



# 12月 よていこんだてひょう

令和5年(2023年) \*牛乳は毎日つきます

美濃加茂市学校給食センター  
あじさいLunchの森 TEL:26-3623

月	火	水	木	金
(ド) ドレッシング (し) 卓上しょうゆ (マ) マヨネーズ (ソ) 卓上ソース (学) 学配回収 (ゴミは、配達業者が回収しますので分けてください) (☆ゴミは、給食センターが回収します) 基準量(小650kcal・中830kcal)	<b>今月の岐阜県産</b> 小麦粉、米粉、牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、卵、トマト、切干大根、干しいたけ、小松菜、大根、にんじん、ほうれん草、エリンギ、ゆず果汁、南濃みかん <b>今月の美濃加茂市・富加町産</b> 米、里芋、さつまいも、ねぎ、きゅうり、かぶ、ブロッコリー、カリフラワー、富加みそ			<b>1</b> きりぼしだいこんのにつけ  サワラのみそだれかけ  ごはん とんじる (小)679kcal (中)831kcal
<b>4</b> (学)りんご そぼろごはんのぐ  さつまいものごまあげ  ごはん ふのすましじる (小)703kcal (中)858kcal	<b>5</b> (マ)かぼちゃのサラダ  とりにくのしょうがやき  ごはん かぶのしろみそしる (小)663kcal (中)823kcal	<b>6</b> (学)ひじきのいために ☆ぎふのももゼリー  やきサバのおろしかけ  むぎごはん かきたまじる (小)646kcal (中)790kcal	<b>7</b> ゆかりあえ  きつねうどん ニシンのたつたあげ  (小)638kcal (中)797kcal	<b>8 双葉中まなび献立</b> (ド)かぶのカラフルサラダ  (学)なんのうみかん  ふたにくのねぎだれ  ごはん ぎふみそしる (小)639kcal (中)789kcal
<b>11 おすすめ朝ごはん献立</b> (学)りんご (ド)ブロッコリーサラダ  しそかつおふりかけ  ちぐさやき  ごはん ほうれんそういりとりだんごじる (小)619kcal (中)766kcal	<b>12</b> (学)かたぬきチーズ (ド)にんじんサラダ  くらっコッパン  サケのマヨネーズやき  キャベツスープ  (小)636kcal (中)749kcal	<b>13 東中リクエスト献立</b> (学)あんぱんデザート キャベツとふくじんづけのあえもの  ふかざら  カレーライス(むぎごはん) てりやきハンバーグ  (小)732kcal (中)911kcal	<b>14</b> (し)はくさいのおかかあえ クラスでかつおぶしをまぜよう  とりにくのからあげ(2こ)  ごはん けんちんじる (小)638kcal (中)776kcal	<b>15</b> ごもくにまめ  れんこんのコロコロあげ  ごはん すきやきに (小)682kcal (中)854kcal
<b>18 歯の日</b> (ド)きりぼしだいこんのちゅうかサラダ (学)ミルクプリン  ぶたキムチ  ごはん わかめスープ (小)673kcal (中)826kcal	<b>19 食育の日</b> (ド)シャキシャキサラダ  こめこいりコッパン  (ソ)ささみフライ はくさいとさつまいものシチュー  むぎごはん としこしのおかず (小)642kcal (中)769kcal	<b>20 年越しの献立</b> クラスでのりをまぜよう いそかあえ  (学)みかん まるぼしいわしのからあげ  むぎごはん としこしのおかず (小)635kcal (中)773kcal	<b>21 山手小リクエスト献立</b> (学)レモンタルト (ド)ブロッコリーとカリフラワーのサラダ  しょうゆラーメン  やきぎょうざ(小2こ・中3こ)  (小)651kcal (中)792kcal	<b>22 冬至にちなんだ献立</b> ごもくきんぴら  ホキのゆずふうみ  ごはん かぼちゃのみそしる (小)623kcal (中)780kcal
<b>25 お楽しみ献立</b> (ド)グリーンサラダ (学)ケーキ  とりにくのこうそうやき  トマトピラフ とうにゅうコーンスープ  (小)713kcal (中)832kcal	<b>26</b> (ド)まめまめサラダ ミニりんごゼリー  ぶたにくのあげからめ  ごはん はくさいじる (小)667kcal (中)830kcal			<b>1/9</b> (ド)キャベツサラダ  くらっコッパン  とりにくのハーブやき とうにゅうコーンスープ  (小)635kcal (中)788kcal

## ぎふの地産地消めぐり

Part 8

## 美濃加茂のブロッコリー

給食で使用する美濃加茂市産のブロッコリーは、主に、古井地区の本郷町で作られています。11月の初めごろから12月の中ごろまで収穫されます。ブロッコリーは、かぜを予防するビタミン類が豊富に含まれており、これから寒くなる季節にぴったりの食材です。食べ方は、サラダはもちろん、スープやシチュー、炒め物などでおいしく味わえます。

献立表と給食で使用する加工食品配合表は、美濃加茂市のホームページにのっています。↓



※物資の都合により献立を一部変更することがあります。