

成人の日

8日

キャベツのサラダ
大豆と小魚
みかん
カレーライス

エネルギー 854 kcal 塩分 2.9g

9日

辣白菜
ニシンのから揚げ
中華あんかけ
ソフト麺

エネルギー 826 kcal 塩分 3.0g

10日

ぜんざい
炒めなます
ふりかけ
肉豆腐

エネルギー 826 kcal 塩分 1.7g

11日

小松菜のおかかあえ
ワカサギの天ぷら
味噌煮込みおでん

エネルギー 794 kcal 塩分 1.8g

12日

ほうれん草のソテー
煮込みハンバーグ
コーンポタージュ
ミルク

エネルギー 839 kcal 塩分 3.8g

15日

切り干し大根のじゃこ煮
鶏肉のオランダ煮
岐福(ぎふ)味噌汁

エネルギー 762 kcal 塩分 2.1g

16日

じゃがいものきんぴら
サバの味噌煮
かきたま汁
(麦入り)

エネルギー 801 kcal 塩分 2.5g

17日

フルーツヨーグルト
スパゲティナポリタン
クロワッサン
ポトフ

エネルギー 774 kcal 塩分 3.4g

18日

かきまわし
飛騨牛コロッケ
味噌けんちん汁
南濃みかん

エネルギー 850 kcal 塩分 2.1g

19日

フレンチフライ
シンシナティチリ
チーズ
コッペパン
豆のスープ

エネルギー 815 kcal 塩分 3.8g

22日

切り干し大根のハリハリ漬け
厚焼き卵
りんご
すき焼き

エネルギー 772 kcal 塩分 1.9g

23日

野菜の煮つけ
サケの塩焼き 野沢菜漬け口
すいとんの味噌汁
(麦入り)

エネルギー 734 kcal 塩分 2.6g

24日

フルーツポンチ
ポテトサラダ
ソフト麺
カレーソース

エネルギー 899 kcal 塩分 2.8g

25日

もやしの削り節あえ
アユのから揚げ 徳田ねぎソース
岐阜市産 いちごゼリー
とこ豚(とん)岐福(ぎふ)味噌汁

エネルギー 853 kcal 塩分 1.8g

26日

ブロccoliのソテー
オムレツ
チキンビーンズ
米粉コッペパン

エネルギー 791 kcal 塩分 4.0g

29日

コーンシューマイ
八宝菜
わかめスープ

エネルギー 763 kcal 塩分 2.9g

30日

シナモンビーンズ
ビビンバ丼
白菜と肉団子のスープ
(麦入り)

エネルギー 801 kcal 塩分 2.2g

31日

このマークは「ふるさと食材の日」
全ての料理に岐阜県産の食材が使われています。

鉄分が多い献立の日
食物せんいが多い献立の日
「日本型食事」の日

1/22~26は
岐阜市
学校給食週間

- 22日 友好姉妹都市「アメリカ シンシナティ市の料理」
- 23日 味の旅「岐阜県 飛騨地方」
- 24日 明治22年 給食開始当時の献立
- 25日 昭和42年頃の給食
- 26日 中学生学校給食選手権入賞献立
藍川北中学校の生徒が考えた献立

あじのたび
今月は「岐阜県 飛騨地方」です。
今月は「アメリカ シンシナティ市」です。

1月
青山中学校