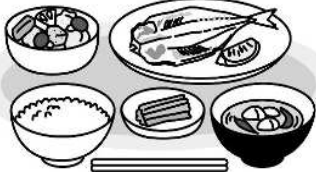


	主食 エネルギー源	主菜 体を作る	汁物・副菜 調子を整える	その他 加減・ピタツ	※バランスのとれた食事をするためには、主食・主菜・副菜のある食生活を送ることが重要です。岐阜県では、「野菜ファースト」を発信して、野菜を積極的に食べることを普及啓発しています。		
					使用食材	エネルギーKcal/塩分g	
16日 (月)	＜地産地消献立＞ うどん	岐阜さつま芋 コロッケ	切干大根と ツナの煮物	牛乳	うどん、五目肉うどんの汁(ねぎ、豚肉、にんじん、かまぼこ、えのきたけ、干しいたけ、むろあじ節、こいくちしょうゆ、塩、みりん)、岐阜さつま芋コロッケ(さつま芋コロッケ、米油)、切干大根とツナの煮物(切り干し大根、まぐろ油漬、にんじん、さやいんげん、こいくちしょうゆ、酒、三温糖、みりん)、小魚(中学校)、牛乳	小	630/2.3
			五目肉うどんの汁 (大食器)	小魚(中学校)		中	786/2.7
17日 (火)	麦ごはん	柿入りポークチーズ ミルフィーユカツ	ほうれんそうと 白菜のかつおあえ	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、柿入りポークチーズミルフィーユカツ(柿入りチーズサンドポークフライ、米油)、ほうれんそうと白菜のかつおあえ(ほうれんそう、はくさい、こいくちしょうゆ、かつお節)、郡上みそ汁(だいたいこん、豆腐、カットわかめ、ねぎ、豆みそ、郡上みそ、油あげ、むろあじ節)、みかん、牛乳	小	697/1.7
			郡上みそ汁	みかん		中	836/2.0
18日 (水)	米粉入りパン	チキン チャップ	ブロッコリーのサラダ (和風ドレッシング)	牛乳	米粉入りパン、チキンチャップ(鶏肉、塩、白こしょう、白ワイン、トマトケチャップ、ウスターソース、三温糖、赤ワイン、コーンスターチ)、ブロッコリーのサラダ(ブロッコリー、キャベツ、和風ドレッシング(別))、豆のクリームスープ(ベーコン、大豆、大豆ペースト、たまねぎ、白いんげん豆、じゃがいも、にんじん、パセリ、牛乳、脱脂粉乳、クリーム、米粉豆乳ホワイトルウ、洋風だし、塩、白こしょう)、スライスチーズ(中学校)、牛乳	小	650/3.0
			豆のクリーム スープ	スライスチーズ (中学校)		中	854/4.1
19日 (木)	＜食育の日＞ 麦ごはん	鮭の もみじ焼き	大豆の磯煮	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、鮭のもみじ焼き(さけ、エッグケアドレッシング、にんじん、塩、白こしょう、酒)、大豆の磯煮(大豆、ひじき、竹輪、油あげ、えだまめ、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒、米油、和風だし)、白菜汁(はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ、かまぼこ、むろあじ節、塩、うすくちしょうゆ、酒)、ヨーグルト(中学校)、牛乳	小	648/2.1
			白菜汁	ヨーグルト (中学校)		中	837/2.5
20日 (金)	＜地産地消献立＞ 麦ごはん (皿)	飛騨牛カレー (皿)		牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、飛騨牛カレー(じゃがいも、にんじん、たまねぎ、飛騨牛、カレー粉、米粉カレールウ、こいくちしょうゆ、白こしょう、塩、粉チーズ、ウスターソース、脱脂粉乳、トマトケチャップ、りんごビュレ、にんにく、米油)、岐阜あまごのから揚げ(あまご、塩、白こしょう、かたくり粉、米油)、フルーツポンチ(みかんシロップ漬、ももシロップ漬、パインアップルシロップ漬、ファイバーゼリーミックス)、牛乳	小	748/2.1
			岐阜あまごの から揚げ	フルーツポンチ		中	863/2.5
24日 (火)	麦ごはん	鶏肉の 岐阜野菜ソース	五目きんぴら	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、鶏肉の岐阜野菜ソース(鶏肉、塩、白こしょう、酒、粉チーズ、えだまめ、トマトダイス、トマトケチャップ、ウスターソース、柿の裏ごし、三温糖、かたくり粉)、五目きんぴら(さつま揚げ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、こんにゃく、米油、こいくちしょうゆ、三温糖、みりん、酒)、えのきたけのみそ汁(豆腐、油あげ、カットわかめ、えのきたけ、ねぎ、豆みそ、むろあじ節)、瑞穂の富有柿、牛乳	小	655/2.7
			えのきたけの みそ汁	瑞穂の富有柿		中	789/3.2
25日 (水)	食パン (いちごジャム)	さわらの チーズ焼き	もやしのソテー	牛乳	食パン、いちごジャム、さわらのチーズ焼き(さわら、塩、白こしょう、とけるチーズ、乾燥パセリ)、もやしのソテー(緑豆もやし、青ピーマン、赤ピーマン、洋風だし、塩、白こしょう、米油)、ミネストローネスープ(かぼちゃ、たまねぎ、トマトダイス、トマトジュース、にんじん、ベーコン、アルファベットマカロニ、洋風だし、塩、白こしょう)、牛乳	小	602/2.5
			ミネストローネ スープ			中	714/3.1
26日 (木)	麦ごはん	豚肉の 生姜焼き	ブロッコリーの和風あえ (和風ドレッシング)	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、豚肉の生姜焼き(豚肉、しょうが、こいくちしょうゆ、酒、みりん)、ブロッコリーの和風あえ(ブロッコリー、ホールコーン、かつお節、和風ドレッシング(別))、湯葉のすまし汁(干しいたけ、えのきたけ、みつば、湯葉、むろあじ節、うすくちしょうゆ、塩)、牛乳	小	617/1.8
			湯葉のすまし汁			中	745/2.1
27日 (金)	麦ごはん	ししゃも焼き (2び)	肉じゃが	牛乳	麦ごはん(精白米、麦)、ししゃも焼き(ししゃも)、肉じゃが(じゃがいも、飛騨牛、たまねぎ、にんじん、しらたき、三温糖、こいくちしょうゆ、酒、みりん、米油)、じんだ汁(ごぼう、にんじん、だいたいこん、生揚げ、豆乳、大豆ペースト、酒、みりん、うすくちしょうゆ、塩、ねぎ、むろあじ節)、牛乳	小	651/1.9
			じんだ汁			中	779/2.2
30日 (月)	うどん	メヒカリの から揚げ (小2び、中3び)	ごぼうサラダ	牛乳	うどん、カレー南蛮の汁(たまねぎ、にんじん、干しいたけ、鶏肉、ねぎ、かまぼこ、油あげ、米油、こいくちしょうゆ、米粉カレールウ、カレー粉、酒、和風だし、かたくり粉、塩)、メヒカリのから揚げ(メヒカリのから揚げ、米油)、ごぼうサラダ(ごぼう、にんじん、ホールコーン、うすくちしょうゆ、三温糖、液体かつおだし、香りごまドレッシング(混ぜます))、牛乳	小	653/2.0
			カレー南蛮 (大食器)			中	826/2.4

