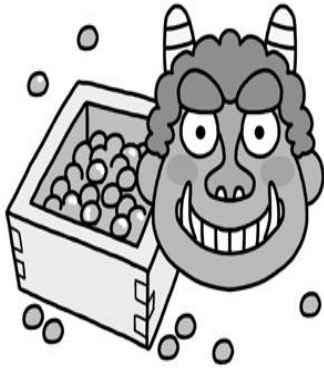


2月学校給食予定献立表



あなたのその手はきれいですか？
 手洗い・消毒は、誰もができる最も簡単で大切な感染症予防です。日頃から、手洗いなどの感染予防・栄養と休養をとることを心がけてください。

1 手洗い・うがいをする

2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする



岐阜大学教育学部附属小中学校 7～9年生

日	曜	こ ん だ て 名			エネルギー kcal	塩分 g
7	月	牛乳	米飯	※みそ味噌おでん レバーの煮つけ ※おかかあえ 納豆	741	2.0
8	火	牛乳	米飯	【味の旅—北海道—】 ザンギ 白菜の松前漬け 三平汁 ハスカップゼリー	834	1.4
9	水	牛乳	麦飯	※ちゅうかどん 中華丼 コーンシュウマイ わかめスープ	766	3.2
10	木	牛乳	麦飯	※ハヤシライス 豆のマリネ フルーツ盛り合わせ	837	1.9
14	月	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 ※ぶたにく 豚肉のあんからめ 切り干し大根のごまあえ ※ハツシモ米麺汁	826	2.6
15	火	牛乳	米飯	イワシのかば焼き ひじきと大豆の煮物 みぞれ汁	790	2.4
16	水	牛乳	ソフト麺	カレーソース グリーンポテト ※ビーンズサラダ	867	2.3
17	木	牛乳	麦飯	たかな 高菜めし 角麩の煮つけ ※ぐみそしる 小魚	740	2.7
18	金	牛乳	黒パン	肉団子のトマトソース煮 ※キャベツのカレーソテー 白菜スープ	765	3.2
21	月	牛乳	米飯	こうや豆腐 高野豆腐の卵とじ かりポリ煮干し ※うち豆汁	775	2.7
22	火	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 ※あげ大豆 揚げ大豆 ※かわりにくじゃが 岐福味噌汁	764	1.7
24	木	牛乳	麦飯	シーフードライス ポテトサラダ ※だいこん 大根としめじのスープ チーズ	792	2.7
25	金	牛乳	小型パン	あげパン ※ちやーほうつあい 炒合菜 (チャーホウツアイ) ※とうふ 豆腐のスープ ヨーグルト	753	3.3
28	月	牛乳	米飯	※だいずい 大豆入りツナごはん ※こまつな 小松菜のそぼろ炒め ※ぎほく 岐北の相性汁 ゼリー	808	2.3

(令和3年度)

- ◇米は岐阜県産の『はつしも』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、岐阜市教育委員会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、岐阜市保健所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。

