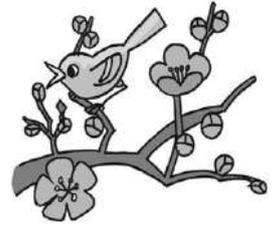


3月学校給食予定献立表



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、正しく身についているか、確認しましょう。

岐阜大学教育学部附属小中学校（7～9年生）

日	曜	こ ん だ て 名				エネルギー kcal	塩分 g
1	水	牛乳	麦飯	※カレーライス ※フライビーンズ ※キャベツのサラダ	食物繊維の多い日	854	2.5
2	木	牛乳	麦飯	※ちらしごはん サケの塩焼き ※あおさのしんじょ汁 ゼリー		800	3.0
3	金	牛乳	米粉食パン	※ポークビーンズ オムレツ ※野菜のソテー ※ジャム	食物繊維の多い日	796	3.9
6	月	牛乳	米飯	エビフライ 筑前煮 ※いわじり 紅白もち		871	1.9
7	木	牛乳	麦飯	※麻婆豆腐 じゃがいものから揚げ 中華あえ ミルメーク		817	2.5
8	水	牛乳	一食うどん	【味の旅—岩手県—】 ※じゃじゃ麺 ソフトカレイのたつた揚げ くきわかめの炒め煮		839	2.2
9	木	牛乳	麦飯	【ふるさと食材の日】 ※親子丼 ※ほうれん草のおかかあえ ※ぎふみそじる 岐福味噌汁		752	2.5
10	金	そつぎょうしき 卒業式					
13	月	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 ※シシャモのお茶揚げ ※じゃがいものそぼろ煮 ※キャベツの味噌汁	日本型食事の日	770	2.1
14	火	牛乳	米飯	※すたはくさい しおいた ※はるさめ 酢豚 白菜の塩炒め 春雨のスープ ふりかけ		797	2.9
15	水	牛乳	麦飯	イカの照り煮 ※うの花いり 利休汁 ゼリー	日本型食事の日	781	2.8
16	木	牛乳	麦飯	※マグロのたつた揚げ ※ひじきと大豆の煮物 ※さわにわん ゼリー	日本型食事の日	836	2.1
17	金	牛乳	食パン	※煮込みハンバーグ ボイルキャベツ ※アサリのチャウダー	鉄分の多い日	881	3.7
20	月	牛乳	米飯	※とりにく 鶏肉のかぼすだれ ※きぼ 切り干し大根とツナの煮つけ ※ぎふみそじる 岐福味噌汁		848	2.2

(令和4年度)

- ◇米は岐阜県産の『はつしも』100%、うどんに使用する小麦粉は岐阜県産を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、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。

