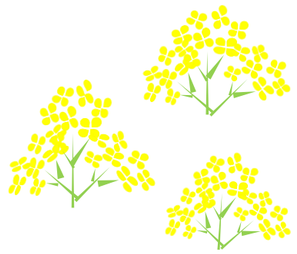
令和5年度　3月　給食献立表

※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

～自分や仲間、家族の食生活を振り返ろう～

・食事を楽しめましたか？
・食事作りや片付けに参加できましたか？
・美しい盛り付けや食事マナーにこだわることができましたか？
・地域の食材（ふるさと食）や料理に関心をもてましたか？
・健康や成長のために、栄養バランスを大切に食べましたか？
・感謝の気持ちで食事ができましたか？



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

月	火	水	木	金
				ちらしごはん　錦糸卵 ひな祭り サケの塩焼き 混ぜて食べよう ゼリー すまし汁 1日 エネルギー 781 キロカロリー　塩分 2.4 g
ボイルキャベツ 煮込みハンバーグ はさんで食べよう 豆乳デザート バンズパン アサリのチャウダー 4日 エネルギー 807 キロカロリー　塩分 3.2 g	ふるさと食材の日 シシャモのお茶揚げ 日本型食事の日 岐福(ぎふ)味噌汁 5日 エネルギー 757 キロカロリー　塩分 2.0 g	かけて食べよう 海藻サラダ (麦入り) カレーライス 6日 エネルギー 805 キロカロリー　塩分 2.4 g	筑前煮 おろしだれ トンカツのおろしかけ お祝いデザート 卒業祝い (麦入り) お祝い汁 7日 エネルギー 904 キロカロリー　塩分 2.2 g	**卒業式** 8日
キャベツとツナのソテー 飛騨牛コロッケ チーズ コッペパン 野菜スープ 11日 エネルギー 823 キロカロリー　塩分 3.6 g	豆乳おから 日本型食事の日 カツオのたつた揚げ 清見オレンジ かきたま汁 12日 エネルギー 832 キロカロリー　塩分 1.8 g	グリーンポテト 混ぜて食べよう チキンライス ヨーグルト (麦入り) カラフルスープ 13日 エネルギー 780 キロカロリー　塩分 2.3 g	にんじんの塩こうじきんぴら いり卵 混ぜて食べよう マグロと卵のごはん 大豆入り小魚 (麦入り) キャベツの味噌汁 14日 エネルギー 778 キロカロリー　塩分 2.5 g	チンゲンサイの中華あえ シューマイ 麻婆豆腐 15日 エネルギー 801 キロカロリー　塩分 2.7 g
野菜のソテー オムレツ ジャム 米粉食パン ポークビーンズ 18日 エネルギー 793 キロカロリー　塩分 3.7 g	小松菜のおかかあえ 日本型食事の日 サバの味噌煮 かみかみ大豆 沢煮椀 19日 エネルギー 784 キロカロリー　塩分 2.2 g	**春分の日** 20日	キャベツのごま酢あえ ふるさと食材の日 揚げ大豆 ソフト麺 肉味噌 21日 エネルギー 865 キロカロリー　塩分 2.8 g	切り干し大根の煮つけ 鶏肉のかぼすだれ 利休汁 22日 エネルギー 832 キロカロリー　塩分 2.4 g
千葉の恵みあえ 日本型食事の日 イワシのかば焼き ゼリー 千葉県 アサリの味噌汁 25日 エネルギー 779 キロカロリー　塩分 2.3 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。