



9月給食だより

★毎月19日は、「食育の日」
家庭での食の在り方を見直してみませんか？

令和2年9月 輪之内町学校給食センター

TEL 0584-69-4004

※ 牛乳は毎日つきます

(kcal) (kcal)

ひつけ 日付	しゅしよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい しるもの 副菜・汁物など	くだもの 果物・デザートなど	しょうねん 小3・4年基準	ちゅうがくせい 中学生
1 火	むぎ 麦ごはん	あだ とうふ 揚げ出し豆腐おろしソースかけ	きんぴらごぼう しろ 白みそ汁		636	728
2 水	むぎ 麦ごはん	さかな 魚のマヨネーズ焼き	ひじきの炒め煮 かぼちゃのみそ汁		612	707
3 木	じゃーじゃーめん(一食中華めん・じゃーじゃーめんの具)		とうふ 豆腐ナゲット(小2中3) しょう ちゅう 小松菜のナッツサラダ		696	849
4 金	むぎ 麦ごはん	しょう ちゅう 3 ポークシューマイ(小2中3)	マーボーなす はるさめ 春雨スープ		637	763
7 月	むぎ 麦ごはん	むぎ 麦ごはん・ツナそぼろどんぶりの具	えだまめコロッケ あ 合わせみそ汁		675	801
8 火	ナン	チキンカレー	大豆と小魚の揚げ煮 だいこん 大根サラダ(野菜いっぱいドレッシング)		722	881
9 水	むぎ 麦ごはん	ぶたにく 豚肉のしょうが焼きおろしソースかけ	チンゲンサイのごまあえ そうめん汁		621	749
10 木	こめ 米粉食パン(チョコクリーム)	さけのバジル焼き	わかめサラダ(青じそドレッシング) ポテトスープ		639	761
11 金	むぎ 麦ごはん	なすの肉みそかけ	キャベツの塩こんぶあえ 糸かまぼこのすまし汁	ももゼリー	607	707
14 月	キムチチャーハン	いわしのいそべフライ	もやしのナムル ならたまスープ	レモンヨーグルト	710	820
15 火	食パン(いちごジャム)	とりにく 鶏肉のマスタード焼き	かぼちゃとじゃがいものサラダ(ノンエッグマヨネーズ) ジュリエンヌスープ		639	759
16 水	むぎ 麦ごはん	ぶたにく 豚肉のあんからめ	キャベツのかおりあえ とうふ 豆腐と大根のみそ汁		656	760
17 木	ソフトめんミートソースかけ(ソフト麺・ミートソース)		ほうれん草オムレツ こんにやくサラダ(かんきつドレッシング)		665	832
18 金	むぎ 麦ごはん	さんまのかば焼き	き 切り干し大根のいそあえ さつまいものみそ汁	なし	708	831
23 水	ひじきごはん	かつおの更紗あげ	もやしと小松菜のおかかあえ とうふ 豆腐とわかめのすまし汁	きよほう 巨峰&マスカット	658	758
24 木	黒パン	トマトチーズハンバーグ	ほうれん草ときのこのソテー サイコロスープ		684	853
25 金	ぶたどん 豚丼(麦ごはん・豚丼の具)		あつや 厚焼きたまご けんちんみそ汁		692	803
28 月	むぎ 麦ごはん	にじますのあまだれかけ	ちくげんに 筑前煮 きのご入りかきたま汁		630	718
29 火	こがた 小型パン	や 焼きフランクフルトケチャップソースかけ	や 焼きそば フルーツ杏仁		661	818
30 水	ごもく 五目ごはん	えんくう 円空さといもコロッケ	こまつな 小松菜ともやしのごまあえ すまし汁	つきみ 月見デザート	686	771

おはなし給食
食育の日メニュー

お月見こんだて

※9月1日は、「防災の日」です。
日頃から常備しておく便利な食材を紹介します。
缶詰・・・ドライパックの水煮大豆・ツナ缶・サバ缶・コンビーフなど
乾物・・・煮干し・わかめ・ひじき・こんぶ・高野豆腐・切り干しだいこんなど
粉物・・・小麦粉・米粉・ホットケーキミックスなど

☆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グループから一部助成を受けています。
この事業では、安全でおいしい岐阜県産の農産物をたくさん使った給食をみなさんに食べてもらい、岐阜県の農産物のこと、農業のことを学んでもらいたいと考えています。

◆主な岐阜県産(ぎふけんさん)の食べ物◆

だいこん こまつな ほうれんそう トマト だいず こめ
なす もやし チンゲンサイ にじます こむぎこ ぎゅうにゅう

◆今月の魚(さかな)◆

2(水) ホキ
10(木) さけ
14(月) いわし
18(金) さんま
23(水) かつお
28(月) にじます