給食時間を振り返りましょう

- ・給食の準備や盛り付けができた
- ・マナーを守り食べることができた
- ・岐阜県の料理や食べものがわかった
- ・感謝の気持ちをもって食べた



	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	豚肉 大豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	麦ごはん ジャガイモ 小麦粉 片栗粉	サラダ油 マーガリン 揚げ油 ドレッシング	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ リンゴペースト きゅうり キャベツ ホールコーン
2	油揚げ 錦糸卵 サケの塩焼き しんじょ 湯葉	牛乳	麦ごはん 砂糖 ゼリー		にんじん さやいんげん ほうれん草	干しいたけ れんこん かんぴょう えのきだけ
3	大豆 豚肉 オムレツ	牛乳	米粉食パン ジャガイモ 砂糖 ジャム	サラダ油	にんじん ホールトマト こまつな	たまねぎ キャベツ ホールコーン
6	エビフライ 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	ごはん こんにゃく 角麩 砂糖 デザート	揚げ油 サラダ油	にんじん 枝豆 ほうれん草	ごぼう 干しいたけ れんこん えのきだけ
7	豚肉 豆腐	牛乳 青のり粉	ごはん 砂糖 片栗粉 ジャガイモ 春雨 ミルメーク	サラダ油 ごま油 揚げ油	にら にんじん	にんにく しょうが キャベツ きくらげ
8	豚肉 ソフトカレイの竜田揚げ	牛乳 茎わかめ	一食うどん 砂糖 片栗粉 こんにゃく	ごま油 ごまペースト 揚げ油	にんじん ねぎ	にんにく しょうが
9	鶏肉 かまぼこ 卵 花かつお 油揚げ	牛乳 わかめ	麦ごはん 砂糖 ジャガイモ		にんじん みつば ほうれん草 ねぎ	たまねぎ 干しいたけ 太もやし
13	豚肉 豆腐	牛乳 シシャモ	ごはん 小麦粉 ジャガイモ 砂糖	揚げ油 サラダ油	にんじん ねぎ 茶葉	たまねぎ えのきだけ キャベツ
14	豚肉 ハム	牛乳 ふりかけ	ごはん 片栗粉 砂糖 春雨	揚げ油 ごま油 サラダ油	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが たまねぎ 干しいたけ にんにく はくさい きくらげ 太もやし えのきだけ
15	イカ 鶏肉 油揚げ おから	牛乳	麦ごはん 砂糖 片栗粉 さといも ゼリー	サラダ油 いりごま ごまペースト	にんじん ねぎ	しょうが 干しいたけ はくさい ごぼう しめじ
16	マグロ 大豆 油揚げ ちくわ 豚肉	牛乳 ひじき	麦ごはん 片栗粉 米粉 砂糖 ゼリー	揚げ油 サラダ油	にんじん さやいんげん みつば	しょうが ごぼう 大根 干しいたけ
17	ハンバーグ ベーコン アサリ	牛乳 チーズ	食パン 砂糖 片栗粉 ジャガイモ 小麦粉	サラダ油 マーガリン	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ
20	鶏肉 魚のオイル漬け 厚揚げ	牛乳 わかめ	ごはん 片栗粉 砂糖	揚げ油 サラダ油	こねぎ にんじん さやいんげん こまつな	すだち果汁 切り干し大根 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。

3月



あじのたび 今月は「岩手県」です。

キャベツのサラダ
フライビーンズ
カレーライス
1日

ちらしごはん 錦糸卵
サケの塩焼き
あおさのしんじょ汁
2日

野菜のソテー
オムレツ
米粉食パン
ポークビーンズ
3日

筑前煮
エビフライ
紅白もち
お祝い汁
6日

中華あえ
じゃがいものから揚げ
ミルメーク
麻婆豆腐
7日

くきわかめの炒め煮
ソフトカレーのたつた揚げ
一食うどん
じゃじゃ麺
8日

ほうれん草のおかかあえ
親子丼
岐福(ぎふ)味噌汁
9日

卒業式

10日

じゃがいものそぼろ煮
シシャモのお茶揚げ
キャベツの味噌汁
13日

白菜の塩炒め
酢豚
ふりかけ
春雨のスープ
14日

うの花いり
イカの照り煮
ゼリー
利休汁
15日

ひじきと大豆の煮物
マグロのたつた揚げ
沢煮椀
16日

ポイルキャベツ
煮込みハンバーグ
アサリのチャウダー
17日

切り干し大根とツナの煮つけ
鶏肉のかぼすだれ
岐福(ぎふ)味噌汁
20日

春分の日

21日

修了式

22日

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

給食の時間をふりかえろう どれだけできたかな？

協力して給食の準備ができた
きれいにこぼさず盛り付けができた
食事中はマナーを守り食べることができた
バランスの良い食事のとり方がわかった
岐阜県の地場産物や郷土料理がわかった
感謝の気持ちをもって食べることができた

