令和5年度　6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

鉄が多い献立

食物せんいが多い献立

「日本型食事」の日

6月は「食育月間」です。
食について考える月です。

月	火	水	木	金
豆乳杏仁豆腐 ★厚揚げともやしの炒め物 小型パン ★焼きそば 5日 エネルギー 795 キロカロリー　塩分 4.0 g	含め煮　カミカミ ★シシャモのお茶揚げ 日本型食事 ふりかけ ★たまねぎの味噌汁 6日 エネルギー 735 キロカロリー　塩分 2.5 g	いんげんのごまあえ ★豚肉の味噌炒め 小魚 (麦入り) ★枝豆しんじょ汁 7日 エネルギー 730 キロカロリー　塩分 2.6 g	レバーの煮つけ ★しらたき入り肉じゃが かみかみ豆　カミカミ (麦入り) ★呉汁 1日 エネルギー 737 キロカロリー　塩分 2.1 g	かみかみあえ　カミカミ ★豚丼 のせて食べよう ゼリー ★岐福(ぎふ)味噌汁 2日 エネルギー 794 キロカロリー　塩分 2.5 g
海藻サラダ 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 793 キロカロリー　塩分 3.6 g	切り干し大根とツナの煮つけ 枝豆コロッケ のりの佃煮 ★田舎汁 13日 エネルギー 810 キロカロリー　塩分 2.2 g	ひじきごはん 混ぜて　食べよ イワシの梅煮 冷凍みかん (麦入り) ★岐福(ぎふ)味噌汁 14日 エネルギー 742 キロカロリー　塩分 2.4 g	コーンもやし　カミカミ 小魚のフライ ★冷凍みかん レーズンパン ★ミネストローネ 8日 エネルギー 760 キロカロリー　塩分 3.1 g	ジャーマンポテト ★チキンライス 混ぜて食べよう チーズ ★豆腐と卵のスープ 9日 エネルギー 756 キロカロリー　塩分 2.7 g
キャベツのソテー 鶏肉のトマト煮 豆乳デザート 食育の日 コッペパン かぼちゃのポタージュ 19日 エネルギー 808 キロカロリー　塩分 3.5 g	おかかあえ　カミカミ ★イカの黄金揚げ くずまんじゅう 石川県 ★めった汁 20日 エネルギー 807 キロカロリー　塩分 2.1 g	じゃがいもの塩こうじ炒め ★ちくわの磯辺揚げ 発酵乳 一食うどん ★かやくうどん 21日 エネルギー 847 キロカロリー　塩分 3.2 g	じゃこんぶあえ　ふるさと食材の日 カミカミ ★高野豆腐の卵とじ (麦入り) ★うち豆汁 15日 エネルギー 753 キロカロリー　塩分 2.6 g	野菜のオイスターソース炒め　カミカミ ★揚げ大豆 冷凍パイン ソフト麺 ★中華あんかけ 16日 エネルギー 829 キロカロリー　塩分 2.7 g
フルーツポンチ ★キーマカレー ナン ★ポテトスープ 26日 エネルギー 727 キロカロリー　塩分 3.6 g	枝豆の塩ゆで　日本型食事 ★ホキのしそ揚げ ひじきの佃煮 ★じゃがいもの味噌汁 27日 エネルギー 770 キロカロリー　塩分 2.4 g	もやしの中華あえ ★酢豚 (麦入り) 春雨のスープ 28日 エネルギー 777 キロカロリー　塩分 2.7 g	小松菜のいり卵あえ　ふるさと食材の日 ★大豆入りツナごはん (麦入り) ★すまし汁 22日 エネルギー 728 キロカロリー　塩分 2.2 g	甘エビのから揚げ カミカミ ★ビビンバ丼 ★わかめスープ 23日 エネルギー 735 キロカロリー　塩分 2.6 g
			ほうれん草のあえもの　カミカミ ★鶏肉と大豆の煮物 ゼリー (麦入り) ★岐福(ぎふ)味噌汁 29日 エネルギー 746 キロカロリー　塩分 1.8 g	小松菜の煮びたし　日本型食事 カミカミ ★アユの薬味だれ 冷凍みかん ★麩のかきたま汁 30日 エネルギー 745 キロカロリー　塩分 1.9 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。