食育だより

11月24日「和食の日」

(一般社団法人和食文化国民会議制定)



和食と言えばだし！ 日本の代表的なだし、、、

節類



給食は「むろあじ節」です。中部地方でよく使われます。まろやかで甘み、コクのある出汁がとれ、魚臭さが少ないのが特徴です。出し汁は黄色みがかかったさっぱりした

こんぶ



北海道や関西でよく使われます。北海道で昆布がよく採れ、関西の方が軟水で昆布のうま味を引き出しやすいからです。出し汁は緑色で少しとろみがあり、

しいたけ



岐阜県もしいたけの産地です。だしに使用しているのは干したしいたけで、乾燥させることで、うま味・香り・栄養が増します。

にぼし



いわしのよく採れる九州・四国地方でよく使われます。小魚を水洗いし、海水程度の塩水で煮てから乾燥させたものです。だし汁は澄んでいます。

和食を作って！食べよう！ 給食メニューで朝ごはんをバランスup！！ 【切干大根とツナの煮物】

「切干大根とツナの煮物」は、日本の伝統食材「切干大根」を使った、学校給食ならではの代表的な副菜(煮物)です。マグロフレーク(油漬、味付け)を使うことで、切干大根にうまみが加わり食べやすくなります。ぜひ、前の晩に、洗って戻しておき、しょうゆで味を付けて冷蔵庫で保存します。朝、ツナと混ぜ合わせましょう。

＜材料＞4人分

- 切干大根(細切り) 120g
- にんじん 1/3本
- ピーマン 1個
- (さやえんどう、さやいんげん)
- マグロ油漬 50g
- しょうゆ 小さじ1
- 酒 大さじ2
- 砂糖(三温糖) 大さじ2
- みりん 大さじ1

＜給食写真＞



＜作り方＞

1. 切干大根はよく洗ひぬるま湯で戻しておく。水分をしぼり、3～4cmの長さに切る。(給食の切干大根はひるがの大根でとても良質です。)
2. にんじんやピーマンは千切りにしておく。
3. ①の切干大根を鍋に入れて水を加えて水分がなくなるまで煮る。
4. ③ににんじんやピーマンを加えてまぜ、調味料を混ぜて煮る。
5. ④にツナをほぐしながら混ぜあわせる。