令和5年3月分 岐阜市学校給食献立

南地区	1日(水)		2日(木)		3日(金)		6日(月)		7日(火)					
	No. 1	小学校 中学校	No. 3	小学校 中学校	No. 6	小学校 中学校	No. 4	小学校 中学校	No. 2	小学校 中学校				
使 用 食 材	<米飯>	242	<米飯>	242	<米粉食パン>	119	<米飯>	242	<米飯>	242				
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206				
	<カレーライス>		<ちらしごはん>		<ポークビーンズ>		<エビフライ>		<麻婆豆腐>					
	サラダ油	0.6	干しいたけ(スライス)	1.3	大豆	12	エビフライ	60	サラダ油	0.65				
	にんにく	0.24	ごぼう	9.4	サラダ油	0.6	油	6	にんにく	0.13				
	しょうが	0.12	にんじん	13	県産豚肉(平切)	18		18	しょうが	1.3				
	県産豚肉(平切)	36	れんこん	13	たまねぎ	36	<筑前煮>		県産豚肉(ミンチ用)	26				
	塩	0.24	かんぴょう(カット)	3.25	にんじん	18	サラダ油	0.6	豆腐(冷)	130				
	こしょう	0.06	油揚げ	6.5	じゃがいも	48	鶏肉(2cm角切)	18	しょうゆ	3.9				
	たまねぎ	48	砂糖	3.9	ケチャップ	7.2	ごぼう	9.6	調味酒	3.9				
	にんじん	18	うすくちしょうゆ	3.9	ホールトマト(カット)	24	にんじん	9.6	赤みそ	3.9				
	じゃがいも	60	酢	2.6	ウスターソース	2.16	こんにやく	9.6	砂糖	0.78				
	粉チーズ	2.4	塩	0.1	砂糖	0.48	干しいたけ(ホール)	1.2	豆板醤	0.52				
	塩	0.6	さやいんげん(冷)	3.9	洋風スープの素	0.96	れんこん	12	塩	0.26				
	洋風スープの素	1.44	錦糸卵	19.5	塩	0.18	角麩	18	鶏ガラスープの素	0.78				
	リンゴペースト	3.6			こしょう	0.03	調味酒	1.2	でん粉	1.3				
	ケチャップ	2.4	<サケの塩焼き>				砂糖	1.2	にら	13				
	ウスターソース	2.4	サケの塩焼き	50	<オムレツ>		しょうゆ	2.4	ごま油	1.3				
	マーガリン	4.8			県産オムレツ	50	枝豆むきみ(冷)	6						
	小麦粉	4.8	<あおさのしんじょ汁>						<じゃがいものから揚げ>					
カレー粉	0.84	干しいたけ(スライス)	0.6	<野菜のソテー>		<お祝い汁>		じゃがいも	72					
脱脂粉乳	4.8	しんじょ(あおさ)	24	サラダ油	9.6	にんじん	8	油	1.44					
		えのきだけ	9.6	こまつな	6	えのきだけ	0.6	塩	0.12					
<フライビーンズ>		湯葉	6	キャベツ	30	かまぼこ(さくら)	30	青のり粉	0.06					
大豆	12	けずり節	1.8	太もやし	1.8	豆腐	18							
でん粉	1.6	うすくちしょうゆ	2.4	ホールコーン(冷)	0.36	けずり節	12	<中華あえ>						
油	1.2	塩	0.36	洋風スープの素	12	塩	6	キャベツ	42					
塩	0.1	ほうれん草	12	塩	12	うすくちしょうゆ	0.24	にんじん	3.6					
<キャベツのサラダ>		<ゼリー>		こしょう	60	ほうれん草	2.4	きくらげ(スライス)	0.6					
キャベツ	42	ゼリー(三色)	60			はるさめ	3.6	塩	0.2					
きゅうり	9.6			<ジャム>		<紅白もち>		砂糖	1.8					
ホールコーン(冷)	6			岐阜市産イチゴジャム	15	紅白もち	40	酢	1.8					
ドレッシング(コールスロー)	8.4							うすくちしょうゆ	1.8					
								<ミルク>						
								ミルク(コーヒー)	12.5					
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	小学校 中学校	小学校 中学校					
エネルギー(Kcal)		854	エネルギー(Kcal)		800	エネルギー(Kcal)		796	エネルギー(Kcal)		871	エネルギー(Kcal)		817
たんぱく質(g)		34.4	たんぱく質(g)		33.7	たんぱく質(g)		37.2	たんぱく質(g)		33.7	たんぱく質(g)		29.9
脂質(g)		25.2	脂質(g)		15.8	脂質(g)		25	脂質(g)		18.9	脂質(g)		18.9
食塩相当量(g)		2.5	食塩相当量(g)		3	食塩相当量(g)		3.9	食塩相当量(g)		1.9	食塩相当量(g)		2.5

