

1月26日

ふたばちゅう

こんだて

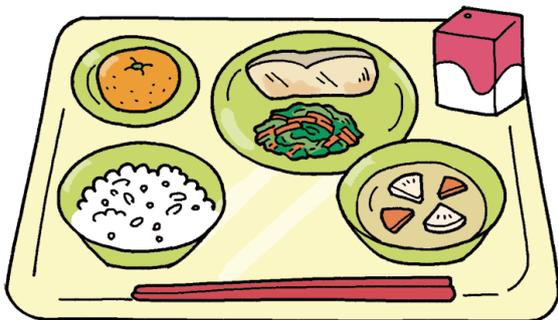
ねん

ぐみ

双葉中まなび献立 1年C組

てつ ほうふ きゅうしょく こんだて かんが
～「鉄」と「カルシウム」が豊富な給食の献立を考えよう～

タイトル： いろど ゆた きふ しょく
彩り豊かな岐阜の食



シラスわかめごはん、
たまごい はくさい
卵入り白菜スープ、
あつあ にく
厚揚げの肉みそかけ、
きりぼしだいこん あ
切干大根のおかか和え、
ぎゅうにゅう
みかん、牛乳

カルシウム	：	あつあ きりぼしだいこん きゅうにゅう ほ 厚揚げ、切干大根、牛乳、しらす干し
てつ 鉄	：	たまご あつあ きりぼしだいこん 卵、厚揚げ、切干大根
しゅん しょくざい 旬の食材	：	はくさい 白菜、ねぎ、みかん
ちさんちしょう 地産地消	：	こめ はくさい ぶたにく きりぼしだいこん 米、白菜、ねぎ、豚肉、切干大根

【アピールポイント】

- はくさい からだ あたた こうか しょうが い さむ きせつ
・白菜スープに体を温める効果のある生姜を入れ、寒い季節に
からだ こころ しるもの
体も心もあたたまるような汁物にした。
- み め たの いろど ゆた こんだて
・見た目にも楽しめるような彩り豊かな献立にした。
- ぎふけんさん しょくざい おお しょう
・岐阜県産の食材を多く使用した。

た げんき からだ つく
しっかり食べて、元気な体を作りましょう!!