

# 食育だより

令和5年3月  
岐阜市立青山中学校



## 3年生の皆さん ご卒業おめでとうございます

学校給食が小中学校の大切な思い出の一つになるように、調理の面でも丁寧な作業、細やかな配慮を心がけ、美味しく安全な給食が提供できるように努めました。皆さんは、中学生のこの時期に必要な栄養をバランスよく摂取できたので、丈夫な身体づくりができたと思います。美味しく食べてくださり、ありがとうございました。

青山中学校の学校給食が、将来自分で食事を選択するとき、お手本になることを願っています。

## 3月の献立

### 今月のテーマ ～春を感じる事ができる献立～

3月は、寒さがゆるみはじめ日ごとに暖かさが増す時期です。旬の食材を使った料理や桃の節句や卒業祝いなどの行事食を取り入れました。

- 2日(木) 桃の節句の献立 ちらしご飯 牛乳 サケの塩焼き あおさのしんじょ汁 ひな祭りゼリー
- 6日(月) お祝い献立 ご飯 牛乳 エビフライ 筑前煮 お祝い汁 デザート
- 8日(水) ふるさと食材の日 親子丼 牛乳 ほうれん草のおかかあえ 岐福味噌汁
- 9日(木) 味のたび～岩手県～ じゃじゃ麺 牛乳 ソフトカレイのたつた揚げ 荳わかめの炒め煮
- 14日(火) ふるさと食材の日 ご飯 牛乳 シシャモのお茶揚げ じゃがいものそぼろ煮  
キャベツの味噌汁

## 食生活を振り返ってみましょう

<p>□毎日、バランスよく朝ごはんを食べることができる</p>	<p>□好き嫌いをなく食べることができる</p>	<p>□準備や黙食、後片付けは、衛生や安全に気を付けて行うことができる</p>
---------------------------------	--------------------------	-----------------------------------------

### (献立について)

◇米は、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。

◇給食の赤味噌は、すべて岐阜県産大豆から作られた岐福（ぎふ）味噌を使用しています。

◇『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。

◇麦飯は、【米10：麦1】の比率です。

◇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。

◇毎月19日は、「食育の日」です。

