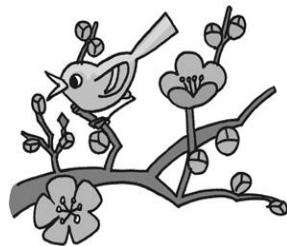




# 3月学校給食予定献立表

3月は、1年間の振り返りをして、次の1年間の目標を立てる大切な時です。食事の時の約束事や食べ方など、正しく身につけているか、確認しましょう。



岐阜大学教育学部附属小中学校(1～6年生)

日	曜	こ ん だ て 名				エネルギー kcal	塩分 g		
1	火	牛乳	米飯	※ちらしごはん	※さわらの照り焼き	※しんじょ汁	三色団子	662	2.6
2	水	牛乳	麦飯	※豚肉の味噌炒め	※くきわかめの炒め煮	※田舎汁		563	1.9
3	木	牛乳	麦飯	イカのとてり煮	※小松菜の煮びたし	※利休汁		571	2.2
4	金	牛乳	米飯	チキンライス	オムレツ	豆のスープ		574	1.9
7	月	牛乳	米飯	※カレーライス	※コールスローサラダ	フルーツ盛り合わせ		673	2.1
8	火	牛乳	米飯	サバの煮つけ	※にんじんの塩麹きんぴら	※岐阜味噌汁		623	2.1
9	水	牛乳	麦飯	※サケのおろしだれ	※筑前煮	※お祝い汁	デザート	701	1.9
10	木	牛乳	麦飯	※シヤモのよもぎ揚げ	※じゃがいものそぼろ煮	※キャベツの味噌汁		614	1.7
11	金	卒業式							
14	月	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】	※鶏肉と大豆の煮物	※ごまあえ	※かきたま汁	601	1.5
15	火	牛乳	米飯	【味の旅ー岐阜県ー】	※ニジマスの五平だれ	※糸寒天の酢の物	※こぶ汁	593	1.5
16	水	牛乳	一食中華麺	※野菜ラーメン	※春巻	※切り干し大根の中華炒め		603	2.5
17	木	牛乳	麦飯	※鶏肉のから揚げ	※ひじきと大豆の煮物	※八杯汁	ゼリー	676	1.6
18	金	修了式							

(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、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阜（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。

## <1年間の食生活を振り返ってみましょう>



3しよくすきらいなくたべることができましたか？



かんしゃのきもちをもってしよくじをすることができましたか？

マナーをまもってしよくじをすることができましたか？



いろいろなちいきのたべものやりょうりをすることができましたか？



	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
1	油揚げ 錦糸卵 サワラの照り焼き はんぺん	牛乳	ごはん 砂糖 三色団子		にんじん さやいんげん ほうれん草	ごぼう かんぴょう 大根 えのきだけ
2	豚肉 はんぺん 厚揚げ (中のみ)大豆入り小魚(大豆)	牛乳 くきわかめ (中のみ)大豆入り小魚(小魚)	麦ごはん 砂糖 片栗粉 こんにやく 里芋	サラダ油 ごま油 いりごま	ピーマン ねぎ さやいんげん にんじん 小松菜	キャベツ 大根
3	イカ 油揚げ 鶏肉	牛乳 (中のみ)味付き小魚	麦ごはん 砂糖 片栗粉 里芋	いりごま ごまペースト	小松菜 にんじん	しょうが 太もやし 白菜 しいたけ
4	鶏肉 オムレツ レッドキドニー 白いんげん豆 ささみ (中のみ)豆乳デザート	牛乳	ごはん	サラダ油	にんじん 枝豆	たまねぎ キャベツ
7	豚肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	ごはん じゃがいも 小麦粉 ゼリー	サラダ油 マーガリン ドレッシング	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんごペースト キャベツ きゅうり ホールコーン 黄桃 パイナップル
8	サバ 豆腐 油揚げ	牛乳 しらす干し	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま油 いりごま	ねぎ にんじん 小松菜	しょうが ごぼう 大根 えのきだけ
9	サケ 鶏肉 はんぺん 豆腐 かまぼこ	牛乳	麦ごはん 片栗粉 米粉 砂糖 こんにやく デザート	揚げ油 サラダ油	こねぎ にんじん さやいんげん ほうれん草	大根 ごぼう 干しいたけ えのきだけ
10	豚肉 豆腐	牛乳 シシャモ	ごはん 小麦粉 米粉 じゃがいも 砂糖	揚げ油 サラダ油	よもぎ にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ キャベツ
14	大豆 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	ごはん 砂糖 片栗粉	サラダ油 いりごま すりごま	ねぎ 小松菜 にんじん ほうれん草	しょうが 太もやし 干しいたけ
15	ニジマス 豆腐	牛乳 糸寒天 こんぶ	ごはん 米粉 砂糖 こんにやく 里芋	揚げ油 いりごま ごまペースト	にんじん 小松菜	キャベツ 太もやし きゅうり ごぼう 大根
16	豚肉 なんと巻き 厚揚げ	牛乳	一食中華麺 春巻き	サラダ油 揚げ油 ごま油	ねぎ チンゲンサイ	にんにく しょうが きくらげ 太もやし メンマ ホールコーン キャベツ 切り干し大根
17	鶏肉 大豆 ちくわ 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	麦ごはん 片栗粉 米粉 砂糖 こんにやく ゼリー	揚げ油 サラダ油	にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが ごぼう 干しいたけ

