

12月学校給食献立表



寒くなってきました。体を温めていますか？
大根やさといもなど、体を温める食品を使った具だくさんの汁物やシチューなどの料理を食べて、体を温めるエネルギーを蓄えましょう。さらに、免疫力を高める緑黄色野菜も一緒に食べて、寒さを乗り切りましょう。
今月の給食では、冬至の献立やお楽しみ献立が登場します。



岐阜市立長森西小学校

| 日 | 曜 | こ ん だ て 名 | | エネルギー | 塩分 |
|----|---|-----------|---|-------|-----|
| 1 | 木 | 牛乳 | 麦飯 関東煮 金時豆の甘煮 じゃこのおひたし のりの佃煮 | 594 | 2.0 |
| 2 | 金 | 牛乳 | 米飯 厚焼き卵 小松菜とツナの煮びたし 岐阜具だくさん豚汁 納豆 | 647 | 2.2 |
| 5 | 月 | 牛乳 | 米飯 和風おろしハンバーグ じゃがいものきんぴら 岐福味噌汁 | 654 | 2.1 |
| 6 | 火 | 牛乳 | 黒パン ビーンズシチュー オムレツ 野菜のソテー | 659 | 2.6 |
| 7 | 水 | 牛乳 | 麦飯 鮭ごはん ひじきと大豆の煮物 すまし汁 みかん | 616 | 2.0 |
| 8 | 木 | 牛乳 | 一食中華麺 野菜ラーメン ギョーザ 切り干し大根のオイスターソース炒め ゼリー | 586 | 2.5 |
| 9 | 金 | 牛乳 | 米飯 ハタハタのから揚げ 煮なます きりたんぼ鍋 | 643 | 1.7 |
| 12 | 月 | 牛乳 | 米飯 【味の旅—愛媛県—】 せんざんき じゃこ天と青菜の煮びたし いもだき | 699 | 1.7 |
| 13 | 火 | 牛乳 | 食パン ミートボールのケチャップ煮 ほうれん草のソテー かぶと白菜のスープ ジャム | 602 | 2.9 |
| 14 | 水 | 牛乳 | 一食うどん けんちんうどん レバーとこんにやくの煮つけ ごまあえ 芋けんぴ入り小魚 | 516 | 1.7 |
| 15 | 木 | 牛乳 | 麦飯 【ふるさと食材の日】 大豆入りツナごはん 肉じゃが 岐福味噌汁 | 647 | 2.0 |
| 16 | 金 | 牛乳 | 米飯 サバのたつた揚げ 大根と厚揚げの煮もの かきたま汁 みかん | 700 | 1.7 |
| 19 | 月 | 牛乳 | 米飯 高野豆腐の卵とじ 白菜のおかかあえ のっぺい汁 ゼリー | 601 | 2.1 |
| 20 | 火 | 牛乳 | 米飯 【ふるさと食材の日】 すき焼き 揚げ大豆 ほうれん草の煮びたし | 663 | 1.5 |
| 21 | 水 | 牛乳 | 麦飯 かぼちゃコロッケ ゆずの香りあえ 打ち込み汁 | 638 | 2.2 |
| 22 | 木 | 牛乳 | 麦飯 エビのチリソース煮 じゃがいもの中華炒め 豆腐のスープ | 572 | 2.2 |
| 23 | 金 | 牛乳 | コッペパン 手羽元の照り煮 コーンキャベツ ほうれん草のクリームスープ デザート | 666 | 3.0 |
| 26 | 月 | 牛乳 | 米飯 シーフードカレー ひじきサラダ 大豆と小魚 | 655 | 2.1 |

(令和4年度)

- ◇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。