令和5年3月分 岐阜市学校給食献立

南地区	8日(水)		9日(木)		13日(月)		14日(火)		15日(水)					
	No. 7	小学校 中学校	No. 11	小学校 中学校	No. 10	小学校 中学校	No. 14	小学校 中学校	No. 13	小学校 中学校				
使 用 材	<一食うどん>	250	<米飯>	242	<米飯>	242	<米飯>	242	<米飯>	242				
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206				
	<じゃじゃ麺>		<親子丼>		<シシャモのお茶揚げ>		<酢豚>		<イカの照り煮>					
	ごま油	0.7	鶏肉(切込)	32.5	シシャモ	30	県産豚肉(2cm角切)	60	イカ(きりみ)	80				
	にんにく	0.14	にんじん	13	お茶(粉末)	0.12	しょうゆ	1.2	しょうが	0.65				
	しょうが	1.4	たまねぎ	52	小麦粉	10	しょうが	1.2	砂糖	1.95				
	県産豚肉(ミンチ用)	35	県産干しいたけ(ホール)	0.65	米粉	1.2	でん粉	9.6	しょうゆ	2.6				
	たまねぎ	49	かまぼこ	13	油	3.6	油	3.6	調味酒	1.04				
	たけのこ(レトルト)	16.8	砂糖	1.3	<じゃがいものそぼろ煮>	3.9	サラダ油	1	本みりん	0.65				
	干しいたけ(スライス)	0.7	うすくちしょうゆ	3.9	サラダ油	0.6	たまねぎ	30	でん粉	0.39				
	にんじん	14	けずり節	0.65	県産豚肉(ミンチ用)	18	にんじん	12	<うの花いり>					
	ねぎ	1.4	液卵	45.5	調味酒	3.9	干しいたけ(ホール)	0.96	サラダ油	0.6				
	しょうゆ	1.4	みつば	3.9	にんじん	12	ピーマン	1.2	鶏肉(切込)	9.6				
	砂糖	2.1	<ほうれん草のおかかあえ>		たまねぎ	24	砂糖	2.88	干しいたけ(スライス)	0.6				
	本みりん	0.7	太もやし	7	じゃがいも	24	しょうゆ	4.8	にんじん	8.4				
	赤みそ	7	ほうれん草	36	砂糖	2.16	鶏ガラスープの素	0.19	油揚げ	3.6				
	テンメンジャン	2.8	しょうゆ	0.84	本みりん	0.6	でん粉	0.48	おから(乾燥)	3				
	調味酒	0.84	鶏ガラスープの素	0.84	しょうゆ	0.36	<白菜の塩炒め>		砂糖	1.2				
	鶏ガラスープの素	0.84	花かつお	0.36	<キャベツの味噌汁>		ごま油	0.6	しょうゆ	2.40				
	ごま(ペースト)	5.6	<岐阜(ぎふ)味噌汁>		えのきだけ	6	にんにく	0.12	塩	0.1				
でん粉	2.8	油揚げ	3.6	キャベツ	24	はくさい	0.12	けずり節	0.36					
<ソフトカレイのたつた揚げ>		じゃがいも	36	豆腐	24	きくらげ(スライス)	1.2	ねぎ	6					
ソフトカレイのたつた揚げ	60	カットわかめ	0.6	けずり節	1.8	鶏ガラスープの素	0.14	<利休汁>						
油	6	けずり節	1.8	白みそ	8.4	塩	0.1	はくさい	24.00					
<くきわかめの炒め煮>		赤みそ	10.2	赤みそ	1.8	こしょう	0.0	ごぼう	6.00					
ごま油	0.6	ねぎ	8.4	ねぎ	8.4	<春雨のスープ>		にんじん	6					
つきだしこんにやく	12					ローズハム(冷)	6	さといも	24.0					
くきわかめ(冷)	12					はるさめ	6	しめじ	6					
にんじん	12					えのきだけ	6	けずり節	1.8					
砂糖	0.6					太もやし	12	白みそ	10.2					
調味酒	1.2					えのきだけ	8.4	白ごま(いり)	1.2					
しょうゆ	2.16					鶏ガラスープの素	0.96	ごま(ペースト)	4.8					
本みりん	1.2					塩	0.36	<ゼリー>						
						こしょう	0.02	ゼリー	50					
						ねぎ	8.4							
						<ふりかけ>								
						ふりかけ	3							
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	小学校 中学校	小学校 中学校					
エネルギー(Kcal)		839	エネルギー(Kcal)		752	エネルギー(Kcal)		770	エネルギー(Kcal)		797	エネルギー(Kcal)		781
たんぱく質(g)		39.4	たんぱく質(g)		33.6	たんぱく質(g)		31.5	たんぱく質(g)		29.7	たんぱく質(g)		35.6
脂質(g)		28.7	脂質(g)		17.7	脂質(g)		19.5	脂質(g)		21	脂質(g)		16.5
食塩相当量(g)		2.2	食塩相当量(g)		2.5	食塩相当量(g)		2.1	食塩相当量(g)		2.9	食塩相当量(g)		2.8

