

# 1月 かよう小



毎月19日は  
「食育(しょくいく)の日」  
食(しょく)について  
がんがえる日です。

1/24~28は  
ぎふし  
学校きゅうしょく  
しゅうかん

- 24日 学校きゅうしょくのれきしをふりかえるこんだて
- 25日 ゆうこうまいとし イタリアのりょうり
- 26日 ふるさとしょくざいの日
- 27日 あじのたび「いばらきけん」
- 28日 ふるさとしょくざいの日(わしよくのよさをしるこんだて)

## せいじんのひ



10日

ポイルキャベツ

ハンバーグのデミグラスソース

ゼリー

※はくさいのクリームスープ 11日

エネルギー 682 kcal 塩分 2.7 g

しらたまぜんざい

カミカミごはん あつやきたまご

(むぎいり) ※いしかりじる 12日

エネルギー 688 kcal 塩分 2.1 g

フルーツヨーグルト

アサリのスパゲティ

クロワッサン ポトフ 13日

エネルギー 590 kcal 塩分 2.3 g

※まーぼーどうふ

ギョウザ

みかん

※たまごコーンスープ 14日

エネルギー 673 kcal 塩分 1.8 g

※こまつなとほしがきのおひたし

※ワカサギのてんぷら

※かすじる 17日

エネルギー 600 kcal 塩分 1.7 g

※ほうれんそうとしめじのソテー

オムレツ

ミルク

くろパン ※チキンビーンズ 18日

エネルギー 696 kcal 塩分 2.8 g

エビシュウマイ

※ピビンパどんぶり

(むぎいり) わかめスープ 19日

エネルギー 639 kcal 塩分 2.5 g

コーンキャベツ

さつまいもチップス

ソフトめん ※ミートソース 20日

エネルギー 708 kcal 塩分 1.9 g

※ごへいもちふうさいも

※こイワシのからあげ

※エビしんじょりる 21日

エネルギー 649 kcal 塩分 1.8 g

やさいのうまに

イワシのにつけ

※すいとんのみそしる 24日

エネルギー 668 kcal 塩分 2.1 g

イタリアンサラダ

とりにくのマリナーソース

※ベンネのクリームに 25日

エネルギー 655 kcal 塩分 2.9 g

※かきまわし

※ひだぎゅうコロッケ

(むぎいり) ※ぎふぐだくさんじる 26日

エネルギー 668 kcal 塩分 1.6 g

※れんこんのにあい

※さつまいもとだいずのあまからあげ

(むぎいり) ※めつべりる 27日

エネルギー 621 kcal 塩分 1.8 g

※こまつなのごまあえ

※アユのえだまめあん

※なんのうみかん

※岐福(ぎふ)そうでんみそしる 28日

エネルギー 615 kcal 塩分 1.7 g

じゃがいものきんぴら

※サバのみそに

※かきたまじる 31日

エネルギー 687 kcal 塩分 2.1 g

このマークは  
「ふるさとしょくざいの日」  
すべてのようにぎふけんさんの  
しょくざいがつかわれています。

- 鉄分(てつぶん)が  
おいこんだての日
- 食物(しょくもつ)せんいが  
おいこんだての日
- 「日本型食事」の日  
(にほんがたしょくじ)

- ◇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。