


# 12月




## 加納中学校

### 冬休みも 規則正しい 生活をしよう

※昆布豆




※豚肉の塩こうじ焼き




※味噌けんちん汁 6日

エネルギー 808kcal 塩分 2.2g

※煮びたし




※豚肉と厚揚げの味噌炒め




※こぶ汁 13日

エネルギー 761kcal 塩分 2.0g

※小松菜と油揚げのゆず衣あえ




かぼちゃコロッケ



※のっぺい汁 20日

エネルギー 800kcal 塩分 2.0g


このマークは  
ふるさと食材の日です。  
すべての献立に 岐阜県産の食材が  
使われています。



※小松菜の煮びたし



※サバの香味揚げ



アサリの  
佃煮

東京都

※ちゃんこ鍋 7日

エネルギー 870kcal 塩分 2.3g

※ハリハリ漬け



※ハタハタのから揚げ

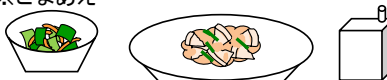


みかん


※きりたんぼ鍋 14日

エネルギー 810kcal 塩分 1.8g

※ごまあえ



※大根と豚肉の煮物



※納豆

※岐阜(ぎふ)味噌汁 21日

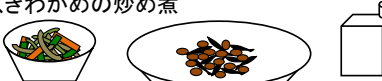
エネルギー 773kcal 塩分 2.4g

「早寝・早起き・朝ご飯」




しっかり手洗い・うがい

※きわかめの炒め煮



※大豆と小魚の  
あめがらめ




みかん

一食中華麺

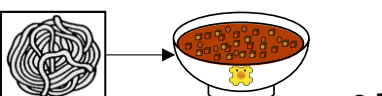
※長崎ちゃんぽん 1日

エネルギー 838kcal 塩分 3.2g

※厚揚げとかぶの煮物



じゃがいものから揚げ




ソフト麺


※肉味噌 8日

エネルギー 875kcal 塩分 2.2g

※切り干し大根の煮つけ



※親子丼




(麦入り)


※味噌汁 15日

エネルギー 808kcal 塩分 2.7g

※コーンキャベツ



手羽元の照り煮




デザート

コッペパン


※ほうれん草のクリームスープ 22日

エネルギー 817kcal 塩分 3.5g

※小松菜のおかかあえ



※大豆入りツナごはん

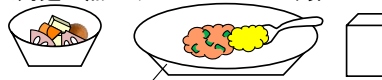


(麦入り)


※豚汁 2日

エネルギー 755kcal 塩分 2.1g

※角麩の煮つけ



いり卵



三色ごはん

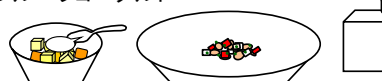
小魚

(麦入り)


※たぬき汁 9日

エネルギー 804kcal 塩分 2.4g

フルーツヨーグルト



※豆のマリネ




(麦入り)


※シーフードカレー 16日

エネルギー 875kcal 塩分 2.5g

金時豆の甘煮



厚焼き卵




(麦入り)


※すき焼き 23日

エネルギー 826kcal 塩分 2.2g

グリーンポテト



※鶏肉のオランダ煮




チョコクリーム


※白菜のスープ 3日

エネルギー 871kcal 塩分 3.7g

※そばろ炒め



※ちくわのごま揚げ




ふりかけ


※具だくさん味噌汁 10日

エネルギー 856kcal 塩分 3.0g

※大根サラダ



※チリコンカン




チーズ


※ポテトスープ 17日

エネルギー 823kcal 塩分 4.2g

※ナムル



エビのチリソース煮



ゼリー

※豆腐と卵のスープ 24日

エネルギー 738kcal 塩分 2.5g

◇米は岐阜県産を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。◇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阜(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。(令和3年度)