

3月分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	金	牛乳	パンズパン	※煮込みハンバーグ ※ポイルキャベツ アサリのチャウダー 豆乳デザート	807	3.2	
4	月	牛乳	米飯	※麻婆豆腐 シューマイ ※チンゲンサイの中華あえ	801	2.7	
5	火	牛乳	米飯	【味の旅—千葉県—】 ※イワシのかば焼き ※千葉の恵みあえ ※アサリの味噌汁 ゼリー	779	2.3	
6	水	牛乳	麦飯	※カレーライス ※海藻サラダ フルーツ盛り合わせ	805	2.4	
7	木	牛乳	麦飯	※トンカツのおろしかけ 筑前煮 お祝い汁 お祝いデザート	904	2.2	
8	金	卒業式					
11	月	牛乳	米飯	※サバの味噌煮 ※小松菜のおかかあえ ※沢煮椀 かみかみ大豆	786	2.3	
12	火	牛乳	米飯	※カツオのたつた揚げ 豆乳おから ※かきたま汁 清見オレンジ	804	1.8	
13	水	牛乳	ソフト麺	【ふるさと食材の日】 ※肉味噌 ※揚げ大豆 ※キャベツのごま酢あえ	865	2.8	
14	木	牛乳	麦飯	※とんぼろう ※バンサンスー ※五目スープ	794	2.2	
15	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	793	3.7	
18	月	牛乳	米飯	チキンライス グリーンポテト ※カラフルスープ ヨーグルト	780	2.3	

(令和5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、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。

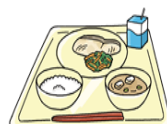
◇毎月19日は、「食育の日」です。

◇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。

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	ハンバーグ ベーコン アサリ	牛乳 チーズ	バンズパン 砂糖 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 豆乳デザート	サラダ油 マーガリン	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ
4	豚肉 豆腐 コーンシュウマイ	牛乳	ごはん 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 太もやし きくらげ
5	イワシ あさり 豆腐	牛乳	ごはん 片栗粉 砂糖 ゼリー	揚げ油 ごま油	にんじん こまつな ねぎ	しょうが 大根 キャベツ えのきだけ
6	豚肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 海藻ミックス	麦ごはん 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 枝豆	にんにく しょうが たまねぎ リンゴペースト 大根 きゅうり ホールコーン 黄桃 みかん
7	トンカツ 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	麦ごはん 砂糖 こんにゃく 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	だいこん ごぼう れんこん えのきだけ
11	サバ 油揚げ 花かつお 豚肉 味付き乾燥大豆	牛乳	ごはん 砂糖		ねぎ こまつな にんじん みつば	しょうが 太もやし しめじ ごぼう 大根 干しいたけ
12	カツオ 鶏肉 油揚げ おから 豆乳 卵	牛乳	ごはん 片栗粉 米粉 砂糖 花麩	揚げ油 サラダ油	にんじん ねぎ ほうれん草	しょうが 干しいたけ えのきだけ 清見オレンジ
13	豚肉 大豆	牛乳 昆布	ソフト麺 砂糖 片栗粉	サラダ油 揚げ油 いりごま すりごま	にんじん	しょうが たまねぎ 切り干し大根 キャベツ きゅうり
14	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	麦ごはん 砂糖 片栗粉 春雨	いりごま ごま油	ねぎ にんじん ほうれん草	しょうが キャベツ きくらげ 太もやし たけのこ 干しいたけ
15	大豆 豚肉 オムレツ	牛乳	米粉食パン じゃがいも 砂糖 いちごジャム	サラダ油	にんじん ホールトマト	たまねぎ キャベツ 太もやし ホールコーン
18	鶏肉 ウインナー レッドキドニー 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	ごはん じゃがいも	サラダ油	にんじん パセリ 枝豆	たまねぎ マッシュルーム しいたけ キャベツ

