

# 1月学校給食献立表



令和5年が始まりました。今年の食生活の目標は立てましたか？  
「好き嫌いをなくす」や、「朝ごはんをちゃんと食べて登校する」  
など、こころがけたいことやずっと続けたいことなど自分なりの目  
標を立て、規則正しく充実した食生活が送れるとよいですね。



岐阜市立長森西小学校

日	曜	こ ん だ て 名			エネルギー kcal	塩分 g	
10	火	牛乳	米粉コッペパン	クリームシチュー ※ フライビーンズ ※ カラフルサラダ	671	2.8	
11	水	牛乳	麦飯	ブリの照り焼き ※ こぶ汁 ※ ぜんざい みかん	664	1.3	
12	木	牛乳	クロワッサン	※ スパゲティナポリタン ※ ポトフ ※ フルーツ白玉 ※ 小魚	655	2.8	
13	金	牛乳	米飯	おやこどんぶり ※ 親子丼 ※ 小魚 ※ きわかめの炒め煮 ※ 石狩汁	632	2.4	
16	月	牛乳	米飯	※ とりにく ※ 鶏肉のオランダ煮 ※ に ※ き ※ ほ ※ だいに ※ 切り干し大根のごまよごし ※ すまし汁	634	1.4	
17	火	牛乳	食パン	※ に ※ 煮込みハンバーグ ※ ほうれん草とキャベツのソテー ※ コーンポタージュ ※ ミルメーク	683	3.1	
18	水	牛乳	麦飯	※ ビビンバ ※ 丼ぶり ※ トックスープ ※ フルーツ盛り合わせ	648	1.8	
19	木	牛乳	ソフト麺	※ に ※ にく ※ み ※ ず ※ あま ※ 肉味噌 ※ 甘エビのから揚げ ※ 粉ふきいも	661	1.8	
20	金	牛乳	米飯	※ に ※ いかのあられ揚げ ※ 炒めなます ※ さつま汁 ※ ぶりかけ	635	1.9	
23	月	牛乳	米飯	【味の旅—長崎県—】 ※ あじ ※ たび ※ ながさきけん ※ 長崎天ぷら ※ 浦上そば ※ 具雑煮		636	1.5
24	火	牛乳	コッペパン	カレーシチュー フレンチサラダ ※ もも ※ 桃の缶詰	605	2.7	
25	水	牛乳	麦飯	【ふるさと食材の日】 ※ きんぎょ ※ とりにく ※ だいず ※ にも ※ えんどう ※ み ※ 金魚めし ※ 鶏肉と大豆の煮物 ※ 円空さといもの味噌汁 ※ 岐阜市産いちごゼリー		636	1.7
26	木	牛乳	麦飯	※ わ ※ ふ ※ う ※ ゆ ※ ず ※ サケの和風柚子バターソース ※ はくさい ※ 白菜のじゃこんぶあえ ※ ぎ ※ ほ ※ く ※ み ※ そ ※ しの ※ 味噌汁 ※ なんの ※ う ※ 濃 ※ み ※ かん	625	1.7	
27	金	牛乳	米飯	※ と ※ ン ※ ぽ ※ ろ ※ う ※ 東坡肉(トンポーロウ) ※ や ※ さい ※ し ※ お ※ い ※ た ※ 野菜の塩炒め ※ た ※ け ※ の ※ こ ※ う ※ み ※ よ う ※ た ※ ゴ ※ 筍と豆苗の卵スープ ※ あ ※ ん ※ に ※ ん ※ 杏仁ゼリー	689	1.9	
30	月	牛乳	米飯	※ か ※ ん ※ こ ※ く ※ ふ ※ にく ※ 韓 国 風 肉 じ ゃ が ※ ち ※ ン ゲ ン サ イ の 炒 め 物 ※ はくさい ※ にく ※ だんご ※ 白菜と肉団子のスープ	635	1.8	
31	火	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 ※ さ ※ ば の 味 噌 煮 ※ こ ※ ま ※ つ ※ な ※ ほ ※ が ※ き ※ 小松菜と干し柿のおひたし ※ い ※ な ※ か ※ じ ゅ ん ※ 田舎汁		601	1.8

- ◇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。