



# 4月学校給食予定献立表

22日は、昨年度5年3組の仲間がどう生きる科で学んだことを全校の仲間に伝える給食です。放送をよく聞いて、じっくり味わって食べてください。



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<br>kcal | 塩分<br>g |
|----|---|-----------|--------|-----------------------------------|--------------------------------|---------------|---------|
| 11 | 月 | 牛乳        | 米飯     | ※シヤモンの天ぷら<br>たけのこの味噌汁             | ※こまつな小松菜のそぼろ炒め<br>ふりかけ         | 727           | 2.5     |
| 12 | 火 | 牛乳        | 米飯     | サワラの西京焼き                          | 筑前煮 五目汁                        | 761           | 2.2     |
| 13 | 水 | 牛乳        | 麦飯     | ※カレーライス                           | ※まめ豆とキャベツのサラダ<br>福神漬け          | 854           | 3.0     |
| 14 | 木 | 牛乳        | 麦飯     | ※とり肉のから揚げ<br>お祝いデザート              | ※ひじきと大豆の煮物<br>※キャベツの味噌汁        | 833           | 2.3     |
| 15 | 金 | 牛乳        | 食パン    | 【ふるさと食材の日】<br>※ポークビーンズ            | ※オムレツ<br>※こまつな小松菜のソテー<br>※ジャム  | 832           | 3.3     |
| 18 | 月 | 牛乳        | 米飯     | ※すぶた酢豚<br>中華あえ                    | ※とうふ豆腐のスープ                     | 780           | 2.9     |
| 19 | 火 | 牛乳        | 米飯     | ※ちくわの磯辺揚げ                         | ※うの花いり<br>※じゃがいもの味噌汁           | 822           | 3.1     |
| 20 | 水 | 牛乳        | ソフト麺   | ※ミートソース                           | ※こ粉ふきいも<br>※キャベツのソテー           | 833           | 2.6     |
| 21 | 木 | 牛乳        | 麦飯     | 【味の旅ー岐阜県ー】<br>※かきまわし              | ※飛騨牛コロケ<br>※ぎふみそしる<br>岐福味噌汁    | 838           | 1.9     |
| 22 | 金 | 牛乳        | 黒パン    | 【どう生きる科給食】<br>げんき元気になるうミルクたっぷりスープ | ※アスパラサラダ<br>フルーツ盛り合わせ          | 788           | 2.6     |
| 25 | 月 | 牛乳        | 米飯     | ※キピナゴのから揚げ                        | ※にく肉じゃが<br>わかたけ若竹汁             | 698           | 2.3     |
| 26 | 火 | 牛乳        | 米飯     | さんしよく三色ごはん                        | ※き切り干し大根のごまよごし<br>※みそしる味噌汁     | 728           | 2.5     |
| 27 | 水 | 牛乳        | クロワッサン | アサリのスパゲティ                         | ※キャベツのスープ<br>フルーツ白玉 乳酸菌飲料      | 762           | 3.0     |
| 28 | 木 | 牛乳        | 麦飯     | ※たけのこごはん                          | ※カツオのたつた揚げ<br>※ぎふみそしる<br>岐福味噌汁 | 882           | 2.3     |