令和5年3月分 岐阜市学校給食献立

南地区	16日(木)		17日(金)		20日(月)							
	No. 15	小学校 中学校	No. 8	小学校 中学校	No. 9	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 食 材	<米飯>	242	<食パン>	119	<米飯>	242						
	<牛乳>	206	<牛乳>	206	<牛乳>	206						
	<マグロのたつた揚げ>		<煮込みハンバーグ>		<鶏肉のかぼすだれ>							
	マグロ(角切)	72	サラダ油	0.36	鶏肉(2cm角切)	72						
	しょうが	0.96	たまねぎ	12.00	塩	0						
	しょうゆ	1.2	ハンバーグ	80.0	こしょう	0.02						
	調味酒	1.8	ケチャップ	3.84	でん粉	7.2						
	でん粉	9.6	ウスターソース	3	油	7.2						
	米粉	1.2	砂糖	0.96	砂糖	1.44						
	油	7.2	でん粉	0.48	しょうゆ	1.8						
					本みりん	1.2						
	<ひじきと大豆の煮物>		<ポイルキャベツ>		かぼす果汁	2.4						
	大豆	6	キャベツ	36	こねぎ	3.6						
	砂糖	0.6										
	しょうゆ	0.6	<アサリのチャウダー>		<切り干し大根とツナの煮つけ>							
	サラダ油	0.48	ベーコン(冷)	6	サラダ油	0.6						
	にんじん	8.4	たまねぎ	36.0	切り干し大根(せん)	6						
	ひじき(長)	3.6	にんじん	18.0	にんじん	6						
	油揚げ	3.6	じゃがいも	48.0	魚のオイル漬け	9.6						
	ちくわ	9.6	アサリ(むきみ)	24.00	砂糖	0.6						
けずり節	0.6	白ワイン	3.6	うすくちしょうゆ	2.4							
砂糖	1.2	粉チーズ	2.4	けずり節	0.6							
しょうゆ	2.4	洋風スープの素	1.2	さやいんげん(冷)	6							
さやいんげん(冷)	6	塩	0.24									
		こしょう	0.02	<岐福(ぎふ)味噌汁>								
<沢煮椀>		マーガリン	2.4	えのきだけ	8.4							
県産豚肉(厚めのたんざく切り)	9.6	小麦粉	2.4	厚揚げ(冷)	14.4							
ごぼう	9.6	牛乳(調理用)	48	赤みそ	10.2							
大根	24	パセリ	1.2	けずり節	1.8							
干しいたけ(スライス)	1			カットわかめ	0.6							
けずり節	1.8			こまつな	12							
塩	0.36											
うすくちしょうゆ	2.4											
みつば	3											
<ゼリー>												
ゼリー	50											
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)		836	エネルギー(Kcal)	881	エネルギー(Kcal)	848	エネルギー(Kcal)		エネルギー(Kcal)			
たんぱく質(g)		40.2	たんぱく質(g)	38.9	たんぱく質(g)	34	たんぱく質(g)		たんぱく質(g)			
脂質(g)		21	脂質(g)	33.1	脂質(g)	28.1	脂質(g)		脂質(g)			
食塩相当量(g)		2.1	食塩相当量(g)	3.7	食塩相当量(g)	2.2	食塩相当量(g)		食塩相当量(g)			