《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。

令和6年3月分 岐阜市学校給食献立

南地区	1日(金)		4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)						
	No. 6	小学校 中学校	No. 7	小学校 中学校	No. 13	小学校 中学校	No. 4	小学校 中学校	No. 3	小学校 中学校					
使 用 材	<パンズパン>	63	77	<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
	<煮込みハンバーグ>			<麻婆豆腐>			<イワシのかば焼き>			<カレーライス>			<トンカツのおろしかけ>		
	サラダ油	0.3	0.36	サラダ油	0.5	0.65	イワシ (開き)	40	50	サラダ油	0.5	0.6	トンカツ (冷)	60	80
	たまねぎ	10	12	にんにく	0.1	0.13	しょうが	0.8	0.96	にんにく	0.2	0.24	油	6.0	8
	ハンバーグ	60	80	しょうが	1	1.3	しょうゆ	1	1.2	しょうが	0.1	0.12	大根	10	13
	ケチャップ	3	3.84	県産豚肉(ミンチ用)	20	26	調味酒	1	1.2	県産豚肉(平切)	20	24	うすくちしょうゆ	1	1.3
	ウスターソース	2.5	3	豆腐(冷)	100	130	でん粉	4	4.8	塩	0.2	0.24	本みりん	0.3	0.39
	砂糖	0.8	0.96	しょうゆ	3	3.9	米粉	1	1.2	こしょう	0.05	0.06	砂糖	0.2	0.26
	でん粉	0.4	0.48	調味酒	3	3.9	油	4.4	5.5	たまねぎ	40	48	こねぎ	1	1.3
	<ポイルキャベツ>			赤みそ	3	3.9	砂糖	1.2	1.44	にんじん	15	18	<筑前煮>		
	キャベツ	30	36	砂糖	0.6	0.72	しょうゆ	1.5	1.8	じゃがいも	50	60	サラダ油	0.5	0.6
	<アサリのチャウダー>			豆板醤	0.4	0.52	調味酒	0.8	0.96	サイコロチーズ	4	4.8	鶏肉(2cm角切)	20	24
	ベーコン	5	6	塩	0.2	0.26	<干葉の恵みあえ>			塩	0	0.36	ごぼう	10	12
	たまねぎ	30	36	鶏ガラスープの素	0.6	0.78	にんじん	7	8.4	洋風スープの素	1	1.2	リンゴペースト	3	3.6
	にんじん	15	18	でん粉	1	1.3	にんじん	20	24	ケチャップ	2	2.4	ケチャップ	2	2.4
	じゃがいも	40	48	にら	10	13	ごまつな	15	18	ウスターソース	2	2.4	ウスターソース	2	2.4
	アサリ(むきみ)	20	24	ごま油	1	1.3	大根	20	24	マーガリン	4	4.8	マーガリン	4	4.8
	白ワイン	3	3.6	<シューマイ>			キャベツ	0.5	0.6	小麦粉	4	4.8	小麦粉	4	4.8
	サイコロチーズ	4	4.8	コーンシューマイ	36	60	ごま油	0.5	0.6	カレー粉	0.7	0.84	カレー粉	0.7	0.84
洋風スープの素	1	1.2	<チンゲンサイの中華あえ>			けずり節	0.5	0.6	脱脂粉乳	4	4.8	脱脂粉乳	4	4.8	
塩	0.2	0.24	にんじん	5	6	しょうゆ	1.8	2.16	本みりん	0.3	0.36	<海藻サラダ>			
こしょう	0.01	0.02	太もやし	20	24	本みりん	0.3	0.36	海藻ミックス(乾)	0.7	0.84	海藻ミックス(乾)	0.7	0.84	
マーガリン	2	2.4	チンゲンサイ	25	30	<アサリの味噌汁>			大根	30	36	大根	30	36	
小麦粉	2	2.4	きくらげ(スライス)	0.5	0.6	えのきだけ	10	12	きゅうり	5	6	えのきだけ	7	8.4	
牛乳	40	48	塩	0.1	0.12	アサリ(むきみ)	15	18	ホールコーン(冷)	5	6	かまぼこ(さくら)	10	12	
パセリ	1	1.2	砂糖	1.5	1.8	豆腐	15	18	枝豆むきみ(冷)	3	3.6	豆腐	15	18	
<豆乳デザート>			酢	1.5	1.8	けずり節	1.5	1.8	ドレッシング	6	7.2	けずり節	1.5	1.8	
豆乳デザート	40	40	うすくちしょうゆ	1.5	1.8	赤みそ	4	4.8	ダイスゼリー	15	18	うすくちしょうゆ	2	2.4	
			ごま油	0.25	0.3	白みそ	4.25	5.1	黄桃(レトルト)	20	24	塩	0.3	0.36	
						ねぎ	7	8.4	<フルーツ盛り合わせ>			ほうれん草	10	12	
						<ゼリー>			みかん(レトルト)	20	24	<お祝い汁>			
						ゼリー(いちご)	40	40	カクテルゼリー(冷)	15	18	えのきだけ	7	8.4	
									ダイスゼリー(いちご)	15	18	かまぼこ(さくら)	10	12	
												豆腐	15	18	
												うすくちしょうゆ	2	2.4	
												デザート	35	35	
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)	626	807	エネルギー(Kcal)	611	801	エネルギー(Kcal)	632	779	エネルギー(Kcal)	639	798	エネルギー(Kcal)	738	904	
たんぱく質(g)	29.3	35	たんぱく質(g)	26.9	34.1	たんぱく質(g)	26.7	32	たんぱく質(g)	23.4	27.5	たんぱく質(g)	28.2	32.7	
脂質(g)	26.4	33.9	脂質(g)	18.2	21.8	脂質(g)	18.7	21.5	脂質(g)	16.2	18.1	脂質(g)	25	28.9	
食塩相当量(g)	2.7	3.2	食塩相当量(g)	2.1	2.7	食塩相当量(g)	2	2.3	食塩相当量(g)	2	2.4	食塩相当量(g)	1.9	2.2	