(令和4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)<br>《げんきスイッチ》 |                         | 黄色の食品 (熱や力のもとになるもの)<br>《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)<br>《おなかスイッチ》 |   |
|----|--------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|-------------------------|------------------------------------|---|
|    | 1群たんぱく質<br>肉・魚・卵・豆・豆製品         | 2群無機質<br>乳類・海藻・小魚類      | 5群炭水化物<br>穀類・芋類・砂糖類                  | 6群脂肪<br>油類・種実類          | 3群カロテン<br>色の濃い野菜類                  | 4群ビタミンC<br>その他の野菜類・果物・きのこ類                    |
|    | 11                             | 鶏肉 高野豆腐                 | 牛乳 シシヤモ<br>わかめ<br>(中のみ)ふりかけ          | ごはん 小麦粉 砂糖              | 揚げ油                                | こまつな  |
| 12 | サワラの西京焼き<br>鶏肉 厚揚げ             | 牛乳                      | ごはん こんにやく 角麩<br>砂糖                   | サラダ油                    | にんじん 枝豆<br>こまつな                    | ごぼう 大根 しめじ                                    |
| 13 | 豚肉 大豆                          | 牛乳 チーズ<br>脱脂粉乳          | 麦ごはん じゃがいも<br>小麦粉                    | サラダ油<br>マーガリン<br>ドレッシング | にんじん 枝豆                            | にんにく しょうが たまねぎ<br>りんごペースト キャベツ<br>ホールコーン 福神漬  |
| 14 | 鶏肉 大豆 油揚げ<br>厚揚げ               | 牛乳 ひじき                  | 麦ごはん 片栗粉 米粉<br>砂糖 デザート               | 揚げ油 サラダ油                | にんじん<br>さやいんげん                     | しょうが えのきだけ キャベツ                               |
| 15 | 豚肉 大豆 オムレツ<br>ベーコン             | 牛乳                      | 食パン じゃがいも 砂糖<br>いちごジャム               | サラダ油                    | にんじん ホールトマト<br>こまつな                | たまねぎ キャベツ<br>ホールコーン 太もやし                      |
| 18 | 豚肉 ささみ 豆腐                      | 牛乳                      | ごはん 片栗粉 砂糖<br>はるさめ                   | 揚げ油 サラダ油<br>ごま油         | にんじん ピーマン<br>こねぎ                   | しょうが たまねぎ<br>干しいたけ キャベツ<br>きくらげ きゅうり 大根       |
| 19 | ちくわ 鶏肉 油揚げ<br>おから              | 牛乳 青のり粉                 | ごはん 小麦粉 米粉<br>砂糖 じゃがいも               | 揚げ油 サラダ油                | にんじん ねぎ<br>こまつな                    | 干しいたけ たまねぎ                                    |
| 20 | 豚肉                             | 牛乳 チーズ                  | ソフト麺 砂糖 小麦粉<br>じゃがいも                 | サラダ油<br>マーガリン           | にんじん<br>トマトピューレ                    | にんにく しょうが たまねぎ<br>マッシュルーム キャベツ<br>ホールコーン 太もやし |
| 21 | 鶏肉 油揚げ 豆腐                      | 牛乳                      | 麦ごはん 砂糖<br>飛騨牛コロケ                    | サラダ油 揚げ油                | にんじん さやえんどう<br>こまつな                | ごぼう 沢あざみ かんぴょう<br>大根                          |
| 22 | ベーコン                           | 牛乳                      | 黒パン マカロニ ゼリー                         |                         | にんじん<br>グリーンアスパラガス                 | たまねぎ キャベツ<br>ホールコーン 黄桃<br>パイナップル              |
| 25 | 豚肉                             | 牛乳 キビナゴ<br>わかめ<br>のりの佃煮 | ごはん 片栗粉 米粉<br>砂糖 じゃがいも               | 揚げ油                     | にんじん<br>さやいんげん みつば                 | しょうが たまねぎ たけのこ                                |
| 26 | 鶏肉 いり卵 油揚げ<br>豆腐               | 牛乳                      | ごはん 砂糖                               | サラダ油<br>すりごま            | さやえんどう<br>にんじん ほうれん草<br>ねぎ         | しょうが 切り干し大根 しめじ                               |
| 27 | あさり<br>魚のオイル漬<br>ベーコン          | 牛乳<br>(中のみ)乳酸菌飲料        | クロワッサン スパゲティ<br>ゼリー 白玉団子             | オリーブ油                   | パセリ にんじん                           | にんにく たまねぎ<br>マッシュルーム キャベツ 黄桃<br>パイナップル        |
| 28 | 鶏肉 油揚げ カツオ                     | 牛乳 わかめ                  | 麦ごはん 砂糖 片栗粉<br>米粉 (小)かしわもち<br>(中)ちまき | 揚げ油                     | にんじん こまつな                          | 干しいたけ たけのこ<br>しょうが たまねぎ えのきだけ                 |

