

1月

青山中学校

小松菜のそぼろ炒め

親子丼

ミニゼリー

大根の岐福味噌汁 7日

エネルギー 780 kcal 塩分 2.5g

キャベツのソテー

煮込みハンバーグ

米粉食パン

白菜のスープ 8日

エネルギー 782 kcal 塩分 3.8g

筑前煮

ニシンのから揚げ

(麦入り)

みぞれ汁 9日

エネルギー 768 kcal 塩分 1.8g

白玉ぜんざい

炒めなます

肉豆腐 10日

エネルギー 810 kcal 塩分 1.3g

成人の日

ほうれん草のごまあえ

サバの味噌煮

けんちん汁 14日

エネルギー 750 kcal 塩分 2.1g

フルーツヨーグルト

アサリのスパゲティ

クロワッサン

ポトフ 15日

エネルギー 753 kcal 塩分 2.7g

シナモンビーンズ

ビビンバ丼

(麦入り)

トックスープ 16日

エネルギー 781 kcal 塩分 2.0g

ブロッコリーのおかかあえ

鶏肉のオランダ煮

かきたま汁 17日

エネルギー 826 kcal 塩分 2.0g

干し柿入りおひたし

友禅ごはん

きざみのり

大歳のごっつお 21日

エネルギー 752 kcal 塩分 2.1g

フルーツ盛り合わせ

フレンチサラダ

小魚

(麦入り)

カレーライス 22日

エネルギー 842 kcal 塩分 2.6g

水菜の炊いたん

揚げたこ焼き

ぶどうヨーグルト

一食うどん

肉きざみうどん 23日

エネルギー 789 kcal 塩分 2.3g

かぶの柚子ドレッシングあえ

ワカサギの冬野菜あんかけ

みかん

油揚げと生姜のボカボカ岐福味噌豚汁 24日

エネルギー 784 kcal 塩分 1.9g

ひじきと大豆の煮物

豚肉のしょうが焼き

花麩のすまし汁 28日

エネルギー 751 kcal 塩分 2.3g

ギョーザ

中華丼

(麦入り)

わかめスープ 29日

エネルギー 794 kcal 塩分 2.4g

コーンもやし

グリーンポテト

ソフト麺

ミートソース 30日

エネルギー 839 kcal 塩分 3.2g

白菜の煮びたし

シシヤモの磯辺揚げ

味噌煮込みおでん 31日

エネルギー 794 kcal 塩分 2.1g

1月20日~24日は
岐阜市
学校給食週間

- 20日 友好姉妹都市「オーストリア ウィーン市の料理」
- 21日 味の旅「岐阜県可茂」
- 22日 昭和53年頃の給食
- 23日 EXPO 2025 大阪・関西万博に向けた献立
- 24日 中学生学校給食選手権入賞献立
岐北中学校の生徒が考えた献立

あじのたび

『岐阜県可茂』

『オーストリア ウィーン市』

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