《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。

# 3月



ちらしごはん きんしたまご  
サワラのてりやき  
さんしょくだんご  
しんじょじる 1日

くきわかめのいために  
ぶたにくのみそいため  
(むぎいり) いなかじる 2日

こまつなのびたし  
イカのてりに  
(むぎいり) りきゅうじる 3日

オムレツ  
チキンライス  
まめのスープ 4日

フルーツもりあわせ ドレッシング  
コールスローサラダ  
カレーライス 7日

にんじんのしおこうじんぴら  
サバのにつけ  
岐福(ぎふ)みそしる 8日

ちくぜんに おろしだれ  
サケのおろしだれ  
(むぎいり) おいわいじる 9日

じゃがいものそぼろに  
シシャモのよもぎあげ  
(むぎいり) キャベツのみそしる 10日

そつぎょうしき  
11日

ごまあえ  
とりにくとだいずのもの  
かきたまじる 14日

いとかんてんのすのもの  
ニジマスのごへいだれ  
こぶじる 15日

きりぼしだいこんのちゅうかいため  
はるまき  
いっしょくちゅうかめん  
やさいらーめん 16日

ひじきとだいずのもの  
とりにくのからあげ  
ゼリー  
(むぎいり) はちはいじる 17日

しゅうりょうしき  
18日

1ねんかんのしょくせいかつをふりかえってみよう

3しょくすきらいなくたべることができましたか？

かんしゃのきもちをもってしょくじをすることができましたか？

マナーをまもってしょくじをすることができましたか？

いろいろなちいきのたべものやりょうりをすることができましたか？

4日

5日

6日

7日

8日

令和4年3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. 2	小学校 中学校	No. 1	小学校 中学校	No. 9	小学校 中学校	No. 16	小学校 中学校	No. 7	小学校 中学校					
使	<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			
用	<b>&lt;ちらしごはん&gt;</b>			<b>&lt;豚肉の味噌炒め&gt;</b>			<b>&lt;イカのてり煮&gt;</b>			<b>&lt;チキンライス&gt;</b>					
	干しいたけ(スライス)	1	1.3	県産豚肉(平切)	30	39	イカ(きりみ)	60	80	サラダ油	0.5	0.65			
食	ごぼう	7	9.1	サラダ油	0.5	0.65	しょうが	0.5	0.6	鶏肉(切込・細かめ)	25	32.5			
	にんじん	10	13	キャベツ	20	28	砂糖	1.5	1.8	たまねぎ	40	52			
材	かんぴょう(カット)	2.5	3.25	ピーマン	10	13	しょうゆ	2	2.4	にんじん	5	6.5			
	油揚げ	5	6.5	ねぎ	10	13	調味酒	0.8	0.96	洋風スープの素	0.5	0.65			
食	砂糖	3	3.9	赤みそ	3	3.9	本みりん	0.5	0.6	塩	0.2	0.26			
	うすくちしょうゆ	3	3.9	砂糖	1	1.3	でん粉	0.3	0.36	こしょう	0.03	0.039			
材	酢	1	1.3	しょうゆ	2	2.6	<b>&lt;小松菜の煮びたし&gt;</b>		トマトソース	12	15.6	にんじん	15	18	
	塩	0.08	0.10	調味酒	1.2	1.56	こまつな	25	30	ケチャップ	5	6.5	じゃがいも	50	60
使	さやいんげん(冷)	3	3.9	でん粉	0.3	0.39	太もやし	20	24	マッシュルーム(水煮)	5	6.5	粉チーズ	2	2.4
