

3月



青山中学校



鉄分が多い献立の日

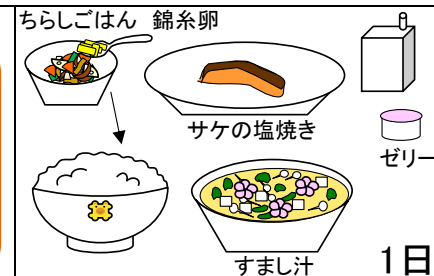
食物せんいが
多い献立の日

「日本型食事」の日

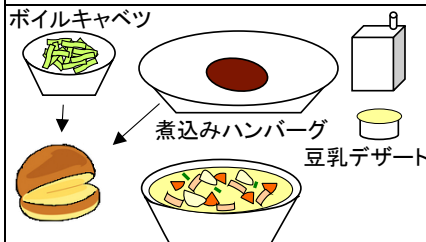


このマークは
「ふるさと食材の日」

全ての献立に 岐阜県産の
食材が使われています。

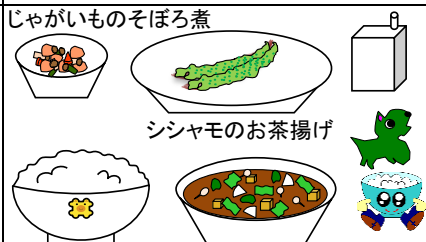


エネルギー 781 kcal 塩分 2.4g



ポイルキャベツ 煮込みハンバーグ 豆乳デザート
バンズパン アサリのチャウダー 4日

エネルギー 807 kcal 塩分 3.2g



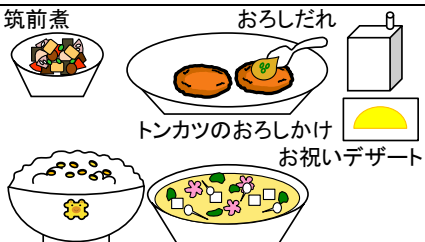
じゃがいものそぼろ煮 シシャモのお茶揚げ
岐福(ぎふ)味噌汁 5日

エネルギー 757 kcal 塩分 2.0g



フルーツ盛り合わせ 海藻サラダ
(麦入り) カレーライス 6日

エネルギー 805 kcal 塩分 2.4g



筑前煮 おろしだれ
トンカツのおろしかけ お祝いデザート
(麦入り) お祝い汁 7日

エネルギー 904 kcal 塩分 2.2g

卒業式

8日



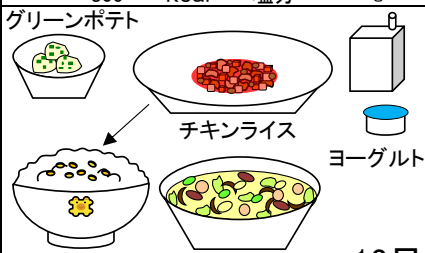
キャベツとツナのソテー 飛騨牛コロッケ
コッパパン 野菜スープ 11日

エネルギー 823 kcal 塩分 3.6g



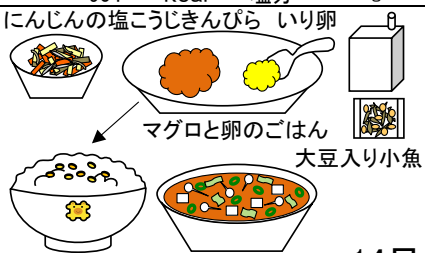
豆乳おから カツオのたたき揚げ
かきたま汁 12日

エネルギー 832 kcal 塩分 1.8g



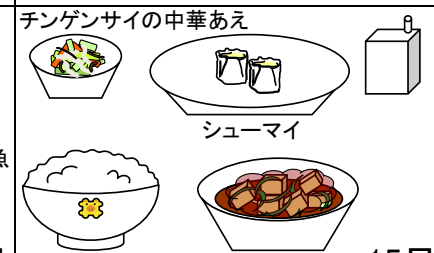
グリーンポテト チキンライス
(麦入り) カラフルスープ 13日

エネルギー 780 kcal 塩分 2.3g



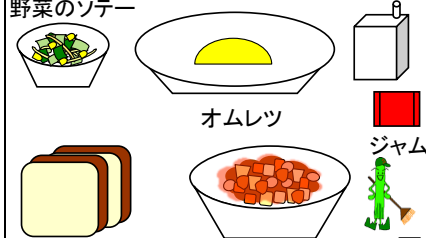
にんじんの塩こうじきんぴら いり卵
マグロと卵のごはん
(麦入り) キャベツの味噌汁 14日

エネルギー 778 kcal 塩分 2.5g



チンゲンサイの中華あえ シューマイ
麻婆豆腐 15日

エネルギー 801 kcal 塩分 2.7g



野菜のソテー オムレツ ジャム
米粉食パン ポークビーンズ 18日

エネルギー 793 kcal 塩分 3.7g

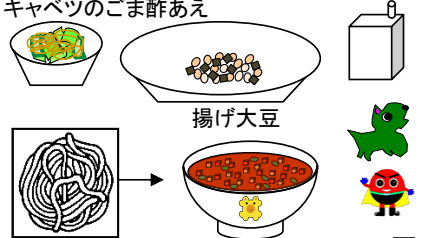


小松菜のおかかあえ サバの味噌煮
かみかみ大豆 沢煮椀 19日

エネルギー 784 kcal 塩分 2.2g

春分の日

20日



キャベツのごま酢あえ 揚げ大豆
ソフト麺 肉味噌 21日

エネルギー 865 kcal 塩分 2.8g



切り干し大根の煮つけ 鶏肉のかぼすだれ
利休汁 22日

エネルギー 832 kcal 塩分 2.4g



干葉の恵みあえ イワシのかば焼き
アサリの味噌汁 25日

エネルギー 779 kcal 塩分 2.3g

給食の時間をふりかえろう

1 協力して給食の準備をすることができましたか

2 1人分の量を、きれいに盛り付けることができましたか

3 楽しく会食をすることができましたか

4 バランスのよい食事のとり方がわかりましたか

5 地域の地場産物がわかりましたか

6 感謝の気持ちを持って食えることができましたか