令和5年度　2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。

てっちゃん　鉄分が多い日
せんいくん　食物せんいが多い日
わしょっくん　「日本型食事」の日

月	火	水	木	金
			含め煮 ちくわの磯辺揚げ 一食うどん　かやくうどん 1日 エネルギー 791 キロカロリー　塩分 3.1 g	切り干し大根とツナの煮つけ　日本型食事の日 イワシの梅煮　いり豆 節分献立 豚汁 2日 エネルギー 786 キロカロリー　塩分 2.3 g
フルーツ盛り合わせ キャベツのソテー 黒パン　ビーンズシチュー 5日 エネルギー 843 キロカロリー　塩分 2.9 g	肉じゃが　日本型食事の日 シシャモの天ぷら　のりの佃煮 かきたま汁 6日 エネルギー 787 キロカロリー　塩分 2.3 g	ブロッコリーのおかかあえ 豚肉のあんからめ (麦入り)　豆腐の味噌汁 7日 エネルギー 874 キロカロリー　塩分 2.5 g	ナムル 韓国風卵焼き　ヨーグルト (麦入り)　豆腐チゲ 8日 エネルギー 770 キロカロリー　塩分 1.9 g	小松菜のごまあえ　ふるさと食材の日 大根と豚肉の煮物　納豆 なめこの岐福(ぎふ)味噌汁 9日 エネルギー 754 キロカロリー　塩分 2.5 g
振替休日 12日	チンゲンサイの中華炒め エビのチリソース煮　ゼリー 豆苗の卵スープ 13日 エネルギー 773 キロカロリー　塩分 2.4 g	じゃがいものきんぴら 大豆入りツナごはん　混ぜて食べよう (麦入り)　みぞれ汁 14日 エネルギー 751 キロカロリー　塩分 2.3 g	ひじきの炒め煮　ふるさと食材の日 郡上味噌けいちゃん (麦入り)　たぬき汁 15日 エネルギー 769 キロカロリー　塩分 2.4 g	じゃこ飯　味の旅・兵庫県 黒豆入りかき揚げ　ゼリー　混ぜて食べよう ばち汁 16日 エネルギー 771 キロカロリー　塩分 2.4 g
ビーンズサラダ 肉団子のケチャップ煮　チョコクリーム かぶのスープ 19日 エネルギー 796 キロカロリー　塩分 3.8 g	菜の花のおひたし 鶏肉のから揚げ　ふりかけ 岐福(ぎふ)味噌汁 20日 エネルギー 820 キロカロリー　塩分 2.1 g	そぼろ炒め レバーの煮つけ　いよかん (麦入り)　関東煮 21日 エネルギー 759 キロカロリー　塩分 2.2 g	コーンもやし さつまいもチップス ソフト麺　ミートソース 22日 エネルギー 851 キロカロリー　塩分 3.3 g	天皇誕生日 23日
豆乳杏仁豆腐 小魚 揚げパン　焼きビーフン 26日 エネルギー 771 キロカロリー　塩分 2.2 g	バンサンスー 東坡肉(トンポーロウ) 五目スープ 27日 エネルギー 795 キロカロリー　塩分 2.4 g	コーンキャベツ 豆のマリネ　チーズ　かけて食べよう (麦入り)　ハヤシライス 28日 エネルギー 824 キロカロリー　塩分 2.5 g	大豆と小魚　(グレービーソース) ブーティン(フライドポテト・ソースかけ)　ミルメーク コッペパン　白菜のクリームスープ 29日 エネルギー 798 キロカロリー　塩分 3.2 g	長良東小リクエスト　カナダの料理