	赤色の食品 (からだをつくるもの) 《げんきスイッチ》		黄色の食品 (熱や力のもとになるもの) 《やるきスイッチ》		緑の食品 (からだの調子をととのえるもの) 《おなかスイッチ》	
	1群たんぱく質	2群無機質	5群炭水化物	6群脂肪	3群カロテン	4群ビタミンC
	肉・魚・卵・豆・豆製品	乳類・海藻・小魚類	穀類・芋類・砂糖類	油類・種実類	色の濃い野菜類	その他の野菜類・果物・きのこ類
7	厚揚げ うずら卵 レバーの煮つけ 花かつお 納豆	牛乳	ごはん 里芋 砂糖		さやいんげん ほうれん草 にんじん	大根 白菜
8	鶏肉 するめ 鮭	牛乳 昆布	ごはん 片栗粉 じゃがいも ゼリー	揚げ油 いりごま	にんじん ねぎ	にんにく しょうが 白菜 きゅうり 大根
9	豚肉 うずら卵 イカ シュウマイ	牛乳	麦ごはん 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 いりごま	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ きくらげ 白菜 キャベツ
10	豚肉 大豆	牛乳	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 マーガリン オリーブ油	にんじん パプリカ パセリ	たまねぎ 黄桃 りんご
14	豚肉 油揚げ	牛乳	ごはん 米粉 片栗粉 砂糖 米粉麺 花麩	揚げ油 ごま油 すりごま いりごま	にんじん こねぎ	しょうが 切り干し大根 しいたけ
15	イワシ 大豆 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	ごはん 米粉 片栗粉 砂糖	揚げ油 サラダ油	にんじん さやいんげん ほうれん草	しょうが えのきだけ 大根 干しいたけ
16	鶏肉 大豆 ひよこ豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	ソフト麺 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 マーガリン ドレッシング	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン
17	錦糸卵 鶏肉 はんぺん 油揚げ	牛乳 (中のみ) 味付き小魚	麦ごはん 砂糖 里芋	いりごま サラダ油	高菜漬け にんじん 小松菜	沢あざみ ごぼう 大根
18	肉団子 ベーコン	牛乳	黒パン 砂糖 片栗粉	サラダ油	にんじん ピーマン ホールのトマト	たまねぎ にんにく キャベツ 太もやし ホールコーン しめじ 白菜
21	鶏肉 高野豆腐 卵 うち豆 油揚げ	牛乳 煮干し 昆布	ごはん 砂糖 片栗粉	サラダ油 揚げ油	にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ 大根 えのきだけ
22	大豆 牛肉 こも豆腐 油揚げ	牛乳	ごはん 片栗粉 じゃがいも 砂糖	揚げ油 サラダ油 バター	にんじん ねぎ	たまねぎ 大根 えのきだけ
24	むきエビ アサリ サケフレーク ベーコン	牛乳 (中のみ)チーズ	麦ごはん じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ	にんじん 枝豆 小松菜	たまねぎ 大根 しめじ
25	豚肉 ささみ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	小型パン 砂糖 ビーフン	揚げ油 サラダ油	ねぎ にんじん ピーマン ほうれん草	しょうが たけのこ たまねぎ 干しいたけ きくらげ キャベツ 大根
28	大豆 魚のオイル漬け 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ 煮干し粉	ごはん 砂糖 (中のみ)ゼリー	サラダ油	にんじん 小松菜	しょうが しめじ 大根 白菜

《ご家庭のみなさんへ》上記の表は、給食に使用する食材を6つの食品群に仲間分けしたものです。朝食や夕食も含めて食品の偏りのない食事を摂るよう心がけましょう

2月



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

おかかあえ

レバーの煮つけ

味噌おでん

納豆

7日

白菜の松前漬け

ザンギ(鶏の唐揚げ)

三平汁

ハスカップゼリー

8日

コーンシュウマイ

中華丼

わかめスープ

(麦入り)

9日

フルーツ盛り合わせ

豆のマリネ

ハヤシライス

(麦入り)

10日

建国記念の日

11日

切り干し大根のごまあえ

豚肉のあんからめ

ハツシモ米麺汁

14日

ひじきと大豆の煮物

イワシのかば焼き

みぞれ汁

15日

ビーンズサラダ

グリーンポテト

カレーソース

ソフト麺

16日

高菜めし 錦糸卵

角麩の煮つけ

具だくさん味噌汁

(麦入り)

17日

キャベツのカレーソーテ

肉団子のトマトソース煮

黒パン

白菜スープ

18日

かりぽり煮干し

高野豆腐の卵とじ

うち豆汁

21日

揚げ大豆

変わり肉じゃが

岐福(ぎふ)味噌汁

22日

天皇誕生日

23日

ポテトサラダ マヨネーズ

シーフードライス

大根としめじのスープ

(麦入り)

