令和5年度　5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
ナタデココポンチ ★ひよこ豆のサラダ お茶パン　★アサリのチャウダー **1日** エネルギー 781 キロカロリー　塩分 3.1 g	山菜ごはん　端午の節句献立 ★アジの香味揚げ（混ぜて食べよう） 柏餅 日本型食事 ★新たまねぎの味噌汁 **2日** エネルギー 873 キロカロリー　塩分 2.3 g	**憲法記念日** **3日**	**みどりの日** **4日**	**こどもの日** **5日**
キャベツのサラダ ★★チリコンカン チーズ はさんで食べよう ★ポテトスープ **8日** エネルギー 803 キロカロリー　塩分 3.9 g	切り干し大根のじゃこ煮 ★親子丼 ゼリー かけて食べよう ★アサリの味噌汁 **9日** エネルギー 797 キロカロリー　塩分 2.7 g	ほうれん草のごまあえ ★キビナゴのから揚げ そら豆 一食うどん　★カレーうどん **10日** エネルギー 725 キロカロリー　塩分 2.2 g	角麩の煮つけ　鵜飼開き献立 ★★アユのごま味噌だれ 日本型食事 （麦入り）　★清流汁 **11日** エネルギー 768 キロカロリー　塩分 1.9 g	ひじきの煮物 ★★豚肉のしょうが焼き ★岐福(ぎふ)早田味噌汁 **12日** エネルギー 747 キロカロリー　塩分 2.2 g
アスパラと卵のミモザソテー ★★厚揚げのケチャップ炒め オレンジ 黒パン　★ラビオリスープ **15日** エネルギー 815 キロカロリー　塩分 3.9 g	小松菜の土佐あえ ★★カツオのたつた揚げ ゼリー 高知県 ★どろめ汁 **16日** エネルギー 786 キロカロリー　塩分 2.3 g	コーンもやし ★★豆のマリネ 小魚 かけて食べよう （麦入り）　★ハヤシライス **17日** エネルギー 817 キロカロリー　塩分 2.4 g	ギョーザ ★★八宝菜 （麦入り）　★わかめスープ **18日** エネルギー 796 キロカロリー　塩分 2.5 g	さやいんげんの煮びたし ★★大根と豚肉の煮物 ★納豆 ★春どりごぼうの味噌汁 **19日** エネルギー 732 キロカロリー　塩分 2.3 g
青菜のおひたし ★★黒ごま鶏天 ★すまし汁 **22日** エネルギー 750 キロカロリー　塩分 1.8 g	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(もうそう)汁 **23日** エネルギー 745 キロカロリー　塩分 2.4 g	グリーンポテト ★シーフードライス 豆乳デザート 混ぜて食べよう （麦入り）　★春野菜のスープ **24日** エネルギー 750 キロカロリー　塩分 2.1 g	キャベツの香りあえ ★★お茶豆 ソフト麺　★肉味噌 **25日** エネルギー 837 キロカロリー　塩分 2.5 g	フルーツ盛り合わせ ★★チャンプルー ★もずく汁 **26日** エネルギー 739 キロカロリー　塩分 2.0 g
キャベツのソテー ★★チキンメンチカツ ヨーグルト はさんで食べよう ★ジュリエンヌスープ **29日** エネルギー 802 キロカロリー　塩分 3.3 g	磯錦 ★★イカと新じゃがのあめがらめ ふりかけ ★沢煮椀 **30日** エネルギー 757 キロカロリー　塩分 2.2 g	つき大根の炒め煮 ★★郡上味噌けいちゃん （麦入り）　★かきたま汁 **31日** エネルギー 734 キロカロリー　塩分 2.2 g		

・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。

・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。