

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。

コーンシューマイ
 ※はっぽうさい
 ※ごもくスープ 1日
 エネルギー 605 kcal 塩分 2.2 g

※はくさいのごまあえ
 ※サケのゆずみそかけ
 ※けんちんじる 4日
 エネルギー 609 kcal 塩分 1.4 g

※ひじきサラダ
 ※チリコンカン
 ミルメーク
 ※はくさいのクリームスープ 5日
 エネルギー 685 kcal 塩分 2.6 g

※きりぼしだいこんのオイスターソース
 いため
 ギョーザ
 だいずいり
 こざかな
 いっしょくちゅうかめん
 ※やさいらーめん 6日
 エネルギー 584 kcal 塩分 2.6 g

※じゃがいものそぼろに
 ※だいずいりツナごはん
 (むぎいり) ※岐福(ぎふ)みそしる 7日
 エネルギー 607 kcal 塩分 1.9 g

※だいこんとあつあげのもの
 ※アジのこうみあげ
 みかん
 ※はくさいのみそしる 8日
 エネルギー 633 kcal 塩分 1.8 g

あしのたし
 ※おかかあえ
 ワカサギのからあげ
 ゼリー
 ※きりたんぼなべ 11日
 エネルギー 602 kcal 塩分 1.6 g

ポイルキャベツ
 ウイナーソースかけ
 ヨーグルト
 コッペパン ※ふゆやさいのスープ 12日
 エネルギー 595 kcal 塩分 2.6 g

※ひじきとだいずのもの
 ※おやこどんぶり
 みかん
 (むぎいり) ※なめこの岐福(ぎふ)みそしる 13日
 エネルギー 638 kcal 塩分 2.3 g

※はくさいのおひたし
 ※だいこんとぶたにくのもの
 ※なっとう
 (むぎいり) ※岐福(ぎふ)みそしる 14日
 エネルギー 599 kcal 塩分 2.0 g

※きわかめのいために
 きんときまめのあまに
 ふりかけ
 ※はくさいなべ 15日
 エネルギー 610 kcal 塩分 1.9 g

※ちくぜんに
 ※サバのみそに
 みかん
 ※かきたまじる 18日
 エネルギー 699 kcal 塩分 1.8 g

※カラフルポテト
 とりにくのあかワインに
 くらパン ※だいこんとしめじのスープ 19日
 エネルギー 610 kcal 塩分 2.4 g

フルーツもりあわせ
 れんこんサラダ
 (むぎいり) ※カレーライス 20日
 エネルギー 693 kcal 塩分 2.2 g

※こまつなとゆずのにびたし
 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 606 kcal 塩分 2.0 g

コーンキャベツ
 ※フライドチキン
 デザート
 コッペパン ※ほうれんそうのクリームスープ 22日
 エネルギー 691 kcal 塩分 2.3 g

※になます
 あつやきたまご
 ※ひきずり 25日
 エネルギー 606 kcal 塩分 1.8 g

※にびたし
 ※ぶたにくとあつあげのみそいため
 りんご
 ※こぶじる 26日
 エネルギー 599 kcal 塩分 1.6 g

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
 (にほんがたしよくじ)
 「日本型食事」の日

12月22日は冬至です! 【冬至とかぼちゃ】
 なつ ふゆ ほぞん とうじ とうじ
 夏から冬にかけて保存したかぼちゃは、とても甘くなり、かぜなどの病気
 を防ぐビタミン類なども多くなります。そのため、昔から冬至の日には、かぼ
 ちやが食べられていました。しっかり食べて、病気を防ぎましょう。
 ふゆやす あいだ ただ せいかつ
 冬休みの間も きそく正しい生活をしよう!