

12月



加納中学校

<p>※筑前煮</p> <p>※アユの甘露煮</p> <p>※すまし汁</p> <p>1日</p> <p>エネルギー 758kcal 塩分 1.5g</p>	<p>※アーモンドあえ</p> <p>こんにゃくの土佐煮</p> <p>大豆入り小魚</p> <p>※肉味噌</p> <p>2日</p> <p>エネルギー 850kcal 塩分 3.2g</p>	<p>※ひじきごはん</p> <p>※さといもとイカの煮つけ</p> <p>みかん</p> <p>3日</p> <p>エネルギー 747kcal 塩分 2.2g</p>	<p>フルーツ盛り合わせ</p> <p>※キャベツと卵のソテー</p> <p>ジャム</p> <p>4日</p> <p>エネルギー 827kcal 塩分 2.7g</p>	
<p>※白菜の塩炒め</p> <p>※酢豚</p> <p>ふりかけ</p> <p>※豆腐スープ</p> <p>7日</p> <p>エネルギー 805kcal 塩分 3.6g</p>	<p>※そぼろ炒め</p> <p>小魚の佃煮</p> <p>※関東煮</p> <p>8日</p> <p>エネルギー 753kcal 塩分 2.2g</p>	<p>金時豆の甘露煮</p> <p>※ニジマスのごま揚げ</p> <p>みかん</p> <p>9日</p> <p>エネルギー 841kcal 塩分 1.6g</p>	<p>※野菜のソテー</p> <p>※フライビーンズ</p> <p>チーズ</p> <p>10日</p> <p>エネルギー 887kcal 塩分 2.6g</p>	<p>※切り干し大根の煮つけ</p> <p>厚焼き卵</p> <p>※飛騨牛のすき焼き</p> <p>11日</p> <p>エネルギー 830kcal 塩分 2.0g</p>
<p>※しらたき入りじゃがいもの煮つけ</p> <p>※鶏肉のから揚げ</p> <p>※味噌汁</p> <p>14日</p> <p>エネルギー 852kcal 塩分 2.2g</p>	<p>※白菜とツナの煮物</p> <p>※サケのゆず味噌かけ</p> <p>※かきたま汁</p> <p>15日</p> <p>エネルギー 787kcal 塩分 2.0g</p>	<p>※おかかあえ</p> <p>※大豆入りツナごはん</p> <p>16日</p> <p>エネルギー 750kcal 塩分 2.1g</p>	<p>※じゃがいもの中華炒め</p> <p>イワシとキムチの煮つけ</p> <p>※ワnantスープ</p> <p>17日</p> <p>エネルギー 758kcal 塩分 2.6g</p>	<p>※小松菜のソテー</p> <p>オムレツ</p> <p>ミルメーク</p> <p>※チキンビーンズ</p> <p>18日</p> <p>エネルギー 873kcal 塩分 3.5g</p>
<p>※小松菜とゆずの煮びたし</p> <p>かぼちゃのひき肉フライ</p> <p>ふりかけ</p> <p>※のっぺい汁</p> <p>21日</p> <p>エネルギー 785kcal 塩分 2.3g</p>	<p>※煮なます</p> <p>ハタハタのから揚げ</p> <p>のりの佃煮</p> <p>※きりたんぼ鍋</p> <p>22日</p> <p>エネルギー 811kcal 塩分 2.3g</p>	<p>※チンゲンサイの煮びたし</p> <p>※さくらエビのかき揚げ</p> <p>みかん</p> <p>※駿河汁</p> <p>23日</p> <p>エネルギー 783kcal 塩分 2.3g</p>	<p>グリーンポテト</p> <p>手羽元の照り煮</p> <p>デザート</p> <p>※白菜スープ</p> <p>24日</p> <p>エネルギー 818kcal 塩分 3.8g</p>	<p>※ごまあえ</p> <p>※親子丼</p> <p>※岐福(ぎふ)味噌汁</p> <p>25日</p> <p>エネルギー 757kcal 塩分 2.3g</p>

◇米は岐阜県産の『はつしも』100%、パンとソフト麺に使用する小麦粉は岐阜県産50%を使用しています。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。◇麦飯は、【米10:麦1】の比率です。◇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。◇給食用食材の放射性物質検査を行っています。◇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。◇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。

★冬至のかぼちゃ★

12月21日は「冬至」です。『冬至にかぼちゃを食べると病気になる!』という言い伝えを聞いたことがありますか? かぼちゃには、カロテンやビタミン類、食物せんいがたくさん含まれていて、からだの調子をよくしてくれます。また、熱や力のもとになる炭水化物も多い野菜です。しっかり食べて、冬を元気にのりきりましょう。

**冬休みも
規則正しい
生活をしよう**