24日

揚げパン

炒合菜

豆腐のスープ

ヨーグルト

25日

小松菜のそぼろ炒め

大豆入りツナごはん

岐阜の相性汁

ゼリー

28日

このマークは
ふるさと食材の日です。
すべての献立に 岐阜県産の食材が
使われています。

このマークは
「味の旅」
今月は「北海道」です。



令和4年2月分 岐阜市学校給食献立

南地区	1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		7日(月)						
	No. 9	小学校 中学校	No. 3	小学校 中学校	No. 2	小学校 中学校	No. 4	小学校 中学校	No. 5	小学校 中学校					
使 用 材 食 材	<米飯>	176	242	<一食うどん>	180	250	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242			
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206			
	<大根と豚肉の煮物>			<かやくうどん>			<イワシのかば焼き>		<ビーンズシチュー>		<味噌おでん>				
	けずり節	0.5	0.65	鶏肉(切込)	10	14	イワシ(開き)	40	50	大豆	6	7.2	こんにゃく	20	24
	県産豚肉(平切)	25	32.5	干しいたけ(スライス)	0.5	0.7	しょうが	0.8	0.96	サラダ油	0.5	0.6	大根	50	60
	大根	70	91	にんじん	8	11.2	しょうゆ	1	1.2	鶏肉(切込)	15	18	さといも	30	36
	砂糖	1.2	1.56	油揚げ	3	4.2	調味酒	1	1.2	塩	0.1	0.12	厚揚げ(冷)	20	24
	しょうゆ	2.8	3.64	かまぼこ	7	9.8	でん粉	5	6	こしょう	0.01	0.02	うずら卵(水煮)	20	30
	調味酒	1	1.3	けずり節	2	2.8	米粉	1	1.2	たまねぎ	40	48	さやいんげん(冷)	5	6
	本みりん	1	1.3	塩	0.4	0.56	油	4	5	にんじん	15	18	けずり節	1	1.2
	塩	0.05	0.06	しょうゆ	3	4.2	砂糖	1.2	1.44	じゃがいも	40	48	赤みそ	8	9.6
	さやいんげん(冷)	5	6.5	ねぎ	7	9.8	しょうゆ	1.5	1.8	粉チーズ	2	2.4	本みりん	1.5	1.8
	<ごまあえ>			<かき揚げ>			調味酒	0.8	0.96	洋風スープの素	1	1.2	砂糖	6	7.2
	ほうれん草	20	24	大豆(ゆで)	10	12	<煮びたし>			塩	0.3	0.36	<レバーの煮つけ>		
	はくさい	20	24	アミエビ	0.4	0.48	こまつな	20	24	こしょう	0.03	0.04	レバーの煮つけ	25	30
	太もやし	10	12	ごぼう	5	6	はくさい	30	36	マーガリン	3	3.6			
	けずり節	0.3	0.36	たまねぎ	25	30	けずり節	0.5	0.6	小麦粉	3	3.6	<おかかあえ>		
	しょうゆ	1.8	2.16	きわかめ(冷)	5	6	本みりん	0.5	0.6	カレー粉	0.2	0.24	ほうれん草	25	30
	本みりん	0.5	0.6	調味酒	1	1.2	しょうゆ	1.8	2.16	脱脂粉乳	5	6	はくさい	20	24
	白ごま(いり)	1	1.2	小麦粉	10	12	<けんちん汁>			パセリ	1	1.2	にんじん	5	6
<すまし汁>			米粉	2	2.4	ごま油	0.5	0.6	<ほうれん草オムレツ>			うすくちしょうゆ	1.8	2.16	
干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	塩	0.05	0.06	ごぼう	7	8.4	ほうれん草オムレツ	40	60	本みりん	0.5	0.6	
えのきだけ	10	12	油	6	7.2	ごぼう	10	12	ひじき(米)	0.8	0.96	花かつお	0.3	0.36	
花麩	10	12	<大根とツナの煮物>			にんじん	15	18	<ひじきサラダ>						
豆腐	20	24	大根	50	60	大根	15	18	ひじき(米)	0.8	0.96	<納豆がつかます>			
けずり節	1.5	1.8	魚のオイル漬け	10	12	さといも	20	24	大根	30	36	<納豆>			
しょうゆ	2	2.4	けずり節	0.5	0.6	こんにゃく	10	12	ホールコーン(冷)	5	6	意図引き納豆	30	40	
塩	0.3	0.36	砂糖	1	1.2	角切昆布	0.7	0.84	ドレッシング	7	8.4				
ねぎ	5	6	しょうゆ	1.2	1.44	豆腐	20	24							
<納豆>			さやいんげん(冷)	7	8.4	けずり節	1.5	1.8							
糸引き納豆	30	40	<ミルクプリン>			しょうゆ	2.7	3.24							
			ミルクプリン	60	60	ねぎ	7	8.4							
			<いり豆>			<いり豆>									
			大豆(いり)			大豆(いり)	6	6							
栄養価		小学校 中学校		小学校 中学校		小学校 中学校		小学校 中学校		小学校 中学校		小学校 中学校			
エネルギー(Kcal)	601	760	エネルギー(Kcal)	589	789	エネルギー(Kcal)	621	768	エネルギー(Kcal)	669	833	エネルギー(Kcal)	591	741	
たんぱく質(g)	30	36.6	たんぱく質(g)	24.7	31.6	たんぱく質(g)	25.3	29.9	たんぱく質(g)	28.4	34.6	たんぱく質(g)	23.3	27.8	
脂質(g)	16.2	18.7	脂質(g)	19.1	24.5	脂質(g)	19	21.5	脂質(g)	24.9	30.7	脂質(g)	14.3	16.5	
食塩相当量(g)	1.8	2.1	食塩相当量(g)	1.3	1.9	食塩相当量(g)	1.6	2.1	食塩相当量(g)	2.9	3.7	食塩相当量(g)	1.6	2	

