

食育だより

令和4年5月

岐阜市立青山中学校



給食室紹介

新年度がスタートし1か月が過ぎました。今年度も心身の健やかな成長を願い、栄養バランスを考えた魅力ある学校給食をお届けします。学校給食調理は、株式会社 デリ・ジャパンさんに委託しています。470食の給食づくりをこの4人の調理員さんとがんばります。学校栄養職員は、野々村美和子と申します。よろしくお願いたします。



5月の給食紹介

5月は、新緑が美しいこの季節に出回る「新」と名の付く野菜や、旬の食材を使用します。この時期にしか味わえない食材や旬の美味しさを伝えていきたいと思ひます。

5月11日(水) 鵜飼い開き ご飯 牛乳 アユのあまだれ 小松菜の煮あえ 清流汁 ふりかけ

5月18日(水) ふるさと食材の日 ご飯 牛乳 ハヤシライス 豆のマリネ コーンもやし
(米 牛乳 豚肉 にんじん 大豆 太もやし)

5月20日(金) ふるさと食材の日

ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き 沢アザミのきんぴら アサリの味噌汁
(米 牛乳 豚肉 沢アザミ 油揚げ 豆腐 赤味噌 小松菜)

5月26日(木) 味の旅 ~奈良県~

ご飯 牛乳 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ ごんざ そうめん汁 はちみつ大豆

お茶



(岐阜県ホームページより)

岐阜の味を紹介

岐阜県は3000m級の山々を源とした揖斐、長良、木曾の三つの美しく豊かな川が流れています。美味しいお茶には、きれいな水が欠かせません。美濃茶は、お茶本来の豊かな香りと味が特徴です。

ご家庭で作ってみませんか？

「イカの織部揚げ」

5月の
献立

<材料4人分>

イカ(4cm角) 16枚
料理酒 小さじ1
塩 ひとつまみ
②小麦粉 適宜
粉茶 ① 小さじ1/2
小麦粉 ① 大さじ2
米粉 ① 小さじ1
水 ① 大さじ1と1/2
揚げ油 適宜

※給食では、煎茶を粉末にしたものを使用しています。

<作り方>

- ① イカの切り身に塩と料理酒を振り、20分冷蔵庫に入れて、下味をつける。
- ② ①の粉をよく混ぜてから、水を入れて衣を作る。
- ③ イカから出た水分をペーパー等で取り、②の小麦粉をつけて、余分な粉は払い落とす。
- ④ 揚げ油の温度を180℃にする。
- ⑤ ③のイカに②の衣をつけ揚げる。

(献立について)

◇米飯、パン、ソフト麺、牛乳は岐阜県内で製造しています。

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

◇『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。

◇麦飯は、【米10:麦1】の比率です。

◇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。

◇毎月19日は、「食育の日」です。



5月学校給食献立表(北地区)

給食日数 中 19日

岐阜市教育委員会

日	曜	こ ん だ て 名		エネルギー kcal	塩分 g
2	月	牛乳	米飯 ※ たけのごはん ※ カツオのたつた揚げ ※ ぎふみそしる ちまき	882	2.3
6	金	牛乳	米飯 ※ チンゲンサイの中華炒め ※ まーぼー豆腐 ※ とりだんご チンゲンサイの中華炒め 麻婆豆腐 鶏団子スープ	762	2.6
9	月	牛乳	お茶パン ※ アサリのチャウダー ※ キャベツのサラダ ナタデココポンチ	738	3.0
10	火	牛乳	米飯 ※ 厚焼き卵 ※ しらたき入りじゃがいもの煮つけ ※ もうそう汁 だいずい こざかな 大豆入り小魚	760	2.4
11	水	牛乳	麦飯 ※ アユの甘だれ ※ 小松菜の煮合せ ※ 清流汁 ※ せりゅう汁 ふりかけ	702	2.2
12	木	牛乳	ソフト麺 ※ 肉味噌 ※ 揚げ大豆 ※ キャベツの香りあえ	837	2.3
13	金	牛乳	米飯 ※ 大根と豚肉の煮物 ※ たまねぎの味噌汁 ※ いんげんのごまあえ ※ なっとう	758	2.5
16	月	牛乳	食パン ※ チリコンカン ※ ほうれん草のソテー ※ カラフルスープ チーズ	799	3.8
17	火	牛乳	米飯 ※ 八宝菜 ※ ギョウザ わかめスープ	814	2.6
18	水	牛乳	麦飯 【ふるさと食材の日】 ※ ハヤシライス ※ 豆のマリネ ※ コーンもやし	831	2.2
19	木	牛乳	一食うどん ※ カレーうどん ※ イカの織部揚げ ※ ごまあえ ※ そら豆	778	2.2
20	金	牛乳	米飯 【ふるさと食材の日】 ※ 豚肉のしょうが焼き ※ 沢あざみのきんぴら ※ アサリの味噌汁	765	2.6
23	月	牛乳	コッペパン ※ ボイルウインナー ※ キャベツのカレーソテー ※ ミネストローネ ※ ゼリー	839	3.9
24	火	牛乳	米飯 ※ 黒ごま鶏天 ※ 小松菜のおかかあえ ※ すまし汁	755	1.8
25	水	牛乳	麦飯 ※ シーフードライス ※ グリーンポテト ※ 春野菜のスープ ※ 豆乳デザート	738	2.0
26	木	牛乳	麦飯 【味の旅-奈良県-】 ※ 揚げだし豆腐 ※ 野菜あんかけ ※ こんざ ※ そうめん汁 ※ はちみつ大豆	824	2.0
27	金	牛乳	米飯 ※ マグロのさらさ揚げ ※ 切り干し大根の煮つけ ※ 味噌汁	787	1.9
30	月	牛乳	食パン ※ アジの大豆衣揚げ ※ ひよこ豆のサラダ ※ ジュリエンスープ ※ ジャム	811	3.0
31	火	牛乳	米飯 ※ 郡上味噌 ※ いちちゃん ※ つき大根のいため煮 ※ かきたま汁	736	2.2

