令和5年度　12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

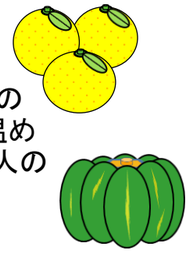
てっちゃん：鉄分(てつぶん)が多いこんだての日

せんいくん：食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日

わしょっくん：(にほんがたしょくじ)「日本型食事」の日

・・・12月22日は、冬至です・・・

昔から冬至には、風邪予防に効果がある、ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べたり、ゆずをお風呂に入れて、体をポカポカ温めたりします。寒い冬の健康を願っておこなわれてきた、「日本人の知恵」といえます。



1日（金）

おかかあえ
ワカサギのから揚げ
ゼリー
秋田県
★きりたんぽ鍋

エネルギー 767 キロカロリー　塩分 1.8 g

4日（月）

ひじきサラダ
はさんで食べよ
★チリコンカン
ミルメーク
白菜のクリームスープ

エネルギー 835 キロカロリー　塩分 3.1 g

5日（火）

筑前煮　日本型食事
★サバの味噌煮
みかん
★かきたま汁

エネルギー 848 キロカロリー　塩分 2.1 g

6日（水）

じゃがいものそぼろ煮　ふるさと食材の日
まぜて食べよう
★大豆入りツナごはん
(麦入り)
★岐福(ぎふ)味噌汁

エネルギー 752 キロカロリー　塩分 2.3 g

7日（木）

白菜のごまあえ　日本型食事
★サケのゆず味噌かけ
(麦入り)
★けんちん汁

エネルギー 756 キロカロリー　塩分 1.7 g

8日（金）

コーンシューマイ
★八宝菜
ゼリー
★五目スープ

エネルギー 797 キロカロリー　塩分 2.9 g

11日（月）

くきわかめの炒め煮
金時豆の甘煮
ふりかけ
★白菜鍋

エネルギー 759 キロカロリー　塩分 2.3 g

12日（火）

ブッロコリーのツナマヨあえ
東長良中　給食選手権　特別賞
★ちくわのお茶しょうがあげ
りんご
★なめこの岐福(ぎふ)味噌汁

エネルギー 838 キロカロリー　塩分 2.9 g

13日（水）

フルーツ盛り合わせ
かけて食べよう
れんこんサラダ
(麦入り)
★カレーライス

エネルギー 854 キロカロリー　塩分 2.5 g

14日（木）

切り干し大根のオイスターソース炒め
★ギョーザ
大豆入り小魚
一食中華麺
★野菜ラーメン

エネルギー 754 キロカロリー　塩分 3.3 g

15日（金）

白菜のおひたし　ふるさと食材の日
★大根と豚肉の煮物
★納豆
★岐福(ぎふ)味噌汁

エネルギー 758 キロカロリー　塩分 2.4 g

18日（月）

ボイルキャベツ
ウインナーのソースかけ
ヨーグルト
コッペパン
★冬野菜のスープ

エネルギー 766 キロカロリー　塩分 3.3 g

19日（火）

大根と厚揚げの煮物　日本型食事
★アジの香味揚げ
みかん
★白菜の味噌汁

エネルギー 775 キロカロリー　塩分 2.1 g

20日（水）

小松菜とゆずの煮びたし
かぼちゃコロッケ
(麦入り)
★打ち込み汁

エネルギー 751 キロカロリー　塩分 2.3 g

21日（木）

コーンキャベツ
★フライドチキン
デザート
コッペパン
★ほうれん草のクリームスープ

エネルギー 828 キロカロリー　塩分 2.9 g

22日（金）

煮なます
厚焼き卵
★ひきずり

エネルギー 754 キロカロリー　塩分 2.2 g

25日（月）

学校行事のため給食無し

26日（火）

煮びたし
★豚肉と厚揚げの味噌炒め
りんご
★こぶ汁

エネルギー 758 キロカロリー　塩分 2.0 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。