

令和6年度  
7・8月 こん立表

笠松町学校給食センター

梅雨が明けると、本格的な夏になります。夏バテをしないように元気に過ごしましょう。特に、夏休みは生活リズムが乱れやすい時期です。食生活を整えて、夏を乗り切りましょう。

笠松町のHPでは、給食献立表や給食レシピ、給食ニュースを見ることができます。



5日(金)  
たなばた給食

星がたくさんはいった料理が登場します。

今月の給食より

17日(水)

おはなし給食  
ジブリ作品より「崖の上のポニョ」

19日(金)  
食育の日

岐阜県の食材を使った献立

<p>1日(月) 小 563・中 685kcal</p> <p>中華サラダ(ド) ぶた肉のコチュジャン いため MILK</p> <p>わかめスープ</p> <p>むぎごはん</p>	<p>2日(火) 小 610・中 712kcal</p> <p>れいとうパン しいらのおうごんやき MILK</p> <p>とうがんのみそ汁</p> <p>五目ごぼろごはん</p>	<p>3日(水) 小 686・中 822kcal</p> <p>はちみつレモンゼリーポンチ</p> <p>むしとうもろこし</p> <p>イタリアンスパゲッティ</p> <p>小がたコッパパン</p>	<p>4日(木) 小 652・中 801kcal</p> <p>チョコクリーム ハムとキャベツのソテー MILK</p> <p>なつ野さいのミートグラタン</p> <p>ポテトスープ</p> <p>食パン</p>	<p>5日(金) 小 600・中 736kcal</p> <p>二色そばろごはんの具</p> <p>ほしのサラダ(ド) MILK</p> <p>天の川のすまし汁</p> <p>むぎごはん</p>	
<p>8日(月) 小 626・中 763kcal</p> <p>ほうれんそうと白さいのおひたし 天どんの具 タレ MILK</p> <p>大こんのみそ汁</p> <p>むぎごはん</p>	<p>9日(火) 小 566・中 687kcal</p> <p>ビビンバの具(野さい・肉) MILK</p> <p>たまごスープ</p> <p>むぎごはん</p>	<p>10日(水) 小 671・中 846kcal</p> <p>パンサンスー</p> <p>えだ豆しらす チーズせんべい MILK</p> <p>中かふう 肉みそどんの具</p> <p>うどん</p>	<p>11日(木) 小 582・中 733kcal</p> <p>パン Pumpkin サラダ(ド) MILK</p> <p>びっくりツナピーマン</p> <p>ジュリエンスープ</p> <p>黒パン</p>	<p>12日(金) 小 558・中 689kcal</p> <p>とり肉の塩こうじやきおろしソース</p> <p>十六ささげのソテー MILK</p> <p>ゆばとえのきのすまし汁</p> <p>むぎごはん</p>	
<p>15日(月)</p> <p><b>海の日</b></p>	<p>16日(火) 小 669・中 758kcal</p> <p>高野豆ふとぶた肉のごまがらめ MILK</p> <p>すいか こんさい汁</p> <p>ひじきごはん</p>	<p>17日(水) 小 589・中 683kcal</p> <p>ハム・ゆでたまご MILK</p> <p>うみいろゼリー</p> <p>ふわふわおさかな</p> <p>ポニョラーメン</p> <p>中かめん</p>	<p>18日(木) 小 630・中 777kcal</p> <p>いちごジャム ジャーマンポテト MILK</p> <p>いわしのこうそうパンこやき</p> <p>トマトとレタスのスープ</p> <p>食パン</p>	<p>19日(金) 小 805・中 996kcal</p> <p>ぎふ米このガトージョコラ MILK</p> <p>ぎふえだ豆の塩ゆで</p> <p>夏のげんきカレー</p> <p>むぎごはん</p>	
<p>[8月]</p>	<p><b>旬の野菜を食べよう!</b></p> <p>夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり(ゴーヤ)などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。給食でも旬の野菜をたくさん使います。</p>	<p><b>ピーマン</b></p> <p>ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジンは、血液をサラサラにする効果があります。</p>	<p><b>トマト</b></p> <p>トマトは、抗酸化力の高いリコピンやビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。</p>	<p><b>とうもろこし</b></p> <p>とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。</p>	<p><b>ズッキーニ</b></p> <p>ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含まれます。</p>
<p>26日(月) 小 717・中 854kcal</p> <p>アイスクリーム コーンサラダ(ド) MILK</p> <p>ポークカレー</p> <p>むぎごはん</p>	<p>27日(火) 小 611・中 784kcal</p> <p>れいとうパン パンプキングラタン MILK</p> <p>ABCスープ</p> <p>チキンライス</p>	<p>28日(水) 小 582・中 700kcal</p> <p>あんじん豆ふ MILK</p> <p>とり肉と夏野さいの黒ずいため</p> <p>スタミナラーメンの汁</p> <p>中かめん</p>	<p>29日(木) 小 639・中 805kcal</p> <p>ツナサラダ(マ) MILK</p> <p>サンドようたまごやき</p> <p>ラタトゥイユ</p> <p>黒食パン</p>	<p>30日(金) 小 584・中 770kcal</p> <p>ほうれんそうと白さいのおひたし あじのこうそうフライ MILK</p> <p>ゆかり</p> <p>じゃがいもとわかめの白みそ汁</p> <p>ゆかりごはん</p>	