令和6年3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. 15	小学校 中学校	No. 2	小学校 中学校	No. 5	小学校 中学校	No. 1	小学校 中学校	No. 14	小学校 中学校					
使 用 材	<米飯>	176	242	<米飯>	176	242	<ソフト麺>	180	250	<米飯>	176	242	<米粉食パン>	91	119
	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206	<牛乳>	206	206
	<サバの味噌煮>			<カツオのたたき揚げ>			<肉味噌>			<東坡肉(トンポーロウ)>			<ポークビーンズ>		
	サバ	50	70	カツオ(角切)	50	60	サラダ油	0.5	0.7	県産豚ロース(角切)	60	72	大豆	10	12
	しょうが	0.7	0.98	しょうが	0.8	0.96	県産豚肉(ミンチ用)	20	28	しょうが	0.7	0.84	サラダ油	0.5	0.6
	ねぎ	5	7	しょうゆ	1	1.2	しょうが	0.2	0.28	ねぎ	5	6	県産豚肉(平切)	15	18
	砂糖	4	5.6	調味酒	1.5	1.8	調味酒	0.8	1.12	調味酒	3.6	4.32	たまねぎ	30	36
	赤みそ	5	7	でん粉	8	9.6	たまねぎ	45	63	ざらめ	3.6	4.32	にんじん	15	18
	調味酒	1	1.4	米粉	1	1.2	にんじん	10	14	たまり	3.6	4.32	じゃがいも	40	48
				油	5	6	けずり節	1.5	2.1	本みりん	3.6	4.32	ケチャップ	6	7.2
	<小松菜のおかかあえ>			<豆乳おから>			砂糖	6	8.4	五香粉	0.01	0.02	ホールトマト(カット)	20	24
	こまつな	30	36	サラダ油	0.5	0.6	赤みそ	12	16.8	でん粉	0.4	0.48	ウスターソース	1.8	2.16
	太もやし	20	24	鶏肉(切込)	8	9.6	でん粉	1.5	2.1				砂糖	0.4	0.48
	しめじ	10	12	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	<揚げ大豆>			<パンサンスー>			洋風スープの素	0.8	0.96
	油揚げ	3	3.6	にんじん	7	8.4	大豆	10	12	キャベツ	30	36	塩	0.15	0.18
	しょうゆ	1.8	2.16	油揚げ	3	3.6	角切昆布	2	2.4	にんじん	7	8.4	こしょう	0.02	0.03
	本みりん	0.5	0.6	おから(乾燥)	2.5	3	でん粉	1.33	1.6	きくらげ(スライス)	0.6	0.72	<オムレツ>		
	花かつお	0.3	0.36	砂糖	1	1.2	油	1	1.2	はるさめ	3	3.6	オムレツ	30	50
	<沢煮椀>			しょうゆ	2	2.4	塩	0.08	0.1	砂糖	1.5	1.8			
	県産豚肉(厚めのたんざく切り)	10	12	塩	0.08	0.1	<キャベツのごま酢あえ>			酢	1.5	1.8	<野菜のソテー>		
ごぼう	7	8.4	豆乳	8	9.6	切り干し大根(せん)	2	2.4	うすくちしょうゆ	1.2	1.44	サラダ油	0.5	0.6	
大根	10	12	ねぎ	6	7.2	キャベツ	35	42	白ごま(いり)	1	1.2	キャベツ	20	24	
にんじん	5	6	<かきたま汁>			きゅうり	5	6	ごま油	0.25	0.3	太もやし	20	24	
干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	えのきだけ	7	8.4	酢	1.5	1.8	<五目スープ>			ホールコーン(冷)	7	8.4	
けずり節	1.5	1.8	花麩	10	12	砂糖	1.5	1.8	太もやし	10	12	塩	0.1	0.12	
塩	0.3	0.36	けずり節	1.5	1.8	うすくちしょうゆ	1.5	1.8	たけのこ(レトルト)	5	6	こしょう	0.02	0.03	
うすくちしょうゆ	2	2.4	塩	0.3	0.36	白ごま(いり)	0.5	0.6	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	洋風スープの素	0.2	0.24	
調味酒	0.5	0.6	うすくちしょうゆ	2	2.4	すりごま	1	1.2	鶏ガラスープの素	0.8	0.96	<ジャム>			
みつば	3	3.6	でん粉	0.6	0.72				塩	0.3	0.36	岐阜市産イチゴジャム	15	15	
<かみかみ大豆>			液卵	15	18				こしょう	0.01	0.02				
かみかみ大豆	7	7	ほうれん草	10	12				豆腐	30	36				
			<清見オレンジ>						カットわかめ	0.5	0.6				
			清見オレンジ(袋)	40	50				ほうれん草	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	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)	615	784	エネルギー(Kcal)	675	832	エネルギー(Kcal)	667	865	エネルギー(Kcal)	641	794	エネルギー(Kcal)	645	793	
たんぱく質(g)	30.3	37.9	たんぱく質(g)	33.4	39.4	たんぱく質(g)	30.4	38.5	たんぱく質(g)	26.2	30.9	たんぱく質(g)	29.5	36.2	
脂質(g)	20.6	24.9	脂質(g)	18.1	20.4	脂質(g)	18.6	22.4	脂質(g)	22.4	25.5	脂質(g)	20.2	24.3	
食塩相当量(g)	1.8	2.2	食塩相当量(g)	1.5	1.8	食塩相当量(g)	2.1	2.8	食塩相当量(g)	1.9	2.2	食塩相当量(g)	2.9	3.7	

