

12月 かよう小



◇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。

※じゃこのおひたし
 きんときまめのあまにのりのつくだに
 (むぎいり) ※かんとうに 1日
 エネルギー 594 kcal 塩分 2.0 g

※こまつなとツナのにびたし
 あつやきたまご
 はなかつお ※なっとう
 ※ぎふぐだくさんぶたじる 2日
 エネルギー 647 kcal 塩分 2.2 g

※じゃがいものきんぴら
 ※わふうおろしハンバーグ
 ※岐福(ぎふ)みそしる 5日
 エネルギー 654 kcal 塩分 2.1 g

※やさいのソテー
 オムレツ
 くらパン ※ビーンズシチュー 6日
 エネルギー 659 kcal 塩分 2.6 g

※ひじきとだいずのもの いりたまご
 さげごはん
 みかん
 (むぎいり) ※すまじる 7日
 エネルギー 616 kcal 塩分 2.0 g

※きりぼしだいごんのオイスターソースいため
 ギョーザ ミニゼリー
 いっしょくちゅうかめん ※やさいラーメン 8日
 エネルギー 586 kcal 塩分 2.5 g

※になます
 ハタハタのからあげ
 ※きりたんぼなべ 9日
 エネルギー 643 kcal 塩分 1.7 g

あしのたひ えひめけん
 じゃこてんとあおなのにびたし ※せんざんき
 ※いもだき 12日
 エネルギー 699 kcal 塩分 1.7 g

※ほうれんそうのソテー
 ミートボールのケチャップに ジャム
 ※かぶとはくさいのスープ 13日
 エネルギー 602 kcal 塩分 2.9 g

※ごまあえ
 レバーとこんにやくのにつけ
 いもけんびいり ござかな
 いっしょくうどん ※けんちんうどん 14日
 エネルギー 516 kcal 塩分 1.7 g

※だいずいりツなごはん
 ※にくじゃが
 (むぎいり) ※岐福(ぎふ)みそしる 15日
 エネルギー 647 kcal 塩分 2.0 g

※だいごんとあつあげのもの
 ※サバのたつたあげ
 みかん
 ※かきたまじる 16日
 エネルギー 700 kcal 塩分 1.7 g

※はくさいのおかかあえ
 ※こうやどうふのたまごとし ゼリー
 ※のっぺいじる 19日
 エネルギー 601 kcal 塩分 2.1 g

※ほうれんそうのにびたし
 ※あげだいず
 ※すきやき 20日
 エネルギー 663 kcal 塩分 1.5 g

※ゆずのかおりあえ
 かぼちゃコロッケ
 (むぎいり) ※うちこみじる 21日
 エネルギー 638 kcal 塩分 2.2 g

※じゃがいものちゅうかいため
 エビのチリソースに
 (むぎいり) ※とうふのスープ 22日
 エネルギー 572 kcal 塩分 2.2 g

コーンキャベツ
 てばもとのてりに デザート
 コッペパン
 ※ほうれんそうのクリームスープ 23日
 エネルギー 666 kcal 塩分 3.0 g

※ひじきサラダ
 だいずとござかな
 ※シーフードカレー 26日
 エネルギー 655 kcal 塩分 2.1 g

はやね 早寝
 はやお 早起き
 あさ 朝ごはん

きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう
 ふゆやす 冬休みになると、ついつい夜更かしをしたり、起きる時刻が遅くなったりして、生活や体のリズムがくずれがちになります。
 せいかつ からだ 不規則な生活で、体調をくずさないように、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、体調を整えましょう。