正しい姿勢で食べましょう。	10 ほうれん草ののり酢あえ ヨーグルト 煮豆 飛驒産ごはん 飛驒牛のすき焼き煮 ☆ふるさと給食の日☆ 小熱量Kcal/塩分g 791/2.2 中熱量Kcal/塩分g 977/2.6 あるさと給食は、飛驒市の食材をたくさん使った給食です。	11 イタリアンサラダ 小鳥のあげがらめ ミートソース 小熱量Kcal/塩分g 687/2.2 中熱量Kcal/塩分g 888/2.7 よくかんで食べていますか？よくかんで食べる丈夫なごちやうができてきます。	12 五目きんぴら ホキのたつた揚げ わぎごはん さつまいものみぞ汁 小熱量Kcal/塩分g 613/2.0 中熱量Kcal/塩分g 759/2.5 さつまいもは旬の食べ物です。ビタミンCがたくさん含まれています。	13 五色サラダ 円空里芋 コロッケ お月見ゼリー まいだけごはん かきたま汁 ☆行事食 お月見☆ 小熱量Kcal/塩分g 643/2.9 中熱量Kcal/塩分g 738/3.5 お月見献立です。9月17日は十五夜です。別名芋名月とも呼ばれています。
16 敬老の日 しょうがあえ いわしの梅煮 わぎごはん 豚汁 小熱量Kcal/塩分g 612/2.0 中熱量Kcal/塩分g 725/2.2 いわしは骨まで食べられるやわらかさなので、カルシウム補給になります。	17 しょうがあえ いわしの梅煮 わぎごはん 豚汁 小熱量Kcal/塩分g 612/2.0 中熱量Kcal/塩分g 725/2.2 いわしは骨まで食べられるやわらかさなので、カルシウム補給になります。	18 ごぼうサラダ さつまいも天ぷら カレーうどん 小熱量Kcal/塩分g 656/2.6 中熱量Kcal/塩分g 833/3.0 カレー粉に含まれるスパイスの香りは、食欲をわかせてくれます。	19 ほうれん草のごまドレッシング おはぎ 豆腐のみそかけ わぎごはん 沢煮わん 小熱量Kcal/塩分g 699/1.9 中熱量Kcal/塩分g 855/2.2 お彼岸メニューです。お彼岸とは、先祖様を偲ぶ日です。	20 シャキシャキサラダ オレンジ さけメンチカツ 黒パン コンソメスープ 小熱量Kcal/塩分g 608/2.8 中熱量Kcal/塩分g 741/3.5 手をしっかりと洗いましょう。手洗いは自分でできる感染症予防です。
23 振替休日 フルーツゼリーあえ チヂミ ピビンバ 小熱量Kcal/塩分g 662/1.8 中熱量Kcal/塩分g 822/2.1 牛肉には鉄分が多く含まれています。鉄分は血液のもとになります。	24 いそがあえ 和風おろしハンバーグ わぎごはん 赤だしみそ汁 小熱量Kcal/塩分g 608/2.1 中熱量Kcal/塩分g 761/2.6 牛乳には、骨の材料になるカルシウムがたくさん含まれています。	25 あきしまさげの炒め煮 鶏肉のみそ焼き わぎごはん なめこ汁 ☆まるごと飛驒の日☆ 小熱量Kcal/塩分g 627/2.4 中熱量Kcal/塩分g 764/2.8 あきしまさげは飛驒伝統野菜です。炒めるときれいな緑色になります。	26 ひじきのほしほしサラダ ヨーグルト さばのてり焼き 新米ごはん 大根のみぞ汁 ☆新米ごはんの日☆ 小熱量Kcal/塩分g 716/2.2 中熱量Kcal/塩分g 856/2.6 今日は9月にされた「新米」を使った「新米ごはん」です。	27 コールスローサラダ かぼちゃのココット焼き 米粉パン ABCスープ 小熱量Kcal/塩分g 627/3.0 中熱量Kcal/塩分g 778/3.9 米粉パンは、岐阜県産の米粉を使用したパンです。もちもちしたパンです。
30 フルーツゼリーあえ チヂミ ピビンバ 小熱量Kcal/塩分g 662/1.8 中熱量Kcal/塩分g 822/2.1 牛肉には鉄分が多く含まれています。鉄分は血液のもとになります。	8/28・9/25 まるごと飛驒の日 9/10 ふるさと給食の日 どちらもひだ産の食材をふんだんに使用したメニューです。飛驒地域では、おいしい農畜産物がたくさん作られています。お家で作っている人も、お店で買っている人も改めて飛驒産の食材を味わってみてください。飛驒の自然の恵み、農家さんに感謝していただきたいです。それぞれの市から助成を受けて食材を購入しています。			

今月の旬の食材

- ・トマト・ズッキーニ
- ・パプリカ・オクラ
- ・かぼちゃ・とうがん
- ・ほうれん草・大根
- ・しいたけ・里いも
- ・あきしまさげ
- ・なす・あじ・いわし

『学校給食地産地消推進事業』により、県・市・JA中央会の助成を受けています。安全でおいしい岐阜県のお米や野菜、肉をたくさん使った給食を食べてもらうことで、岐阜県のお米や野菜、肉のこと、農業、畜産のことを学んでもらいたいと考えています。
 ※給食のお米は飛驒産のコンヒカリを使用しています。

お願い
 古川国府給食センターでは、少しでも多くの地元産食材を使いたいと思っています。そのため、材料の入荷等でご変更することがあります。ご了承ください。

給食に関する問い合わせは
 TEL 72-6015
 FAX 72-5220
 MAIL f.k.kyuushoku@hidatakayama.ne.jp

※お返事をさせていただきます関係上、学校名、お名前をできるだけご記入ください。

古川国府給食センター
 「ホームページ」
<http://www.f-k-kyuushoku.com/>

*学校給食の栄養量の基準 熱量一小学校650Kcal 中学校830Kcal 塩分一小学校2.0g未満 中学校2.5g未満