令和4年2月分 岐阜市学校給食献立

南地区	8日(火)		9日(水)		10日(木)		14日(月)		15日(火)						
	No. 10	小学校 中学校	No. 18	小学校 中学校	No. 11	小学校 中学校	No. 14	小学校 中学校	No. 6	小学校 中学校					
使 用 材 食 材	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242			
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206			
	<ザンギ>			<中華丼>			<ハヤシライス>			<豚肉のあんからめ>					
	鶏肉(2cm角切)	60	72	サラダ油	0.5	0.65	サラダ油	0.5	0.6	県産豚肉(2cm角切)	50	60	<ちくわの磯辺揚げ>		
	しょうが	0.7	0.84	しょうが	0.2	0.26	県産豚肉(平切)	25	30	調味酒	1	1.2	ちくわ	40	60
	にんにく	0.2	0.24	県産豚肉(平切)	15	19.5	塩	0.1	0.12	しょうが	0.6	0.72	青のり粉	0.2	0.3
	しょうゆ	1	1.2	調味酒	0.4	0.52	こしょう	0.01	0.02	しょうゆ	0.5	0.6	小麦粉	8.5	12.75
	調味酒	1	1.2	しょうゆ	0.8	1.04	たまねぎ	50	60	米粉	1	1.2	米粉	1.5	2.25
	でん粉	8	9.6	たまねぎ	20	26	にんじん	15	18	でん粉	7	8.4	油	5	7.5
	白ごま(いり)	1	1.2	にんじん	8	10.4	じゃがいも	40	48	油	4	4.8	<ひじきと大豆の煮物>		
	油	6	7.2	たけのこ(レトルト)	7	9.1	ケチャップ	6	7.2	砂糖	2.8	3.36	大豆	5	6
	<白菜の松前漬>			干しいたけ(ホール)	0.6	0.78	ウスターソース	1.5	1.8	しょうゆ	1.4	1.68	砂糖	0.5	0.6
	はくさい	40	48	きくらげ(ホール)	1	1.3	塩	0.3	0.36	ウスターソース	1.7	2.04	しょうゆ	0.5	0.6
	にんじん	5	6	はくさい	20	26	洋風スープの素	0.5	0.6	鶏ガラスープの素	0.5	0.6	サラダ油	0.4	0.48
	きゅうり	7	8.4	鶏ガラスープの素	0.8	1.04	小麦粉	3.5	4.2	でん粉	0.2	0.24	ひじき(長)	3	3.6
	するめ(せん切り)	0.5	0.6	塩	0.15	0.2	マーガリン	3.5	4.2	ごま油	0.5	0.6	にんじん	7	8.4
	赤とうがらし	0.01本	0.02本	こしょう	0.02	0.03	デミグラスソース	15	18	<切り干し大根のごまあえ>			油揚げ	3	3.6
	うすくちしょうゆ	1	1.2	砂糖	0.4	0.52	<豆のマリネ>			切り干し大根(せん)	4	4.8	砂糖	1	1.2
	しょうが	0.5	0.6	しょうゆ	1.5	1.95	大豆	8	9.6	にんじん	5	6	しょうゆ	2	2.4
	塩	0.2	0.24	調味酒	0.4	0.52	砂糖	0.8	0.96	油揚げ	3	3.6	さやいんげん(冷)	5	6
	せん切り昆布	0.3	0.36	うずら卵(水煮)	20	26	砂糖	0.6	0.72	砂糖	0.5	0.6	<みぞれ汁>		