《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。

# 4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



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。



始業式

7日



入学式

8日

小松菜のそぼろ炒め  
シシャモの天ぷら  
ふりかけ  
たけのこの味噌汁 11日

筑前煮  
サワラの西京焼き  
五目汁 12日

豆とキャベツのサラダ  
福神漬け  
ゼリー  
(麦入り) カレーライス 13日

ひじきと大豆の煮物  
鶏肉のから揚げ  
お祝いデザート  
(麦入り) キャベツの味噌汁 14日

小松菜のソテー  
オムレツ  
いちごジャム  
ポークビーンズ 15日

中華あえ  
酢豚  
豆腐のスープ 18日

うの花いり  
ちくわの磯辺揚げ  
じゃがいもの味噌汁 19日

キャベツのソテー  
粉ふきいも  
ソフト麺  
ミートソース 20日

かきまわし  
飛騨牛コロッケ  
岐福(ぎふ)味噌汁 21日

フルーツ盛り合わせ  
アスパラサラダ  
黒パン 元気になるミルクたっぷりスープ 22日

肉じゃが  
キビナゴのから揚げ  
のりの佃煮  
若竹汁 25日

切り干し大根のごまよごし  
いり卵  
三色ごはん  
味噌汁 26日

フルーツ白玉  
アサリのスパゲティ  
乳酸菌飲料  
クロワッサン  
キャベツのスープ 27日

たけのこごはん  
カツオのたつた揚げ  
ちまき  
(麦入り) 岐福(ぎふ)味噌汁 28日

22日は、昨年度5年3組の仲間が、どう生きる科で学んだことを伝えるために考えた給食です。詳しくは、22日のお昼の放送でお伝えします。

あじのたび  
「味の旅」  
今月は「岐阜県」です。

食べる時もソーシャルディスタンス  
きちんと身支度  
よくかんで好き嫌いせず食べる  
黙食 終わったらすぐにマスクをつける  
しっかり手洗い  
心を込めてあいさつ  
食器は種類ごとに分ける

