

# 7月学校給食献立表



## 夏を元気に過ごそうポイント！

夏は暑さで体調を崩しやすくなります。夏バテしないで元気に過ごすために、食生活にも気をつけましょう。



3食きちんと食べる！

こまめに水分をとる！

冷たいものをとり過ぎない！



岐阜市立長森西小

日	曜	こ ん だ て 名			エネルギー kcal	塩分 g
1	金	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 ※アユの枝豆おろしポン酢 角麩の煮つけ あつめ汁	609	1.3
4	月	牛乳	米飯	イワシのおろし煮 ジャがいものそぼろ煮 かみなり汁	581	1.5
5	火	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 ※豚肉のスタミナ焼き 五目豆 味噌汁	609	1.9
6	水	牛乳	麦飯	※五目ごはん ※キビナゴのから揚げ ※そうめん汁 セタゼリー	610	1.5
7	木	牛乳	ソフト麺	※ツナマトソース ※枝豆の塩ゆで コーンキャベツ	619	1.6
8	金	牛乳	米飯	【味の旅—沖縄県—】 ※ゴーヤチャンプルー もずく汁 フルーツ盛り合わせ	588	1.7
11	月	牛乳	米飯	コロッケ ※ピーマンの炒め煮 ※冬瓜のカレー汁	630	1.3
12	火	牛乳	パン	※鶏肉のレモンソース ※糸寒天のサラダ ※ミネストローネ	601	2.5
13	水	牛乳	一食中華麺	※担々麺 シューマイ ※中華あえ ゼリー	592	2.7
14	木	牛乳	麦飯	※タッカルビ ※ナムル 卵入りわかめスープ	581	2.3
15	金	牛乳	米飯	※なすと豚肉の味噌炒め ※大根とツナの煮物 ※すまし汁 ゼリー	595	1.5
19	火	牛乳	食パン	※煮込みハンバーグ ※ボイルキャベツ ※野菜と豆のスープ アイスcream	712	2.8
20	水	牛乳	麦飯	※夏野菜カレー ※キャベツのサラダ フルーツポンチ	680	2.0

◇米は岐阜県産の『はつしも』100%、パンとソフト麺に使用する小麦粉は岐阜県産を50%使用しています。

牛乳は岐阜県産を100%使用しています。米飯、パン、ソフト麺、牛乳は岐阜県内で製造しています。

◇※のメニューには岐阜県産の食材を使用しています。

◇『ふるさと食材の日』は、すべての献立に岐阜県産の食材を使用しています。

◇主な食材の産地は、学校給食課のホームページに掲載しています。

◇給食用食材の放射性物質検査を行っています。

検査結果は、食品衛生課のホームページに掲載しています。

◇学校給食は、『学校給食地産地消推進事業』により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。

◇麦飯は、【米10:麦1】の比率です。

◇毎月19日は、「食育の日」です。

◇給食の赤味噌は、すべて岐阜県産の大豆から作られた岐福(ぎふ)味噌を使用しています。

◇学校給食の栄養価は、『学校給食摂取基準(学校給食実施基準)』に基づいて考えられています。