令和5年度　11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

・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。

月	火	水	木	金
		まめまめポテト ★ 混ぜて食べよう ツナライス ゼリー (麦入り) ★ 白菜スープ **1日** エネルギー 781 キロカロリー　塩分 2.1 g	大根と角麩の煮物　秋祭り献立 ★ ★ サケのさつまいも入りきのこあんかけ 日本型食事 赤飯 ★ 筏師(いかだし)汁 **2日** エネルギー 878 キロカロリー　塩分 1.9 g	**文化の日** 和食文化について 考えてみよう。 ・だし　・旬　・ごはん ・マナー　・郷土料理・・・ いろいろあるね。 **3日**
ひじきサラダ ★ 野菜コロッケ 黒パン　ポトフ **6日** エネルギー 841 キロカロリー　塩分 2.9 g	小松菜の炊いたん ★ ★ サバの煮つけ　味の旅・大阪 ★ 河内のっぺ **7日** エネルギー 755 キロカロリー　塩分 2.0 g	フルーツ盛り合わせ かけて食べよう　★ 小松菜のソテー チーズ (麦入り)　ハヤシライス **8日** エネルギー 811 キロカロリー　塩分 2.4 g	鶏そぼろ丼　いり卵 混ぜて食べよう　★ イカのかりん揚げ みかん (麦入り) ★ 具だくさん味噌汁 **9日** エネルギー 839 キロカロリー　塩分 2.2 g	チンゲンサイの炒め物 ★ ★ 高野豆腐入り酢豚 にらたまスープ **10日** エネルギー 754 キロカロリー　塩分 2.8 g
野菜のソテー ★ オムレツ　★ ヨーグルト 米粉コッペパン　★ ポークビーンズ **13日** エネルギー 771 キロカロリー　塩分 3.5 g	白菜の大豆あえ　日本型食事 ★ ★ アジの甘だれ みかん ★ いものこ汁 **14日** エネルギー 749 キロカロリー　塩分 2.0 g	五目豆　ふるさと食材の日 ★ ★ 郡上味噌けいちゃん (麦入り) ★ うずら卵のすまし汁 **15日** エネルギー 774 キロカロリー　塩分 2.5 g	厚揚げのオイスターソース炒め ★ 大学芋 小魚 ソフト麺 ★ きのこあん **16日** エネルギー 877 キロカロリー　塩分 3.1 g	ふきよせごはん ★ 混ぜて食べよう　★ シシャモのもみじ揚げ りんご ★ 岐福(ぎふ)味噌汁 **17日** エネルギー 784 キロカロリー　塩分 2.1 g
豆乳杏仁豆腐 ★ 切り干し大根の中華炒め 小型パン　★ 焼きそば **20日** エネルギー 773 キロカロリー　塩分 4.1 g	白菜の柚子香あえ　ふるさと食材の日 ★ ★ 豚肉のあんからめ ★ 味噌けんちん汁 **21日** エネルギー 856 キロカロリー　塩分 2.2 g	東長良中・理想の給食選手権!!・1位献立 ★ 中華サラダ　照り焼きチキン みかん (麦入り) 豆腐と卵のコーンスープ **22日** エネルギー 795 キロカロリー　塩分 2.0 g	**勤労感謝の日** さまざまな人々の おかげです。 ありがとうの　気持ちで 食事をいただこう **23日**	じゃがいものきんぴら　日本型食事 ★ イワシの紀州煮 みかん ★ こぶ汁 **24日** エネルギー 752 キロカロリー　塩分 2.4 g
大根サラダ ★ ★ フライビーンズ コッペパン　★ カレーシチュー **27日** エネルギー 754 キロカロリー　塩分 3.4 g	切り干し大根のおかかあえ ★ ★ レバーの煮つけ ふりかけ ★ 関東煮 **28日** エネルギー 734 キロカロリー　塩分 2.6 g	さといものごまあえ ★ ★ 和風おろしハンバーグ (麦入り) ★ 粕汁 **29日** エネルギー 822 キロカロリー　塩分 2.5 g	大根とツナの煮物 ★ さつまいもチップス 一食うどん ★ 卵とじうどん **30日** エネルギー 765 キロカロリー　塩分 2.4 g	**１１月２４日は** **「和食の日」**