令和4年4月分 岐阜市学校給食献立

| 南地区              | 11日(月)      |         | 12日(火)      |             | 13日(水)      |              | 14日(木)      |         | 15日(金)      |             |             |            |             |      |      |
|------------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|------|------|
|                  | No. 14      | 小学校 中学校 | No. 15      | 小学校 中学校     | No. 4       | 小学校 中学校      | No. 13      | 小学校 中学校 | No. 6       | 小学校 中学校     |             |            |             |      |      |
| 使<br>用<br>食<br>材 | <米飯>        | 176     | 242         | <米飯>        | 176         | 242          | <米飯>        | 176     | 242         | <食パン>       | 91          | 119        |             |      |      |
|                  | <牛乳>        | 206     | 206         | <牛乳>        | 206         | 206          | <牛乳>        | 206     | 206         | <牛乳>        | 206         | 206        |             |      |      |
|                  | <シシャモの天ぷら>  |         |             | <サワラの西京焼き>  |             |              | <カレーライス>    |         |             | <鶏肉のから揚げ>   |             |            |             |      |      |
|                  | シシャモ        | 24      | 30          | サワラの西京焼き    | 40          | 50           | サラダ油        | 0.5     | 0.6         | 鶏肉(2cm角切)   | 50          | 65         | サラダ油        | 0.5  | 0.6  |
|                  | 小麦粉         | 8       | 9.6         |             |             |              | にんにく        | 0.2     | 0.24        | しょうが        | 0.5         | 0.65       | 県産豚肉(平切)    | 15   | 18   |
|                  | 米粉          | 1       | 1.2         | <筑前煮>       |             |              | しょうが        | 0.1     | 0.12        | 調味酒         | 0.8         | 1.04       | たまねぎ        | 30   | 36   |
|                  | 油           | 3       | 3.6         | サラダ油        | 0.5         | 0.6          | 県産豚肉(平切)    | 30      | 36          | しょうゆ        | 1.7         | 2.21       | にんじん        | 15   | 18   |
|                  |             |         |             | 鶏肉(2cm角切)   | 10          | 12           | 塩           | 0.2     | 0.24        | でん粉         | 5           | 6.5        | じゃがいも       | 40   | 48   |
|                  | <小松菜のそぼろ炒め> |         |             | ごぼう         | 15          | 18           | こしょう        | 0.05    | 0.06        | 米粉          | 1.7         | 2.21       | 大豆          | 10   | 12   |
|                  | サラダ油        | 0.3     | 0.36        | にんじん        | 10          | 12           | たまねぎ        | 40      | 48          | 油           | 5           | 6.5        | ケチャップ       | 6    | 7.2  |
|                  | 鶏肉(ミンチ用)    | 12      | 14.4        | こんにゃく       | 10          | 12           | にんじん        | 15      | 18          |             |             |            | ホールトマト(カット) | 20   | 24   |
|                  | 調味酒         | 1       | 1.2         | 角麩          | 20          | 24           | じゃがいも       | 50      | 60          | <ひじきと大豆の煮物> |             |            | ウスターソース     | 1.8  | 2.16 |
|                  | 砂糖          | 0.8     | 0.96        | 干しいたけ(スライス) | 1           | 1.2          | 粉チーズ        | 2       | 2.4         | 大豆          | 5           | 6          | 砂糖          | 0.4  | 0.48 |
|                  | しょうゆ        | 1       | 1.2         | 砂糖          | 1.2         | 1.44         | 塩           | 0.5     | 0.6         | 砂糖          | 0.5         | 0.6        | 洋風スープの素     | 0.8  | 0.96 |
|                  | 太もやし        | 20      | 24          | しょうゆ        | 2.2         | 2.64         | 洋風スープの素     | 1.2     | 1.44        | しょうゆ        | 0.5         | 0.6        | 塩           | 0.15 | 0.18 |
|                  | こまつな        | 25      | 30          | 調味酒         | 0.8         | 0.96         | リンゴペースト     | 3       | 3.6         | サラダ油        | 0.4         | 0.48       | こしょう        | 0.02 | 0.03 |
|                  | 本みりん        | 0.5     | 0.6         | 枝豆むきみ(冷)    | 5           | 6            | ケチャップ       | 2       | 2.4         | にんじん        | 7           | 8.4        |             |      |      |
|                  | しょうゆ        | 0.8     | 0.96        |             |             |              | ウスターソース     | 2       | 2.4         | ひじき(長)      | 3           | 3.6        | <オムレツ>      |      |      |
