

こんだてひょう



※には、岐阜県の食べ物が使われています。

食育の日 味の旅 季節の行事 ふるさと食材の日 岐阜市立茜部小学校

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)	
<p>ごもくきんぴら</p> <p>イワシのうめ</p> <p>いりまめ</p> <p>ごはん</p> <p>いなかじる</p> <p>3日</p> <p>エネルギー 604 kcal 塩分 2.3 g</p>	<p>なのはなあえ</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>しんじよる</p> <p>4日</p> <p>エネルギー 614 kcal 塩分 1.8 g</p>	<p>にしめ</p> <p>がねあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>だごじる</p> <p>5日</p> <p>エネルギー 687 kcal 塩分 1.9 g</p>	<p>こまつなのびたし</p> <p>いりたまご</p> <p>さんしょごはん</p> <p>むぎごはん</p> <p>ためきじる</p> <p>6日</p> <p>エネルギー 552 kcal 塩分 1.7 g</p>	<p>はなやさいサラダ</p> <p>フライビーンズ</p> <p>くらパン</p> <p>コーンシチュー</p> <p>7日</p> <p>エネルギー 605 kcal 塩分 2.1 g</p>	
<p>くきわかめのいために</p> <p>ワカサギのてんぷら</p> <p>ゼリー</p> <p>ごはん</p> <p>はなやさい</p> <p>10日</p> <p>エネルギー 615 kcal 塩分 1.7 g</p>	<p>あじのたび</p> <p>こんがはくまもどけん</p> <p>11日</p>		<p>れんごんのサラダ</p> <p>こふきいも</p> <p>ソフトめん</p> <p>カレーソース</p> <p>12日</p> <p>エネルギー 637 kcal 塩分 2.2 g</p>	<p>こまつなのごまあえ</p> <p>あつやたまご</p> <p>あまもりけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>しょうがみそおでん</p> <p>13日</p> <p>エネルギー 601 kcal 塩分 2.2 g</p>	<p>コーンキャベツ</p> <p>ウインナーのソースかけ</p> <p>コッペパン</p> <p>チンゲンサイのクリームに</p> <p>14日</p> <p>エネルギー 605 kcal 塩分 2.8 g</p>
<p>フルーツもりあわせ</p> <p>だいずとござかな</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシライス</p> <p>17日</p> <p>エネルギー 654 kcal 塩分 1.6 g</p>	<p>ほうれんそうのおかかあえ</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ほうとうじる</p> <p>18日</p> <p>エネルギー 635 kcal 塩分 2.2 g</p>	<p>ごしきあえ</p> <p>ぶたにくのあんからめ</p> <p>むぎごはん</p> <p>みぞれじる</p> <p>19日</p> <p>エネルギー 636 kcal 塩分 1.8 g</p>	<p>キャベツのあまずあえ</p> <p>サバのにつけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>20日</p> <p>エネルギー 610 kcal 塩分 2.0 g</p>	<p>だいこんとみずなのサラダ</p> <p>さつまいもチップス</p> <p>ジャム</p> <p>しょくパンにくだんごのケチャップに</p> <p>21日</p> <p>エネルギー 656 kcal 塩分 2.6 g</p>	
<p>2月</p> <p>節分献立</p> <p>独自献立</p> <p>レトルトカレーの日</p> <p>エネルギー</p> <p>塩分</p>	<p>いためなます</p> <p>にくじゃが</p> <p>なっとう</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまじる</p> <p>25日</p> <p>エネルギー 645 kcal 塩分 1.9 g</p>	<p>ナムル</p> <p>あまエビのからあげ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうふチゲ</p> <p>26日</p> <p>エネルギー 583 kcal 塩分 1.8 g</p>	<p>ブロッコリーのおひたし</p> <p>だいずいりツナごはん</p> <p>むぎごはん</p> <p>のっぺいじる</p> <p>27日</p> <p>エネルギー 564 kcal 塩分 1.9 g</p>	<p>ナタデココボンチ</p> <p>あげパン</p> <p>やきビーフン</p> <p>28日</p> <p>エネルギー 608 kcal 塩分 1.6 g</p>	