	<b>錦糸卵</b>	<b>15</b>	<b>19.5</b>	<b>&lt;くきわかめの炒め煮&gt;</b>			油揚げ	3	3.6	<b>&lt;オムレツ&gt;</b>			洋風スープの素	1.2	1.44
材	<b>&lt;サワラの照り焼き&gt;</b>			ごま油	0.5	0.6	けずり節	0.5	0.6	オムレツ	30	50	リンゴペースト	3	3.6
	サワラの照り焼き	40	50	くきわかめ(冷)	10	12	昆布(だし用)	0.2	0.24	<b>&lt;豆のスープ&gt;</b>			ケチャップ	2	2.4
使	<b>&lt;しんじょ汁&gt;</b>			つきだしこんにゃく	15	18	本みりん	0.5	0.6	キャベツ	25	30	ウスターソース	2	2.4
	大根	10	12	あげはんぺん	10	12	しょうゆ	1.8	2.16	レッドキドニー(ゆで)	6	7.2	マーガリン	4	4.8
材	えのきだけ	7	8.4	さやいんげん(冷)	5	6	<b>&lt;利休汁&gt;</b>		白いんげん豆(ゆで)	6	7.2	小麦粉	0.7	0.84	
	はんぺん(あおさ)	20	24	砂糖	0.5	0.6	鶏肉(切込)	10	12	枝豆むきみ(冷)	6	7.2	脱脂粉乳	4	4.8
使	けずり節	1.5	1.8	しょうゆ	1.8	2.16	はくさい	18	21.6	ささみ(水煮)	10	12	<b>&lt;コールスローサラダ&gt;</b>		
	うすくちしょうゆ	2	2.4	調味酒	1	1.2	ごぼう	5	6	洋風スープの素	1	1.2	キャベツ	30	36
材	塩	0.3	0.36	本みりん	1	1.2	にんじん	18	21.6	塩	0.3	0.36	きゅうり	10	12
	ほうれん草	10	12	<b>白ごま(いり)</b>	<b>0.5</b>	<b>0.6</b>	さといも	5	6	こしょう	0.01	0.012	ホールコーン(冷)	5	6
使	<b>&lt;三色団子&gt;</b>			<b>&lt;田舎汁&gt;</b>			生しいたけ	3	3.6	<b>&lt;デザート&gt;</b>			ドレッシング	7	8.4
	三色団子	40	45	大根	15	18	けずり節	1.5	1.8	豆乳デザート	40		<b>&lt;フルーツ盛り合わせ&gt;</b>		
材			さといも	15	18	昆布(だし用)	0.3	0.36	白みそ	8.5	10.2	黄桃(レトルト)	25	30	
			にんじん	7	8.4	白ごま(いり)	1	1.2	ごま(ペースト)	4	4.8	パイン(レトルト)	25	30	
使			厚揚げ(冷)	15	18	ごま(ペースト)	4	4.8	<b>&lt;小魚&gt;</b>				カットゼリー(みかん)	25	30
			けずり節	1.5	1.8	<b>&lt;大豆入り小魚&gt;</b>				味付き小魚	5				
材			うすくちしょうゆ	2	2.4	大豆入り小魚	8								
			塩	0.3	0.36										
栄養価			こまつな	10	12										
	エネルギー(Kcal)	662	840	エネルギー(Kcal)	563	743	エネルギー(Kcal)	571	731	エネルギー(Kcal)	574	760	エネルギー(Kcal)	673	837
たんぱく質(g)	26.2	31.2	たんぱく質(g)	25.8	34.8	たんぱく質(g)	29.3	39.2	たんぱく質(g)	24.2	29.1	たんぱく質(g)	22.9	26.9	
脂質(g)	15.1	17.2	脂質(g)	14.9	17.8	脂質(g)	14.2	15.9	脂質(g)	13.7	16.2	脂質(g)	17.5	19.5	
食塩相当量(g)	2.6	3.1	食塩相当量(g)	1.9	2.3	食塩相当量(g)	2.2	2.7	食塩相当量(g)	1.9	2.4	食塩相当量(g)	2.1	2.5	