|                  |             |         |             | <五目汁>       |             |              | マーガリン       | 4       | 4.8         | 油揚げ         | 3           | 3.6        | オムレツ        | 30   | 50   |
|                  | <たけのこの味噌汁>  |         |             | 大根          | 20          | 24           | 小麦粉         | 4       | 4.8         | けずり節        | 0.5         | 0.6        |             |      |      |
| たまねぎ             | 15          | 18      | にんじん        | 7           | 8.4         | カレー粉         | 0.7         | 0.84    | 砂糖          | 1           | 1.2         | <小松菜のソテー>  |             |      |      |
| たけのこ(レトルト)       | 10          | 12      | しめじ         | 8           | 9.6         | 脱脂粉乳         | 4           | 4.8     | しょうゆ        | 2           | 2.4         | ベーコン(冷)    | 5           | 6    |      |
| えのきだけ            | 7           | 8.4     | 厚揚げ(冷)      | 15          | 18          |              |             |         | さやいんげん(冷)   | 5           | 6           | キャベツ       | 15          | 18   |      |
| けずり節             | 1.5         | 1.8     | けずり節        | 1.5         | 1.8         | <豆とキャベツのサラダ> |             |         |             |             |             | ホールコーン(冷)  | 5           | 6    |      |
| 白みそ              | 8.5         | 10.2    | 塩           | 0.3         | 0.36        | キャベツ         | 35          | 42      | <キャベツの味噌汁>  |             |             | 太もやし       | 10          | 12   |      |
| 高野豆腐(細)          | 1.5         | 1.8     | うすくちしょうゆ    | 2           | 2.4         | 大豆(ゆで)       | 5           | 6       | えのきだけ       | 8           | 9.6         | こまつな       | 20          | 24   |      |
| カットわかめ           | 0.5         | 0.6     | こまつな        | 10          | 12          | ホールコーン(冷)    | 5           | 6       | 厚揚げ(冷)      | 15          | 18          | 塩          | 0.2         | 0.24 |      |
|                  |             |         |             |             |             | 枝豆むきみ(冷)     | 5           | 6       | キャベツ        | 25          | 30          | こしょう       | 0.02        | 0.03 |      |
| <ふりかけ>           |             |         |             |             |             | ドレッシング(コーン)  | 7           | 8.4     | けずり節        | 1.5         | 1.8         |            |             |      |      |
| ふりかけ(ひじき)        |             | 3       |             |             |             |              |             |         | 赤みそ         | 4.25        | 5.1         | <ジャム>      |             |      |      |
|                  |             |         |             |             |             | <福神漬>        |             |         | 白みそ         | 4.25        | 5.1         | 岐阜市産イチゴジャム | 15          | 15   |      |
|                  |             |         |             |             |             | 福神漬          | 10          | 12      |             |             |             |            |             |      |      |
|                  |             |         |             |             |             | <ゼリー>        |             |         | <お祝いデザート>   |             |             |            |             |      |      |
|                  |             |         |             |             |             | ゼリー(アセロラ)    |             | 40      | デザート        | 45          | 45          |            |             |      |      |
| 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)      |             |         | エネルギー(Kcal) |             | エネルギー(Kcal) |              | エネルギー(Kcal) |         | エネルギー(Kcal) |             | エネルギー(Kcal) |            |             |      |      |
| たんぱく質(g)         |             |         | たんぱく質(g)    |             | たんぱく質(g)    |              | たんぱく質(g)    |         | たんぱく質(g)    |             | たんぱく質(g)    |            |             |      |      |
| 脂質(g)            |             |         | 脂質(g)       |             | 脂質(g)       |              | 脂質(g)       |         | 脂質(g)       |             | 脂質(g)       |            |             |      |      |
| 食塩相当量(g)         |             |         | 食塩相当量(g)    |             | 食塩相当量(g)    |              | 食塩相当量(g)    |         | 食塩相当量(g)    |             | 食塩相当量(g)    |            |             |      |      |