(令和4年度)

- ◇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。

たけのこごはん
カツオのたつた揚げ
ちまき
岐福(ぎふ)味噌汁 2日

エネルギー 882 kcal 塩分 2.3g

憲法記念日
3日

エネルギー 760 kcal 塩分 2.4g

みどりの日
4日

エネルギー 702 kcal 塩分 2.2g

こどもの日
5日

エネルギー 837 kcal 塩分 2.3g

麻婆豆腐
チンゲンサイの中華炒め
鶏団子スープ 6日

エネルギー 762 kcal 塩分 2.6g

ナタデココポンチ
キャベツのサラダ
お茶パン
アサリのチャウダー 9日

エネルギー 738 kcal 塩分 3.0g

しらたき入りじゃがいもの煮つけ
厚焼き卵
大豆入り小魚
孟宗汁 10日

エネルギー 760 kcal 塩分 2.4g

小松菜の煮あえ
アユのあまだれ
清流汁 11日

エネルギー 702 kcal 塩分 2.2g

キャベツの香りあえ
揚げ大豆
肉味噌 12日

エネルギー 837 kcal 塩分 2.3g

さやいんげんのごまあえ
大根と豚肉の煮物
納豆
たまねぎの味噌汁 13日

エネルギー 758 kcal 塩分 2.5g

ほうれん草のソテー
チリコンカン
チーズ
カラフルスープ 16日

エネルギー 799 kcal 塩分 3.8g

ギョウザ
八宝菜
わかめスープ 17日

エネルギー 814 kcal 塩分 2.6g

コーンもやし
豆のマリネ
ハヤシライス 18日

エネルギー 831 kcal 塩分 2.2g

ごまあえ
イカの織部揚げ
一食うどん
カレーうどん 19日

エネルギー 778 kcal 塩分 2.2g

沢あざみのきんぴら
豚肉のしょうが焼き
アサリの味噌汁 20日

エネルギー 765 kcal 塩分 2.6g

キャベツのカレーソテー
ポイルウインナー
ゼリー
コッペパン
ミネストローネ 23日

エネルギー 839 kcal 塩分 3.9g

小松菜のおかかあえ
黒ごま鶏天
すまし汁 24日

エネルギー 755 kcal 塩分 1.8g

グリーンポテト
シーフードライス
豆乳デザート
春野菜のスープ 25日

エネルギー 738 kcal 塩分 2.0g

ごんざ
揚げ出し豆腐の野菜あんかけ
はちみつ大豆
そうめん汁 26日

エネルギー 824 kcal 塩分 2.0g

切り干し大根の煮つけ
マグロのさらさ揚げ
味噌汁 27日

エネルギー 787 kcal 塩分 1.9g

ひよこ豆のサラダ
アジの大豆衣揚げ
ジャム
ジュリエヌスープ 30日

エネルギー 811 kcal 塩分 3.0g

つき大根の炒め煮
郡上味噌けいちゃん
かきたま汁 31日

エネルギー 736 kcal 塩分 2.2g

5月 **青山中学校**

あじのたび
今月は「奈良県」です。

鉄分が多い献立の日
食物せんいが多い献立の日
「日本型食事」の日

てっちゃん
せんいくん
わしょっくん