



# 3月分学校給食予定献立表

3月分は、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(1～6年生)

日	曜	こ ん だ て 名			エネルギー kcal	塩分 g
1	金	牛乳	バンズパン	煮込みハンバーグ ※ポイルキャベツ アサリのチャウダー	626	2.7
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	611	2.1
5	火	牛乳	米飯	【味の旅—干葉県—】 ※イワシのかば焼き ※干葉の恵みあえ ※アサリの味噌汁 ゼリー	632	2.0
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	644	2.0
7	木	牛乳	麦飯	※トンカツのおろしかけ 筑前煮 ※いわじのお祝いデザート	738	1.9
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	616	1.9
12	火	牛乳	米飯	※カツオのたた揚げ ※豆乳おから ※かきたま汁 清見オレンジ	655	1.5
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	667	2.1
14	木	牛乳	麦飯	※とんぼろ ※バンサンスー ※五目スープ	641	1.9
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	645	2.9
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	624	1.9

(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のができた ・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
				赤みそ	3	3.9	砂糖	1.2	1.44	にんじん	15	18			
	<ポイルキャベツ>			砂糖	0.6	0.72	しょうゆ	1.5	1.8	じゃがいも	50	60	<筑前煮>		
	キャベツ	30	36	豆板醤	0.4	0.52	調味酒	0.8	0.96	サイコロチーズ	4	4.8	サラダ油	0.5	0.6
				塩	0.2	0.26				塩	0	0.36	鶏肉(2cm角切)	20	24
	<アサリのチャウダー>			鶏ガラスープの素	0.6	0.78	<干葉の恵みあえ>			洋風スープの素	1	1.2	ごぼう	10	12
	ベーコン	5	6	でん粉	1	1.3	にんじん	7	8.4	リンゴペースト	3	3.6	にんじん	10	12
	たまねぎ	30	36	にら	10	13	こまつな	20	24	ケチャップ	2	2.4	れんこん	10	12
	にんじん	15	18	ごま油	1	1.3	大根	15	18	ウスターソース	2	2.4	こんにゃく	10	12
	じゃがいも	40	48				キャベツ	20	24	マーガリン	4	4.8	干しいたけ(ホール)	1	1.2
	アサリ(むきみ)	20	24	<シューマイ>			ごま油	0.5	0.6	小麦粉	4	4.8	砂糖	1	1.2
白ワイン	3	3.6	コーンシューマイ	36	60	けずり節	0.5	0.6	カレー粉	0.7	0.84	しょうゆ	2	2.4	
サイコロチーズ	4	4.8				しょうゆ	1.8	2.16	脱脂粉乳	4	4.8	調味酒	0.5	0.6	
洋風スープの素	1	1.2	<チンゲンサイの中華あえ>			本みりん	0.3	0.36				さやいんげん(冷)	5	6	
塩	0.2	0.24	にんじん	5	6				<海藻サラダ>						
こしょう	0.01	0.02	太もやし	20	24	<アサリの味噌汁>			海藻ミックス(乾)	0.7	0.84	<お祝い汁>			
マーガリン	2	2.4	チンゲンサイ	25	30	えのきだけ	10	12	大根	30	36	えのきだけ	7	8.4	
小麦粉	2	2.4	きくらげ(スライス)	0.5	0.6	アサリ(むきみ)	15	18	きゅうり	5	6	かまぼこ(さくら)	10	12	
牛乳	40	48	塩	0.1	0.12	豆腐	15	18	ホールコーン(冷)	5	6	豆腐	15	18	
パセリ	1	1.2	砂糖	1.5	1.8	けずり節	1.5	1.8	枝豆むきみ(冷)	3	3.6	けずり節	1.5	1.8	
			酢	1.5	1.8	赤みそ	4	4.8	ドレッシング	6	7.2	うすくちしょうゆ	2	2.4	
<豆乳デザート>			うすくちしょうゆ	1.5	1.8	白みそ	4.25	5.1				塩	0.3	0.36	
豆乳デザート		40	ごま油	0.25	0.3	ねぎ	7	8.4	<フルーツ盛り合わせ>			ほうれん草	10	12	
						<ゼリー>			黄桃(レトルト)	20	24				
						ゼリー(いちご)	40	40	みかん(レトルト)	20	24	<お祝いデザート>			
									カクテルゼリー(冷)	15	18	デザート	35	35	
									ダイスゼリー(いちご)	15	18				
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			
	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>		
				しょうゆ	2	2.4	塩	0.08	0.1	塩	0.1	0.12	オムレツ	30	50
	<沢煮椀>			塩	0.08	0.1	<キャベツのごま酢あえ>			砂糖	1.5	1.8	<野菜のソテー>		
県産豚肉(厚めのたんざく切り)	10	12	豆乳	8	9.6	切り干し大根(せん)	2	2.4	酢	1.5	1.8	サラダ油	0.5	0.6	
ごぼう	7	8.4	ねぎ	6	7.2	キャベツ	35	42	うすくちしょうゆ	1.2	1.44	キャベツ	20	24	
大根	10	12	<かきたま汁>			きゅうり	5	6	白ごま(いり)	1	1.2	太もやし	20	24	
にんじん	5	6	えのきだけ	7	8.4	酢	1.5	1.8	ごま油	0.25	0.3	ホールコーン(冷)	7	8.4	
干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	花麩	10	12	砂糖	1.5	1.8	<五目スープ>			塩	0.1	0.12	
けずり節	1.5	1.8	けずり節	1.5	1.8	うすくちしょうゆ	1.5	1.8	太もやし	10	12	こしょう	0.02	0.03	
塩	0.3	0.36	塩	0.3	0.36	白ごま(いり)	0.5	0.6	たけのこ(レトルト)	5	6	洋風スープの素	0.2	0.24	
うすくちしょうゆ	2	2.4	うすくちしょうゆ	2	2.4	すりごま	1	1.2	干しいたけ(スライス)	0.5	0.6	<ジャム>			
調味酒	0.5	0.6	でん粉	0.6	0.72				鶏ガラスープの素	0.8	0.96	岐阜市産イチゴジャム	15	15	
みつば	3	3.6	液卵	15	18				塩	0.3	0.36				
			ほうれん草	10	12				こしょう	0.01	0.02				
<かみかみ大豆>			<清見オレンジ>						豆腐	30	36				
かみかみ大豆	7	7	清見オレンジ(袋)	40	50				カットわかめ	0.5	0.6				
									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		