令和5年度　8･9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
9月4日は、防災献立 大きな災害が起きて、食材を簡単に調達できない場合は、根菜類や乾物、常備菜、缶詰などを使うとよいです。給食では、調理場で炊き出しを行うことも想定し、ご飯の一部を大きなお釜で炊きます。家庭でも、防災の日の取り組みとして、炊飯器ではなく、お鍋でご飯を炊く機会をつくると、よいですね。	次の3つを大切にして、生活リズムを整え、元気に過ごそう！ ①1日3回の食事 ②早寝早起き ③運　動 	枝豆の塩ゆで かけて食べよう ★ドライカレー (麦入り)　コンソメスープ 30日 エネルギー 738 キロカロリー　塩分 2.0 g	ギョーザ かけて食べよう ★中華丼 発酵乳 (麦入り)　わかめスープ 31日 エネルギー 870 キロカロリー　塩分 3.1 g	豆乳杏仁豆腐 ★青椒肉絲 ★コーン卵スープ 1日 エネルギー 757 キロカロリー　塩分 1.8 g
切り干し大根の煮つけ　調理場で炊いたごはん 梅干し　佃煮　焼きのり ★岐福(ぎふ)味噌汁 防災献立 4日 エネルギー 708 キロカロリー　塩分 2.4 g	小松菜のおかかあえ 日本型食事の日　★シシャモの黒ごま揚げ 冷凍みかん ★かぼちゃの味噌汁 5日 エネルギー 761 キロカロリー　塩分 2.1 g	キャベツとツナのソテー ★オムレツ コッペパン　★チキンビーンズ 6日 エネルギー 701 キロカロリー　塩分 3.2 g	バンサンスー コーンシューマイ 一食中華麺　★ジャージャー麺 7日 エネルギー 775 キロカロリー　塩分 3.0 g	にんじんシリシリ ★ゴーヤチャンプルー ★卵入りアーサー汁 8日 エネルギー 721 キロカロリー　塩分 2.2 g
もやしのソテー ★アジのマリネ 黒パン　★ラビオリスープ 11日 エネルギー 749 キロカロリー　塩分 3.1 g	じゃがいものごま煮 ★鶏肉の野菜炒め 味付小魚 ★うずら卵のすまし汁 12日 エネルギー 793 キロカロリー　塩分 2.6 g	ひじきと大豆の煮物 ★ちくわのカレー天ぷら 冷凍みかん (麦入り)　★なすの味噌汁 13日 エネルギー 834 キロカロリー　塩分 3.2 g	茎わかめの炒め煮 ★豚キムチ (麦入り)　★豆腐とにらのスープ 14日 エネルギー 695 キロカロリー　塩分 2.5 g	じゃがいものきんぴら　炒り卵 混ぜて食べよう　ツナごはん ★厚揚げの味噌汁 15日 エネルギー 776 キロカロリー　塩分 3.2 g
敬老の日 おじいいさん、おばあさんのことを考えて、一緒に食事ができるとよいですね。 18日	小梅のさっぱりあえ ★鶏もつ煮 ミニゼリー 山梨県 ★かぼちゃのほうとう 19日 エネルギー 761 キロカロリー　塩分 2.7 g	ビーンズサラダ ★グリーンポテト ソフト麺　★ペスカトーレソース 20日 エネルギー 845 キロカロリー　塩分 3.3 g	野菜のうま煮 ★鶏つみれのおろしだれ (麦入り)　★花麩のすまし汁 21日 エネルギー 753 キロカロリー　塩分 2.2 g	小松菜の煮びたし 日本型食事の日　★カツオの煮つけ おはぎ 五目きのこ汁 22日 エネルギー 745 キロカロリー　塩分 1.9 g
カラフルサラダ　ふるさと食材の日 ★フライビーンズ コッペパン　★貝柱のチャウダー 25日 エネルギー 721 キロカロリー　塩分 2.9 g	切り干し大根のはりはり漬け　ふるさと食材の日 ★厚揚げのそぼろあんかけ ★豆乳汁 26日 エネルギー 770 キロカロリー　塩分 1.9 g	キャベツのごまあえ ★和風ハンバーグ (麦入り)　★岐福(ぎふ)早田味噌汁 27日 エネルギー 753 キロカロリー　塩分 2.3 g	さといもと厚揚げの煮物 日本型食事の日　サバの塩焼き 月見デザート (麦入り)　★うち豆汁 28日 エネルギー 852 キロカロリー　塩分 2.3 g	フルーツポンチ ★きのこスパゲティ クロワッサン　ポテトスープ 29日 エネルギー 714 キロカロリー　塩分 2.7 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。