令和4年3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. 6	小学校 中学校	No. 3	小学校 中学校	No. 10	小学校 中学校	No. 11	小学校 中学校	No. 15	小学校 中学校					
使 用 材	<米飯>	176	242	<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	<牛乳>	206	206
	<サバの煮つけ>			<サケのおろしだれ>			<シシャモのよもぎ揚げ>			<鶏肉と大豆の煮物>			<ニジマスの五平だれ>		
	サバ	50	60	サケ	40	60	シシャモ	24	30	大豆	12	15.6	ニジマス(開き)	30	40
	しょうが	0.7	0.84	塩	0.1	0.15	小麦粉	8	9.6	サラダ油	0.5	0.65	調味酒	1	1.2
	ねぎ	5	6	でん粉	4	6	米粉	1	1.2	しょうが	0.3	0.39	塩	0.1	0.12
	ざらめ	1.5	1.8	米粉	1	1.5	よもぎ(乾)	0.06	0.07	ねぎ	3	3.9	こしょう	0.01	0.02
	しょうゆ	3	3.6	油	4	6	油	2.4	3	鶏肉(2cm角切)	40	52	米粉	1.5	1.8
	本みりん	1	1.2	大根	10	15				砂糖	1	1.3	油	3	4
	調味酒	4	4.8	うすくちしょうゆ	1	1.5	<じゃがいものそぼろ煮>			調味酒	2	2.6	砂糖	2.5	3
				本みりん	0.3	0.45	サラダ油	0.5	0.6	しょうゆ	2	2.6	しょうゆ	1	1.2
	<にんじんの塩麹きんぴら>			砂糖	0.2	0.3	県産豚肉(ミンチ用)	15	18				調味酒	2	2.4
	ごま油	0.5	0.6	こねぎ	1	1.5	調味酒	1	1.2	<ごまあえ>			赤みそ	3	3.6
	ごぼう	7	8.4				にんじん	10	12	ごまつな	25	30	白ごま(いり)	1.5	1.8
	にんじん	12	14.4	<筑前煮>			たまねぎ	20	24	太もやし	15	18	ごま(ペースト)	1.5	1.8
	じゃがいも	25	30	サラダ油	0.5	0.6	じゃがいも	35	42	にんじん	7	8.4	本みりん	2	2.4
	砂糖	0.2	0.24	鶏肉(切込)	10	12	砂糖	1.5	1.8	けずり節	0.3	0.36	※除去食はたれなしで提供します。		
	しらす干し(冷)	5	6	ごぼう	15	18	本みりん	0.5	0.6	うすくちしょうゆ	1.8	2.16			
	うすくちしょうゆ	1	1.2	にんじん	15	18	しょうゆ	1.8	2.16	本みりん	0.5	0.6	<糸寒天の酢の物>		
	本みりん	1	1.2	こんにやく	10	12				白ごま(いり)	0.5	0.6	糸寒天	0.7	0.84
	塩こうじ	1.5	1.8	干しいたけ(ホール)	1	1.2	<キャベツの味噌汁>			すりごま	1	1.2	キャベツ	20	24
	白ごま(いり)	1	1.2	あげはんぺん	10	12	えのきだけ	5	6				太もやし	10	12
				調味酒	1	1.2	キャベツ	20	24	<かきたま汁>			きゅうり	7	8.4
	<岐阜(ぎふ)味噌汁>			砂糖	1	1.2	豆腐	20	24	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	砂糖	1.5	1.8
	大根	20	24	しょうゆ	2	2.4	けずり節	1.5	1.8	豆腐	20	24	うすくちしょうゆ	1.5	1.8
	豆腐	15	18	さやいんげん(冷)	5	6.00	赤みそ	4.25	5.1	けずり節	1.5	1.8	酢	2	2.4
	えのきだけ	7	8.4				白みそ	4.25	5.1	塩	0.3	0.36			
	油揚げ	3	3.6	<お祝い汁>			ねぎ	7	8.4	うすくちしょうゆ	2	2.4	<こぶ汁>		
けずり節	1.5	1.8	にんじん	7	8.4				でん粉	0.6	0.72	ごぼう	7	8.4	
赤みそ	8.5	10.2	えのきだけ	7	8.4				液卵	15	18	にんじん	7	8.4	
こまつな	10	12	かまぼこ(さくら)	10	12				ほうれん草	10	12	大根	15	18	
			豆腐	15	18							こんにやく	10	12	
			けずり節	1.5	1.8							さといも	20	24	
			塩	0.3	0.36							けずり節	1.5	1.8	
			うすくちしょうゆ	2	2.4							豆腐	15	18	
			ほうれん草	10	12							せん切り昆布	0.7	0.84	
												塩	0.3	0.36	
			<デザート>									しょうゆ	2	2.4	
			デザート	30	30							こまつな	10	12	
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		小学校 中学校	
エネルギー(Kcal)	623	777	エネルギー(Kcal)	701	775	エネルギー(Kcal)	614	766	エネルギー(Kcal)	601	757	エネルギー(Kcal)	593	739	
たんぱく質(g)	28.5	33.4	たんぱく質(g)	28.9	34.8	たんぱく質(g)	26.5	31.7	たんぱく質(g)	28.9	35.2	たんぱく質(g)	23.7	28.3	
脂質(g)	20.4	23.3	脂質(g)	21.4	19.6	脂質(g)	16.8	18.9	脂質(g)	18.5	21.6	脂質(g)	17	19.2	
食塩相当量(g)	2.1	2.3	食塩相当量(g)	1.9	2.2	食塩相当量(g)	1.7	2	食塩相当量(g)	1.5	1.9	食塩相当量(g)	1.5	2	



