

| 月   | 火   | 水  | 木   | 金   |
|---|---|--|---|---|
| <p><b>12月</b></p> <p>長森北小</p>   | <p>あじのたび</p> <p>こんげつは『あきたけん』</p>  | <p>鉄分(てつぶん)が多いこんだての日</p> <p>食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日</p> <p>(にほんがたしよくじ)「日本型食事」の日</p>  | <p>12月22日は冬至です</p>  | <p>コーンシュマイ</p> <p>※はっぼうさい</p> <p>※ごもくスープ 1日</p> <p>エネルギー 605 キロカロリー 塩分 2.2g</p>   |
| <p>※はくさいのごまあえ</p> <p>※サケのゆずみそかけ</p> <p>※けんちんじる 4日</p> <p>エネルギー 609 キロカロリー 塩分 1.4g</p> | <p>※ひじきサラダ</p> <p>※チリコンカン</p> <p>※はくさいのクリームスープ 5日</p> <p>エネルギー 685 キロカロリー 塩分 2.6g</p>                   | <p>きりぼしだいこんのオイスターソース</p> <p>いため</p> <p>ぎょうざ</p> <p>だいずいりごさかな</p> <p>いっしょくちゆうかめん</p> <p>※やさいラーメン 6日</p> <p>エネルギー 587 キロカロリー 塩分 2.6g</p> | <p>※じゃがいものそばろに</p> <p>※だいずいりツナごはん (むぎいり)</p> <p>※岐福(ぎふ)みそしる 7日</p> <p>エネルギー 607 キロカロリー 塩分 1.9g</p>    | <p>※だいこんとあつあげのもの</p> <p>※アジのこうみあげ</p> <p>※はくさいのみそしる 8日</p> <p>エネルギー 633 キロカロリー 塩分 1.8g</p>  |
| <p>※おかあえ</p> <p>ワカサギのからあげ</p> <p>※きりたんぼなべ 11日</p> <p>エネルギー 602 キロカロリー 塩分 1.6g</p>     | <p>ポイルキャベツ</p> <p>ウインナーのソースかけ</p> <p>コッペパン</p> <p>※ふゆやさいのスープ 12日</p> <p>エネルギー 595 キロカロリー 塩分 2.6g</p>    | <p>※ひじきとだいずのもの</p> <p>※おやこどん (むぎいり)</p> <p>※なめこの岐福(ぎふ)みそしる 13日</p> <p>エネルギー 638 キロカロリー 塩分 2.3g</p>                                     | <p>はくさいのおひたし</p> <p>だいこんとぶたにくのもの (むぎいり)</p> <p>岐福(ぎふ)みそしる 14日</p> <p>エネルギー 599 キロカロリー 塩分 2.0g</p>     | <p>※きわかめのいために</p> <p>きんときまめのあまに</p> <p>※はくさいなべ 15日</p> <p>エネルギー 610 キロカロリー 塩分 1.9g</p>  |
| <p>※ちくぜんに</p> <p>※サバのみそに</p> <p>※かきたまじる 18日</p> <p>エネルギー 699 キロカロリー 塩分 1.8g</p>       | <p>※カラフルポテト</p> <p>とりにくのかあワインに</p> <p>くるパン</p> <p>※だいこんとしめじのスープ 19日</p> <p>エネルギー 610 キロカロリー 塩分 2.4g</p> | <p>フルーツもりあわせ</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>(むぎいり)</p> <p>※カレーライス 20日</p> <p>エネルギー 693 キロカロリー 塩分 2.2g</p>                                       | <p>※こまつなとゆずのにびたし</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>(むぎいり)</p> <p>※うちこみじる 21日</p> <p>エネルギー 606 キロカロリー 塩分 2.0g</p> | <p>コーンキャベツ</p> <p>※フライドチキン</p> <p>コッペパン</p> <p>ほうれんそうのクリームスープ 22日</p> <p>エネルギー 691 キロカロリー 塩分 2.3g</p>   |
| <p>※になます</p> <p>あつやきたまご</p> <p>※ひきざり 25日</p> <p>エネルギー 606 キロカロリー 塩分 1.8g</p>          | <p>※にびたし</p> <p>※ぶたにくとあつあげのみそいため</p> <p>※こぶじる 26日</p> <p>エネルギー 599 キロカロリー 塩分 1.6g</p>                   | <p>ふゆやす あいだ</p> <p><b>冬休みの間も</b></p> <p>きそく正しい生活をしよう</p>   |   | <p>とうじ</p> <p><b>冬至とかぼちゃ</b></p> <p>なつ ふゆ ほぞん あま ひよuki</p> <p>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、かぼちゃ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。</p> |

◆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、ソフト麺、牛乳は岐阜県内で製造しています。  
 ◆※の料理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、すべての料理に岐阜県産の食材を使用しています。

◆主な食材の産地は、岐阜市のホームページに掲載してあります。  
 ◆給食用食材の放射性物質検査を行っており、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。  
 ◆給食の赤味噌は、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。