

12月

学校給食献立表



岐阜市立鏡島小学校

日	曜	メニュー		こ ん だ て 名	エネルギー kcal	塩分 g
1	木	牛乳	麦飯	※かんとうに 関東煮 きんときまめ あまに ※じゃこのおひたし のりの佃煮	594	2.0
2	金	牛乳	黒パン	※ビーンズシチュー オムレツ ※やさい 野菜のソテー	659	2.6
5	月	牛乳	米飯	※わふう 和風おろしハンバーグ じゃがいものきんぴら ※ぎふみそしる 岐福味噌汁	654	2.1
6	火	牛乳	米飯	あつや たまご ※こまつな に 厚焼き卵 小松菜とツナの煮びたし 岐阜県だくさん豚汁 納豆	647	2.2
7	水	牛乳	一食中華麺	※やさい 野菜ラーメン ギョーザ ※き ぼ だいこん 切り干し大根のオイスターソース炒め ゼリー	586	2.5
8	木	牛乳	麦飯	さげ 鮭ごはん ※じき だいず にもの ※まし じる みかん	616	2.0
9	金	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 ※すき やき ※あ だいず ※ほうれん しょう に 煮びたし	663	1.5
12	月	牛乳	米飯	【味の旅—愛媛県—】 ※せんざんき じゃこ天と青菜の煮びたし いもだき	699	1.7
13	火	牛乳	米飯	※こうやどうふ たまご ※はくさい 高野豆腐の卵とじ 白菜のおかかあえ ※のっぺい じる ゼリー	601	2.1
14	水	牛乳	麦飯	【ふるさと食材の日】 ※だいずい 大豆入りツナごはん 肉じゃが ※ぎふみそしる 岐福味噌汁	647	2.0
15	木	牛乳	麦飯	ハタハタのから揚げ 煮なます きりたんぼ鍋	643	1.7
16	金	牛乳	食パン	ミートボールのケチャップ煮 ※ほうれん しょう のソテー ※かぶと 白菜のスープ ジャム	602	2.9
19	月	牛乳	米飯	エビのチリソース煮 ※じゃがいもの中華炒め ※とうふ 豆腐のスープ	572	2.2
20	火	牛乳	米飯	※サバのたつた揚げ ※だいこん あつや に 大根と厚揚げの煮もの ※かきたま じる 汁 みかん	700	1.7
21	水	牛乳	一食うどん	※けんちんうどん レバーとこんにやくの煮つけ ※こまあえ 芋けんぴ入り小魚	516	1.7
22	木	牛乳	麦飯	【冬至献立】 かぼちゃコロッケ ゆずの香りあえ ※うち込み じる 汁	638	2.2
23	金	牛乳	コッペパン	※てばもと と に 手羽元の照り煮 コーンキャベツ ※ほうれん しょう のクリームスープ デザート	666	3.0
26	月	牛乳	米飯	※シーフードカレー ※ひじきサラダ だいず こぎかな 大豆と小魚	655	2.1

(令和4年度)

- ◇米は岐阜県産の『はつしも』100%、うどんに使用する小麦粉は岐阜県産を100%、パンとソフト麺に使用する小麦粉は岐阜県産を50%使用しています。
- 牛乳は岐阜県産を100%使用しています。米飯、パン、ソフト麺、牛乳は岐阜県内で製造しています。
- ◇※のメニューには岐阜県産の食材を使用しています。
- ◇『ふるさと食材の日』は、すべての献立に岐阜県産の食材を使用しています。
- ◇主な食材の産地は、学校給食課のホームページに掲載しています。
- ◇給食用食材の放射性物質検査を行っています。
- 検査結果は、食品衛生課のホームページに掲載しています。
- ◇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受けています。
- ◇麦飯は、【米10:麦1】の比率です。
- ◇毎月19日は、「食育の日」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。



給食のレシピを
紹介しています