	調味酒	1	1.2	イカ(たんざく)	15	19.5	うすくちしょうゆ	0.6	0.72	しょうゆ	1	1.2	大根	35	42
	<三平汁>			でん粉	1.5	1.95	オリーブ油	1.2	1.44	しょうゆ	0.5	0.6	えのきだけ	7	8.4
サケ(角切り)	20	24	ごま油	0.4	0.52	たまねぎ	5	6	けずり節	20	24	豆腐	20	24	
大根	20	24	<コーンシュウマイ>			パプリカ(赤)	2	2.4	こまつな	1.2	1.44	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	
にんじん	10	12	コーンシュウマイ	36	60	砂糖	0.6	0.72	しょうゆ	0.2	0.24	すりごま	1	1.2	
じゃがいも	20	24	<わかめスープ>			塩	0.01	0.02	すりごま	1	1.2	白ごま(いり)	0.5	0.6	
ねぎ	10	12	キャベツ	20	24	こしょう	0.01	0.02	白ごま(いり)	0.5	0.6	うすくちしょうゆ	2	2.4	
しょうゆ	1.5	1.8	パセリ	0.3	0.36	酢	2	2.4	<ハツシモ米麺汁>			ほうれん草	10	12	
調味酒	1	1.2	鶏ガラスープの素	0.8	0.96	<フルーツ盛り合わせ>			米粉めん	15	18	<※ちくわの磯辺揚げは、3日のイワシのかば焼きに変更します>			
塩	0.2	0.24	塩	0.2	0.24	黄桃(レトルト)	20	24	生しいたけ	3	3.6	<イワシのかば焼き>			
けずり節	1.5	1.8	こしょう	0.01	0.02	りんご(レトルト)	20	24	花魁(乾燥)	2	2.4	イワシ(開き)	40	50	
<ハスカップゼリー>			うすくちしょうゆ	1	1.2	カットゼリー(みかん)	30	36	けずり節	1.5	1.8	しょうが	0.8	0.96	
ミニゼリー(ハスカップ)	23	23	カットわかめ	1	1.2	白ごま(いり)	1	1.2	塩	0.3	0.36	しょうゆ	1	1.2	
			白ごま(いり)	1	1.2				うすくちしょうゆ	2	2.4	調味酒	1	1.2	
									こねぎ	3	3.6	でん粉	5	6	
												米粉	1	1.2	
												油	4	5	
												砂糖	1.2	1.44	
												しょうゆ	1.5	1.8	
												調味酒	0.8	0.96	
栄養価	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校			
エネルギー(Kcal)	680	834	エネルギー(Kcal)	594	766	エネルギー(Kcal)	678	837	エネルギー(Kcal)	663	826	エネルギー(Kcal)	606	790	
たんぱく質(g)	29.7	35.1	たんぱく質(g)	25.7	31.1	たんぱく質(g)	24.7	29	たんぱく質(g)	25.5	29.8	たんぱく質(g)	21.7	26.9	
脂質(g)	21.3	24.3	脂質(g)	16.6	19.7	脂質(g)	18.3	20.4	脂質(g)	20.1	23.9	脂質(g)	17.2	20.8	
食塩相当量(g)	1.2	1.4	食塩相当量(g)	2.7	3.2	食塩相当量(g)	1.5	1.9	食塩相当量(g)	2.1	2.6	食塩相当量(g)	1.9	2.4	