令和4年4月分 岐阜市学校給食献立

| 南地区         | 18日(月)      |         | 19日(火)      |             | 20日(水) |             | 21日(木)      |         | 22日(金)      |             |     |             |                    |         |      |
|-------------|-------------|---------|-------------|-------------|--------|-------------|-------------|---------|-------------|-------------|-----|-------------|--------------------|---------|------|
|             | No. 3       | 小学校 中学校 | No. 8       | 小学校 中学校     | No. 10 | 小学校 中学校     | No. 2       | 小学校 中学校 | No. 11      | 小学校 中学校     |     |             |                    |         |      |
| 使<br>用<br>材 | <米飯>        | 176     | 242         | <米飯>        | 176    | 242         | <ソフト麺>      | 180     | 250         | <米飯>        | 176 | 242         | <黒パン>              | 91      | 119  |
|             | <牛乳>        | 206     | 206         | <牛乳>        | 206    | 206         | <牛乳>        | 206     | 206         | <牛乳>        | 206 | 206         | <牛乳>               | 206     | 206  |
|             | <酢豚>        |         |             | <ちくわの磯辺揚げ>  |        |             | <ミートソース>    |         |             | <かきまわし>     |     |             | <元氣になろうミルクたっぷりスープ> |         |      |
|             | 県産豚肉(2cm角切) | 40      | 48          | ちくわ(小1年生)   | 20     |             | サラダ油        | 0.5     | 0.7         | サラダ油        | 0.5 | 0.6         | ベーコン(冷)            | 5       | 6    |
|             | しょうゆ        | 2       | 2.4         | ちくわ(小2~6年生) | 40     |             | にんにく        | 0.1     | 0.14        | 鶏肉(切込・細かめ)  | 12  | 14.4        | たまねぎ               | 30      | 36   |
|             | しょうが        | 1       | 1.2         | ちくわ(中学校)    |        | 60          | しょうが        | 1       | 1.4         | ごぼう         | 7   | 8.4         | にんじん               | 15      | 18   |
|             | でん粉         | 8       | 9.6         | 青のり粉        | 0.2    | 0.3         | 県産豚肉(ミンチ用)  | 20      | 28          | にんじん        | 10  | 12          | じゃがいも              | 30      | 36   |
|             | 油           | 2.5     | 3           | 小麦粉         | 8.5    | 12.75       | 塩           | 0.2     | 0.28        | 沢あざみ(ロング)   | 3   | 3.6         | 洋風スープの素            | 0.8     | 0.96 |
|             | サラダ油        | 0.5     | 0.6         | 米粉          | 1.5    | 2.25        | こしょう        | 0.06    | 0.08        | 油揚げ         | 5   | 6           | 塩                  | 0.2     | 0.24 |
|             | たまねぎ        | 30      | 36          | 油           | 5      | 7.5         | たまねぎ        | 40      | 56          | 干しいたけ(スライス) | 0.7 | 0.84        | こしょう               | 0.03    | 0.04 |
|             | にんじん        | 15      | 18          |             |        |             | にんじん        | 15      | 21          | かんぴょう(カット)  | 1   | 1.2         | マカロニ               | 5       | 6    |
|             | 干しいたけ(ホール)  | 0.8     | 0.96        | <うの花いり>     |        |             | マッシュルーム(水煮) | 5       | 7           | 砂糖          | 1   | 1.2         | 牛乳(調理用)            | 50      | 60   |
|             | ピーマン        | 10      | 12          | サラダ油        | 0.5    | 0.6         | 砂糖          | 2       | 2.8         | しょうゆ        | 2   | 2.4         | コーンスターチ            | 2       | 2.4  |
|             | 酢           | 3       | 3.6         | 鶏肉(切込)      | 8      | 9.6         | ウスターソース     | 6       | 8.4         | さやえんどう(生)   | 5   | 6           |                    |         |      |
|             | 砂糖          | 4       | 4.8         | 干しいたけ(スライス) | 0.5    | 0.6         | 洋風スープの素     | 1.2     | 1.68        |             |     |             | <アスパラサラダ>          |         |      |
|             | しょうゆ        | 5       | 6           | にんじん        | 7      | 8.4         | 粉チーズ        | 2       | 2.8         | <飛騨牛コロッケ>   |     |             | キャベツ               | 30      | 36   |
|             | 鶏ガラスープの素    | 0.2     | 0.24        | 油揚げ         | 3      | 3.6         | マーガリン       | 3       | 4.2         | 飛騨牛コロッケ     | 50  | 70          | ホールコーン(冷)          | 5       | 6    |
|             | でん粉         | 0.5     | 0.6         | おから(乾燥)     | 2.5    | 3           | 小麦粉         | 3       | 4.2         | 油           | 5   | 7           | グリーンアスパラガス         | 6       | 7.2  |
|             |             |         |             | 砂糖          | 1.2    | 1.44        | トマトソース      | 20      | 28          |             |     |             | ドレッシング             | 7       | 8.4  |
|             | <中華あえ>      |         |             | しょうゆ        | 2.5    | 3           | トマトピューレ     | 8       | 11.2        | <岐阜(ぎふ)味噌汁> |     |             | 大根                 | 20      | 24   |
