



12月給食だより

★毎月19日は、「食育の日」
家庭での食の在り方を
見直してみませんか？

令和5年12月 輪之内町学校給食センター
TEL 0584-69-4004

※牛乳は毎日つきます (kcal) (kcal)

ひづけ 日付	しゅしゅく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい しるもの 副菜・汁物など	くだもの 果物・デザートなど	しょう 小3・4年基準	ちゅうがくせい 中学生
1 金	むぎ 麦ごはん	まぐろの竜田揚げ	ひじき入り五目豆 みぞれ汁		681	790
4 月	むぎ 麦ごはん	さばのみそ煮	もやしと白菜のごまあえ ぽかぽか根菜汁	ぶどうヨーグルト	658	750
5 火	くろ 黒パン	しろみぎかな 白身魚のアーモンドフライ	ごぼうのサラダ かぼちゃのスープ		723	886
6 水	むぎ 麦ごはん	ヤンニョムチキン	春雨の中華サラダ 白菜スープ		610	704
7 木	むぎ 麦ごはん	厚揚げの肉みそかけ	ブロッコリーとキャベツのごまあえ のっぺい汁	なんのう 南濃みかん	644	744
8 金	ハヤシライス(むぎ 麦ごはん・ハヤシライスの具)		れんこんチップス わかめサラダ(青じそドレッシング)		744	863
11 月	むぎ 麦ごはん	さわらの西京焼き	じゃがいものきんぴら 豆腐とわかめのすまし汁	こめ お米のタルト	723	815
12 火	こめ 米粉食パン	スパニッシュオムレツ	大根とひじきのサラダ(柑橘ドレッシング) ポークビーンズ		687	827
13 水	ごもく 五目ごはん	さつまいもコロケ	白菜のおかかあえ かぶのかきたま汁		638	738
14 木	かやくうどん(一食うどん・かやくうどんの汁)		ちくわのおこのみ揚げ(小2中3) キャベツのかおりあえ		612	785
15 金	むぎ 麦ごはん	焼きほっけ	高野豆腐のたまごとじ 大根のみそ汁	りんごゼリー	687	787
18 月	むぎ 麦ごはん	チキンカツみそソース	小松菜の磯和え 糸かまぼこのすまし汁		608	702
★19 火	しゅく 食パン(りんごジャム)	カレーのマヨネーズ焼き	キャベツのサラダ さつまいものシチュー		733	877
20 水	むぎ 麦ごはん	にじますの薬味だれかけ	ブロッコリーのおかかあえ けんちんみそ汁		597	678
21 木	むぎ 麦ごはん	ビビンバ(むぎ 麦ごはん・肉と切り干し大根の炒め)	ビビンバ(ナムル) わかめスープ	ミルクプリン	645	730
22 金	むぎ 麦ごはん	さけのゆうあん焼き	かぼちゃのそぼろ煮 白菜のみそ汁		642	743
25 月	カレーピラフ	星形メンチカツ	ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ) ジュリエンスープ	クリスマスデザート	802	889
26 火	むぎ 麦ごはん	ぶりの照り焼き	筑前煮 ゆばのすまし汁		621	718

★食育の日メニュー



※歯のマークのついた料理は、よくかむことを意識して食べましょう。

★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グループから一部助成を受けています。

この事業では、安全でおいしい岐阜県産の農産物をたくさん使った給食をみなさんに食べてもらい、岐阜県の農産物のこと、農業のことを学んでもらいたいと考えています。



※献立は、材料入荷の都合により、変更することがあります。

◆主な岐阜県産(ぎふけんさん)の食べ物◆



◆今月の魚(さかな)◆

- 1(金) まぐろ
- 4(月) さば
- 5(火) ほき
- 11(月) さわら
- 15(金) ほっけ
- 19(火) かれい
- 20(水) にじます
- 22(金) さけ
- 26(火) ぶり

