

成人の日



9日

フルーツもりあわせ

ピビンパどんぶり

トックスープ

エネルギー 648 kcal 塩分 1.8 g

ぜんざい

プリのてりやき

みかん

(むぎいり)

エネルギー 664 kcal 塩分 1.3 g

こふきいも

あまエビのからあげ

ソフトめん

にくみそ

エネルギー 661 kcal 塩分 1.8 g

きりぼしだいこんのごまよごし

とりにくのオランダに

すまじる

エネルギー 634 kcal 塩分 1.4 g

カラフルサラダ

フライビーンズ

こめこッパン

クリームシチュー

エネルギー 671 kcal 塩分 2.8 g

こまつなどほしがきのおひたし

サバのみそに

いなかじる

エネルギー 601 kcal 塩分 1.8 g

きわかめのいために

おやこどんぶり

(むぎいり)

エネルギー 632 kcal 塩分 2.4 g

フルーツしらたま

スパゲティナポリタン

クロワッサン

ポトフ

エネルギー 655 kcal 塩分 2.8 g

いためなます

イカのあられあげ

さつまじる

エネルギー 635 kcal 塩分 1.9 g

もものかんづめ

フレンチサラダ

コッパン

カレーシチュー

エネルギー 605 kcal 塩分 1.9 g

うらがみそぼろ

ながさきてんぷら

ぐぞうに

エネルギー 636 kcal 塩分 1.5 g

きんぎょめし

とりにくとだいずのもの

えんくうさいのみそしる

エネルギー 636 kcal 塩分 1.7 g

やさしいのしおいため

トンポーロウ

(むぎいり)

たけのこととうみょうのたまごスープ

エネルギー 689 kcal 塩分 1.9 g

はくさいのじゃこんぶあえ

サケのわふうゆずバターソース

ぎほづくしのみそしる

エネルギー 625 kcal 塩分 1.7 g

ほうれんそうとキャベツのソテー

にこみハンバーグ

コーンポタージュ

エネルギー 683 kcal 塩分 3.1 g

チンゲンサイのいためもの

かんこくふうにくじゃが

はくさいとくだんごのスープ

エネルギー 635 kcal 塩分 1.8 g

1/23~27は
ぎふし
がっこうきゅうしょくしゅうかん

23日 しょうわ40~50ねんだいのきゅうしょく
24日 あじのたび「ながさきけん」
25日 ふるさとしょくざいの日
26日 ゆうこうとし ちゅうごく こうしゅうしのりょうり
27日 ちゅうがくせい がっこうきゅうしょくせんしゅけん
(ぎほくちゅうがっこうの せいとが かんがえた こんだて)

1月

岐阜市立木田小学校

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
(にほんがたしょくじ)「日本型食事」の日

このマークは「ふるさとしょくざいの日」すべてのこんだてに ぎふけんさんのしょくざいが かわれています。

あじのたび
こんげつは「ながさきけん」

まいつき19日は「しょくいこの日」
しょくについて かんがえる日です。