|             | キャベツ        | 20      | 24          | 塩           | 0.08   | 0.1         |             |         |             | 大根          | 20  | 24          | <フルーツ盛り合わせ>        |         |      |
|             | にんじん        | 3       | 3.6         | 牛乳          | 8      | 9.6         | <粉ふきいも>     |         |             | 豆腐          | 20  | 24          | 黄桃(レトルト)           | 25      | 30   |
|             | きくらげ(スライス)  | 0.5     | 0.6         | ねぎ          | 5      | 6           | じゃがいも       | 50      | 60          | けずり節        | 1.5 | 1.8         | パイン(レトルト)          | 25      | 30   |
|             | きゅうり        | 8       | 9.6         |             |        |             | 塩           | 0.1     | 0.12        | 赤みそ         | 8.5 | 10.2        | カットゼリー(みかん)        | 20      | 24   |
|             | はるさめ        | 3       | 3.6         | <じゃがいもの味噌汁> |        |             | こしょう        | 0.01    | 0.02        | こまつな        | 10  | 12          |                    |         |      |
|             | 塩           | 0.2     | 0.24        | たまねぎ        | 15     | 18          |             |         |             |             |     |             |                    |         |      |
|             | 砂糖          | 1.5     | 1.8         | じゃがいも       | 25     | 30          | <キャベツのソテー>  |         |             |             |     |             |                    |         |      |
|             | 酢           | 1.5     | 1.8         | けずり節        | 1.5    | 1.8         | サラダ油        | 0.5     | 0.6         |             |     |             |                    |         |      |
| うすくちしょうゆ    | 1.5         | 1.8     | 赤みそ         | 4.25        | 5.1    | キャベツ        | 20          | 24      |             |             |     |             |                    |         |      |
| ごま油         | 0.25        | 0.3     | 白みそ         | 4.25        | 5.1    | ホールコーン(冷)   | 5           | 6       |             |             |     |             |                    |         |      |
|             |             |         | こまつな        | 10          | 12     | 太もやし        | 20          | 24      |             |             |     |             |                    |         |      |
| <豆腐のスープ>    |             |         |             |             |        | 洋風スープの素     | 0.1         | 0.12    |             |             |     |             |                    |         |      |
| 大根          | 10          | 12      |             |             |        | 塩           | 0.2         | 0.24    |             |             |     |             |                    |         |      |
| ささみ(水煮)     | 10          | 12      |             |             |        | こしょう        | 0.02        | 0.03    |             |             |     |             |                    |         |      |
| 豆腐          | 20          | 24      |             |             |        |             |             |         |             |             |     |             |                    |         |      |
| 鶏ガラスープの素    | 0.8         | 0.96    |             |             |        |             |             |         |             |             |     |             |                    |         |      |
| 塩           | 0.3         | 0.36    |             |             |        |             |             |         |             |             |     |             |                    |         |      |
| こねぎ         | 3           | 3.6     |             |             |        |             |             |         |             |             |     |             |                    |         |      |
| 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     |                    | 小学校 中学校 |      |
| エネルギー(Kcal) |             |         | エネルギー(Kcal) |             |        | エネルギー(Kcal) |             |         | エネルギー(Kcal) |             |     | エネルギー(Kcal) |                    |         |      |
| たんぱく質(g)    |             |         | たんぱく質(g)    |             |        | たんぱく質(g)    |             |         | たんぱく質(g)    |             |     | たんぱく質(g)    |                    |         |      |
| 脂質(g)       |             |         | 脂質(g)       |             |        | 脂質(g)       |             |         | 脂質(g)       |             |     | 脂質(g)       |                    |         |      |
| 食塩相当量(g)    |             |         | 食塩相当量(g)    |             |        | 食塩相当量(g)    |             |         | 食塩相当量(g)    |             |     | 食塩相当量(g)    |                    |         |      |