令和4年2月分 岐阜市学校給食献立

南地区	24日(木)		25日(金)		28日(月)				
	No. 1	小学校	中学校	No. 16	小学校	中学校	No. 15	小学校	中学校
使 用 材 食	<米飯>	176	242	<小型パン> (1~3年生)	42		<米飯>	176	242
	<牛乳>	206	206	<小型パン> (4~6年生)	63		<牛乳>	206	206
	<シーフードライス>			<小型パン> (中学生)		84	<大豆入りツナごはん>		
	サラダ油	0.5	0.65	<牛乳>	206	206	大豆	8	10.4
	たまねぎ	15	19.5	<揚げパン>			砂糖	0.8	1.04
	にんじん	10	13	油	6	8	しょうゆ	0.8	1.04
	むきエビ	20	26	シナモンシュガー	6	8	サラダ油	0.3	0.39
	調味酒	0.2	0.26				にんじん	8	10.4
	アサリ(むきみ)	10	13	<炒合菜(チャーホウツァイ)>			魚のオイル漬け	25	32.5
	調味酒	0.2	0.26	サラダ油	0.5	0.65	砂糖	1	1.3
	サケフレーク	20	26	しょうが	0.3	0.39	しょうゆ	1.2	1.56
	洋風スープの素	0.2	0.26	ねぎ	1	1.3	本みりん	0.5	0.65
	塩	0.1	0.13	県産豚肉(平切)	10	13	しょうが	0.5	0.65
	こしょう	0.02	0.03	しょうゆ	0.4	0.52	<小松菜のそぼろ炒め>		
	<ポテトサラダ>			調味酒	0.5	0.65	サラダ油	0.3	0.36
	じゃがいも	45	54	にんじん	5	6.5	県産豚肉(ミンチ用)	12	14.4
	枝豆むきみ(冷)	10	12	たけのこ(レトルト)	4	5.2	調味酒	1	1.2
	ホールコーン(冷)	5	6	たまねぎ	10	13	砂糖	1	1.2
	一食マヨネーズ	5	8	干しいたけ(スライス)	0.25	0.33	しょうゆ	1	1.2
	<大根としめじのスープ>			きくらげ(スライス)	0.5	0.65	こまつな	30	36
	ベーコン	5	6	キャベツ	15	19.5	しめじ	10	12
	大根	30	36	ピーマン	3	3.9	本みりん	0.5	0.6
	しめじ	10	12	砂糖	0.1	0.13	しょうゆ	0.8	0.96
	洋風スープの素	0.8	0.96	しょうゆ	0.9	1.17	<岐阜の相性汁>		
	調味酒	0.8	0.96	塩	0.1	0.13	大根	25	30
	塩	0.2	0.24	こしょう	0.01	0.02	はくさい	15	18
	うすくちしょうゆ	0.8	0.96	鶏ガラスープの素	0.25	0.33	豆腐	15	18
	こまつな	10	12	ビーフン	12	15.6	カットわかめ	0.5	0.6
	<チーズ>			<豆腐のスープ>			赤みそ	8.5	10.2
	角チーズ		15	大根	10	12	牛乳	15	18
			ささみ(水煮)	10	12	煮干粉	1	1.2	
			調味酒	0.5	0.6	<ゼリー>			
			豆腐	20	24	ゼリー(すだち)		40	
			鶏ガラスープの素	0.8	0.96				
			塩	0.3	0.36				
			こしょう	0.01	0.02				
			ほうれん草	10	12				
			<ヨーグルト>						
			ヨーグルト	80	125				
栄養価		小学校	中学校		小学校	中学校		小学校	中学校
エネルギー(Kcal)	609	792	エネルギー(Kcal)	589	753	エネルギー(Kcal)	612	808	
たんぱく質(g)	25.9	34.7	たんぱく質(g)	24	31.2	たんぱく質(g)	28.3	33.8	
脂質(g)	18.7	23	脂質(g)	21.6	26.1	脂質(g)	19.8	23.3	
食塩相当量(g)	1.7	2.7	食塩相当量(g)	2.3	3.3	食塩相当量(g)	1.8	2.3	