令和6年3月分 岐阜市学校給食献立

南地区	18日(月)				
	No. 9	小学校	中学校		
使 用 食 材	<米飯>	176	242		
	<牛乳>	206	206		
	<チキンライス>				
	サラダ油	0.5	0.65		
	鶏肉(切込・細かめ)	30	39		
	たまねぎ	40	52		
	にんじん	5	6.5		
	洋風スープの素	0.5	0.65		
	塩	0.2	0.26		
	こしょう	0.03	0.04		
	トマトソース	12	15.6		
	ケチャップ	5	6.5		
	マッシュルーム(水煮)	5	6.5		
	<グリーンポテト>				
	じゃがいも	50	60		
	塩	0.1	0.12		
	こしょう	0.01	0.02		
	パセリ(乾)	0.04	0.05		
	<カラフルスープ>				
	カットウインナー	10	12		
	生しいたけ	5	6		
	キャベツ	25	30		
	レッドキドニー(ゆで)	5	6		
白いんげん豆(ゆで)	5	6			
枝豆むきみ(冷)	5	6			
洋風スープの素	1	1.2			
塩	0.2	0.24			
こしょう	0.01	0.02			
<ヨーグルト>					
ヨーグルト	80	80			
栄養価		小学校	中学校		
	エネルギー(Kcal)	624	780		
	たんぱく質(g)	25.8	30.9		
	脂質(g)	15.5	17.4		
	食塩相当量(g)	1.9	2.3		