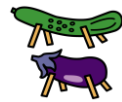


令和8年8.9月の給食献立表



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
8/28、9/25 まるごと飛驒の日 飛驒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。飛驒の自然の恵み、農家さんに感謝していただきましょう。高山市から助成を受けて食材を購入しています。	25 フルーツゼリー あえ ショーロンポー (小低1/以上は2) オレンジ 豚肉コロッケ しおラーメン 小熱量Kcal/塩分g 708/1.8 中熱量Kcal/塩分g 842/2.1 ビビンバ 毎日食事をしっかりと食べることで、熱中症も予防できます。	26 海そうサラダ みそラーメン 小熱量Kcal/塩分g 577/3.3 中熱量Kcal/塩分g 666/4.2	27 ひじきのツナマヨ サラダ さけのごまだれ焼き わかめ汁 かき卵汁 小熱量Kcal/塩分g 565/2.2 中熱量Kcal/塩分g 697/2.7	28 ミニトマト (小2/中3個) きなこタフィ バナナ アイスクリーム 夏野菜の カレーライス 小熱量Kcal/塩分g 796/2.0 中熱量Kcal/塩分g 965/2.5 ☆まるごと飛驒の日☆ まるごと飛驒の日です。飛驒産の食材をたくさん使用した献立です。
31 ほうれん草の ごまあえ 大豆の おとし揚げ わかめ汁 大根の みそ汁 小熱量Kcal/塩分g 594/1.8 中熱量Kcal/塩分g 726/2.1 飛驒の食材 ☆ほうれん草☆ 暑い季節は、体の中のミネラルが汗で失われます。しっかりと食べましょう。	1 わかめとささみの サラダ 竹輪の お好み揚げ (小2/中3個) プリン 肉じゃが 小熱量Kcal/塩分g 651/2.3 中熱量Kcal/塩分g 815/2.9 米量のとり過ぎや不足に気を付けて、食事をとるようにしましょう。	2 ごぼうサラダ 豆腐の みそチーズ焼き かみかみ大豆 五目うどん 小熱量Kcal/塩分g 607/2.4 中熱量Kcal/塩分g 712/3.0 ごぼうは食物繊維たっぷりです。食物繊維は、お腹の掃除をしてくれます。	3 しょうががえ いわしの梅煮 わかめ汁 豚汁 小熱量Kcal/塩分g 578/2.0 中熱量Kcal/塩分g 668/2.2 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。	4 五色サラダ ポーク チャップ わかめ汁 かぼちゃの みそ汁 小熱量Kcal/塩分g 631/1.9 中熱量Kcal/塩分g 773/2.3 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。
7 パンサンスー 揚げ春巻き (小1/中2個) わかめ汁 マーボー 豆腐 小熱量Kcal/塩分g 671/2.0 中熱量Kcal/塩分g 868/2.4 ☆外国の料理 中国☆ 給食のマーボー豆腐は、岐阜県産の大豆で作った豆腐を使用しています。	8 けんこう サラダ ししゃもの カレー揚げ (小2/中3本) わかめ汁 夏の のっぺい汁 小熱量Kcal/塩分g 591/1.9 中熱量Kcal/塩分g 752/2.4 のっぺい汁の「冬瓜」は、冬まで保存することが出来る野菜です。	9 フレンチ サラダ ほうれん草 オムレツ オレンジ ミートソース 小熱量Kcal/塩分g 627/2.4 中熱量Kcal/塩分g 791/2.8 トマトを使ったミートソースは、野菜も肉もバランスよくとれます。	10 もやしの ごまあえ さばの オランダ煮 チーズ (中のみ) わかめ汁 わかめの みそ汁 小熱量Kcal/塩分g 617/2.1 中熱量Kcal/塩分g 818/3.1 さばに含まれるDHAには、血液をサラサラにする働きがあります。	11 ハムサラダ 鶏肉の レモンパジル焼き チョコ クリーム 食パン クリームコーン スープ 小熱量Kcal/塩分g 707/2.8 中熱量Kcal/塩分g 850/3.6 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。
14 キャベツの あゆの 薬味ソースかけ わかめ汁 夏野菜の みそ汁 小熱量Kcal/塩分g 540/1.8 中熱量Kcal/塩分g 669/2.1 岐阜県の食材 ☆あゆ☆ 岐阜県はきれいな川があるため、あゆがたくさんとれます。	15 白菜の ごまあえ 鶏肉の みそ焼き おはぎ 豆腐の すまし汁 小熱量Kcal/塩分g 654/1.9 中熱量Kcal/塩分g 780/2.2 お彼岸メニューです。お彼岸とは、ご先祖様に思いをはせる日です。	16 大根と昆布の 煮豆 親子丼 小熱量Kcal/塩分g 586/2.2 中熱量Kcal/塩分g 741/2.7 大豆を甘く煮た煮豆は、昔から食べられている伝統料理です。	17 ほうれん草の ツナあえ 和風おろし ハンバーグ わかめ汁 たけのこの みそ汁 小熱量Kcal/塩分g 604/2.1 中熱量Kcal/塩分g 756/2.6 ほうれん草はビタミン、鉄分が多く緑黄色野菜の王様と呼ばれています。	18 コーンサラダ ポテト グラタン 黒パン 大根と小松菜の スープ 小熱量Kcal/塩分g 553/2.7 中熱量Kcal/塩分g 677/3.3 手をしっかりと洗いましょ。手洗いは自分でできる感染症予防です。
21 敬老の日	22 国民の休日 秋分の日 今月の県産農産物 ・飛驒産ほうれん草(8月31日) ・岐阜県産あゆ(9月14日) 学校給食県産農産物導入促進事業 子どもたちが「おいしい給食」を通じ、「楽しみながら」地域農業や県産農産物理解する機会を作ることを目的に、岐阜県から一部補助をいただき、県産農産物を使用した特色のある学校給食を提供します。	23	24 かおりあえ つくねと ポテトの揚げ煮 わかめ汁 みぞれ汁 小熱量Kcal/塩分g 615/1.7 中熱量Kcal/塩分g 753/2.0 姿勢が悪いとかみ合わせにも影響があります。正しい姿勢で食べましょう。	25 あきしまさげ のごまだれ サラダ 豚肉の オニオン焼き りんごゼリー わかめ汁 なめこ汁 小熱量Kcal/塩分g 667/1.8 中熱量Kcal/塩分g 807/2.1 あきしまさげは飛驒の伝統野菜で、火を通すときれいな緑色になります。
28 さわやか サラダ れんこん チップス ナン キーマカレー 小熱量Kcal/塩分g 632/2.0 中熱量Kcal/塩分g 786/2.4 ☆外国の料理 インド☆ キーマカレーはひき肉のカシです。たくさん野菜と一緒に煮込みます。	29 ほうれん草の のり酢あえ 高野豆腐と 豚肉の揚げ煮 わかめ汁 いものこ汁 小熱量Kcal/塩分g 593/1.8 中熱量Kcal/塩分g 737/2.1 豚肉はビタミンB1を多く含み、夏バテを防ぐ働きがあります。	30 大根サラダ 揚げぎょうざ (小2/中3個) みそラーメン 小熱量Kcal/塩分g 589/2.4 中熱量Kcal/塩分g 633/2.8 よくかんで食べていますか。よくかむと丈夫な歯が育ちます。	『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、岐阜県のお米や野菜、肉のこと、農業、畜産業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シ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、材料の入荷等で献立を変更することがあります。ご了承願います。 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く関係上、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/ ★ スターキャロットの日。星形のにんじんが隠れています。	

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