令和4年3月分 岐阜市学校給食献立

南地区	16日(水)		17日(木)									
	No. 8	小学校	中学校	No. 5	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校	小学校	中学校
使 用 材	<一食中華麺>	180	250	<米飯>	176	242						
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206						
	<野菜ラーメン>			<鶏肉のから揚げ>								
	サラダ油	0.5	0.7	鶏肉(2cm角切)	50	65						
	にんにく	0.2	0.28	しょうが	0.5	0.65						
	しょうが	0.5	0.7	調味酒	0.8	1.04						
	県産豚肉(平切)	20	28	しょうゆ	1.7	2.21						
	調味酒	0.5	0.7	でん粉	5	6.5						
	しょうゆ	0.2	0.28	米粉	1.7	2.21						
	太もやし	15	21	油	5	6.5						
	きくらげ(スライス)	1	1.4									
	メンマ	5	7	<ひじきと大豆の煮物>								
	なると巻き	7	9.8	大豆	5	6						
	ホールコーン(冷)	5	7	砂糖	0.5	0.6						
	キャベツ	15	21	しょうゆ	0.5	0.6						
	鶏ガラスープの素	0.8	1.12	サラダ油	0.4	0.48						
	しょうゆ	3	4.2	にんじん	7	8.4						
	塩	0.3	0.42	ひじき(長)	3	3.6						
	こしょう	0.03	0.042	油揚げ	3	3.60						
	ねぎ	5	7	ちくわ	8	9.6						
	<春巻>			けずり節	0.5	0.6						
	春巻き	35	50	砂糖	1	1.2						
	油	3.5	5	しょうゆ	2	2.4						
				さやいんげん(冷)	5	6						
	<切り干し大根の中華炒め>			<八杯汁>								
	ごま油	0.4	0.48	ごぼう	7	8.4						
	切り干し大根(せん)	3	3.6	にんじん	7	8.4						
	厚揚げ(冷)	20	24	干しいたけ(スライス)	1	1.2						
チンゲンサイ	20	24	豆腐	20	24							
調味酒	0.8	0.96	こんにゃく	10	12							
オイスターソース	1.5	1.8	けずり節	1.5	1.8							
塩	0.08	0.1	塩	0.3	0.36							
こしょう	0.01	0.02	しょうゆ	2	2.4							
			でん粉	1	1.2							
			ねぎ	7	8.4							
			<ゼリー>									
			ミニゼリー	23	23							
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
エネルギー(Kcal)	603	776	エネルギー(Kcal)	676	848	エネルギー(Kcal)		エネルギー(Kcal)		エネルギー(Kcal)		
たんぱく質(g)	27.2	35	たんぱく質(g)	27.5	33.6	たんぱく質(g)		たんぱく質(g)		たんぱく質(g)		
脂質(g)	22.5	28	脂質(g)	21.6	25.5	脂質(g)		脂質(g)		脂質(g)		
食塩相当量(g)	2.5	3.4	食塩相当量(g)	1.6	2.1	食塩相当量(g)		食塩相当量(g)		食塩相当量(g)		

令和4年3月分 岐阜市学校

南地区		
使 用 食 材	小学校	中学校
栄養価	小学校 中学校	
	エネルギー (Kcal)	
	たんぱく質 (g)	
	脂質 (g)	
	食塩相当量 (g)	