令和5年度　4月　給食献立表

※毎月19日は、「食育の日」です。　★マークの料理には、「ふるさと食材」が使ってあります。　東長良中学校

月	火	水	木	金
沢あざみのきんぴら 入学・進級祝い献立 ★和風ハンバーグ お祝いデザート ★アサリの岐福(ぎふ)味噌汁 10日 エネルギー 854 キロカロリー　塩分 2.7 g	たけのこのおかか煮 ★ちくわの磯辺揚げ ゼリー ★かきたま汁 11日 エネルギー 816 キロカロリー　塩分 2.7 g	キャベツのソテー オムレツ ★ジャム 米粉食パン ★ポークビーンズ 12日 エネルギー 800 キロカロリー　塩分 3.9 g	福神漬け ★豆のマリネ ゼリー かけて食べよう (麦入り) ★カレーライス 13日 エネルギー 838 キロカロリー　塩分 3.0 g	ひじきの炒め煮 ★鶏肉のから揚げ かみかみ大豆 ★キャベツの味噌汁 14日 エネルギー 830 キロカロリー　塩分 2.5 g
しらたき入りじゃがいもの煮つけ ★厚揚げの肉味噌かけ ★若竹汁 17日 エネルギー 727 キロカロリー　塩分 2.2 g	じゃがいものオイスターソース炒め 揚げシューマイ 小魚 ★豆腐の中華スープ 18日 エネルギー 775 キロカロリー　塩分 2.3 g	たけのこごはん ★混ぜて食べよう ニシンの塩焼き オレンジ (麦入り) ★五目汁 19日 エネルギー 768 キロカロリー　塩分 2.1 g	コーンキャベツ グリーンポテト ソフト麺 ★ミートソース 20日 エネルギー 835 キロカロリー　塩分 3.0 g	角麩の煮つけ 小イワシのから揚げ にほんがたしょくじ ★じゃがいもの味噌汁 21日 エネルギー 750 キロカロリー　塩分 1.9 g
ボイルキャベツ はさんで食べよう ウインナーのソースかけ ヨーグルト コッペパン ★貝柱のクリームスープ 24日 エネルギー 837 キロカロリー　塩分 3.2 g	五目豆 ふるさとしょくざいの日 ★豚肉の味噌炒め ★すまし汁 25日 エネルギー 715 キロカロリー　塩分 2.2 g	小松菜のそぼろ炒め ふるさとしょくざいの日 ★ニジマスのよもぎ揚げ にほんがたしょくじ (麦入り) ★岐福(ぎふ)味噌汁 26日 エネルギー 724 キロカロリー　塩分 1.6 g	キャベツの甘酢あえ ★マグロのさらさ揚げ ふりかけ にほんがたしょくじ (麦入り) ★田舎汁 27日 エネルギー 747 キロカロリー　塩分 2.2 g	フルーツ白玉 アサリのスパゲティ チーズ クロワッサン 春野菜のスープ 28日 エネルギー 777 キロカロリー　塩分 3.2 g

手洗い・消毒をしっかりしましょう。

身支度をきちんと整えましょう。

心を込めてあいさつをしましょう。

よくかんで食べましょう。

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

・米飯の米は岐阜県産の『はつしも』100%、うどんの小麦粉と牛乳は岐阜県産100%、パンとソフト麺の小麦粉は岐阜県産が50%使用され、それぞれ岐阜県内で製造されています。
・『ふるさと食材の日』は、すべての料理に岐阜県産の食材(ふるさと食材)を使用しています。
・主な食材の産地は、岐阜市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うけています。
・麦飯は、【米10: 麦1】の比率です。
・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。