

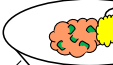


















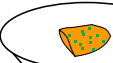




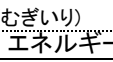
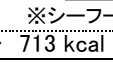



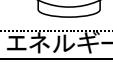
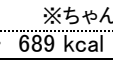



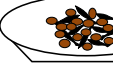























12月

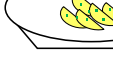


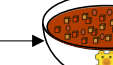

















かよう小


 このマークは
ふるさとしよくざいのひです。
すべてのこんだてにぎふけんさんの
しよくざいがつかわわれています。


<p>※かくふのにつけ   </p> <p>いりたまご さんしよくごはん (むぎいり) ※たまきじる 1日 エネルギー 629 kcal 塩分 1.9 g</p>	<p>※ハリハリづけ   </p> <p>※ハタハタの からあげ みかん (むぎいり) ※きりたんぼなべ 2日 エネルギー 656 kcal 塩分 1.8 g</p>	<p>※こまつなの おかかあえ   </p> <p>※だいでいり ツナごはん (むぎいり) ※ぶたじる 3日 エネルギー 603 kcal 塩分 1.8 g</p>
--	---	--


<p>※こんがまめ   </p> <p>※ぶたにくの しおこうじやき  </p> <p>※みそけんちんじる 6日 エネルギー 656 kcal 塩分 1.7 g</p>	<p>グリーンポテト   </p> <p>※とりにくのオランダに チョコクリーム  </p> <p>※はくさいのスープ 7日 エネルギー 711 kcal 塩分 2.7 g</p>	<p>※にびたし   </p> <p>※ぶたにくとあつあげの みそいため (むぎいり) ※こぶじる 8日 エネルギー 605 kcal 塩分 1.6 g</p>	<p>フルーツヨーグルト   </p> <p>※まめのマリネ  </p> <p>(むぎいり) ※シーフードカレー 9日 エネルギー 713 kcal 塩分 2.1 g</p>	<p>※こまつなのにびたし   </p> <p>あしのだひ ※サバのこうみあげ とうきょうと  </p> <p>※ちゃんこなべ 10日 エネルギー 689 kcal 塩分 1.6 g</p>
---	---	---	--	--


<p>※ナムル   </p> <p>エビの チリソースに ゼリー  </p> <p>※とうふとたまごのスープ 13日 エネルギー 589 kcal 塩分 2.1 g</p>	<p>※だいでいりサラダ   </p> <p>※チリコンカン チーズ  </p> <p>エネルギー 663 kcal 塩分 3.2 g</p>	<p>くきわかめの いために   </p> <p>※だいでいとこざかなの あめがらめ みかん  </p> <p>いっしょく ちゅうかめん ※ながさきちゃんぽん 15日 エネルギー 658 kcal 塩分 2.7 g</p>	<p>※そぼろいため   </p> <p>※ちくわのごまあげ  </p> <p>(むぎいり) ※ぐだくさんみそしる 16日 エネルギー 657 kcal 塩分 2.0 g</p>	<p>※ごまあえ   </p> <p>※だいでいと ぶたにくのもの ※なつとう  </p> <p>※岐福(ぎふ)みそしる 17日 エネルギー 613 kcal 塩分 2.1 g</p>
---	--	--	--	---

<p>きんときまめの あまに   </p> <p>あつやきたまご  </p> <p>※すきやき 20日 エネルギー 671 kcal 塩分 1.8 g</p>	<p>※こまつなとあぶらあげの ゆずごろもあえ   </p> <p>かぼちゃコロッケ  </p> <p>※のっぺいじる 21日 エネルギー 648 kcal 塩分 1.6 g</p>	<p>※あつあげとかぶの にも   </p> <p>じゃがいものからあげ  </p> <p>ソフトめん ※にくみそ 22日 エネルギー 683 kcal 塩分 1.7 g</p>	<p>※コーンキャベツ   </p> <p>てばもとのてりに デザート  </p> <p>※ほうれんそうの クリームスープ 23日 エネルギー 637 kcal 塩分 2.9 g</p>	<p>※きりぼしだいでいの につけ   </p> <p>※おやこどんぶり  </p> <p>※みそしる 24日 エネルギー 641 kcal 塩分 2.2 g</p>
---	---	---	---	---

 鉄分(てつぶん)が
多いこんだての日

 食物(しょくもつ)せんいが
多いこんだての日

 「日本型食事」
(にほんがたしよくじ)の日


冬至(とうじ)のかぼちゃ 

12月22日は「冬至」です。「冬至」にかぼちゃを食べると病気にならない

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、かぜをひきにく

くしたり、からだの調子をよくしたりする栄養があります。

しっかり食べて、冬を元気にのりきりましょう。



◇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。