令和5年度　1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
鉄分が多い献立の日 食物せんいが多い献立の日 「日本型食事」の日	キャベツのサラダ 大豆と小魚 みかん かけて食べよう カレーライス　9日	辣白菜(ラーパーツァイ) ニシンのから揚げ ソフト麺 中華あんかけ　10日	ぜんざい 炒めなます ふりかけ (麦入り) 肉豆腐　11日	小松菜のおかかあえ ワカサギの天ぷら 味噌煮込みおでん　12日
	エネルギー 854 キロカロリー　塩分 2.9 g	エネルギー 826 キロカロリー　塩分 3.0 g	エネルギー 826 キロカロリー　塩分 1.7 g	エネルギー 794 キロカロリー　塩分 1.8 g
ほうれん草のソテー はさんでたべよう 煮込みハンバーグ ミルメーク コーンポタージュ　15日	切り干し大根のじゃこ煮 鶏肉のオランダ煮 岐福(ぎふ)味噌汁　16日	じゃがいものきんぴら サバの味噌煮 (麦入り) かきたま汁　17日	フルーツヨーグルト スパゲティナポリタン クロワッサン ポトフ　18日	かきまわし 混ぜて食べよう 飛騨牛コロッケ 南濃みかん 味噌けんちん汁　19日
エネルギー 839 キロカロリー　塩分 3.8 g	エネルギー 762 キロカロリー　塩分 2.1 g	エネルギー 801 キロカロリー　塩分 2.5 g	エネルギー 774 キロカロリー　塩分 3.4 g	エネルギー 850 キロカロリー　塩分 2.1 g

22日 ～ 26日 は「岐阜市学校給食週間」です

友好姉妹都市　アメリカ・シンシナティ市	味の旅「岐阜県・飛騨地方」	明治22年　給食の始まり	昭和42年ころの給食	中学生学校給食選手権　藍川北中　入賞　献立
フレンチフライ シンシナティチリ はさんで食べよう チーズ コッペパン 豆のスープ　22日	切り干し大根のハリハリ漬け 厚焼き卵 りんご すき焼き　23日	野菜の煮つけ サケの塩焼き　野沢菜漬け (麦入り) すいとんの味噌汁　24日	フルーツポンチ ポテトサラダ ソフト麺 カレーソース　25日	もやしの削り節あえ アユのから揚げ　徳田ねぎソース 岐阜市産いちごゼリー とこ豚(とん)岐福(ぎふ)味噌汁　26日
エネルギー 815 キロカロリー　塩分 3.8 g	エネルギー 803 キロカロリー　塩分 1.9 g	エネルギー 734 キロカロリー　塩分 2.6 g	エネルギー 899 キロカロリー　塩分 2.8 g	エネルギー 853 キロカロリー　塩分 1.8 g
ブロッコリーのソテー オムレツ 米粉コッペパン チキンビーンズ　29日	コーンシューマイ 八宝菜 わかめスープ　30日	シナモンビーンズ 混ぜて食べよう ビビンバ丼 (麦入り) 白菜と肉団子のスープ　31日		
エネルギー 791 キロカロリー　塩分 4.0 g	エネルギー 763 キロカロリー　塩分 2.9 g	エネルギー 801 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。