

令和6年 4月の給食献立表

古川国府給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

学校給食費について
 小学校 年額 58,110円
 (195食計算) 1食298円
 中学校 年額 68,835円
 (195食計算) 1食353円
 上記は基本費用で、高山市より1/3の助成があります。



『学校給食地産地消推進事業』により、県・市・JA中央会の助成を受けています。
 安全でおいしい岐阜県のお米や野菜、肉をたくさん使った給食を食べてもらうことで、岐阜県のお米や野菜、肉のここと、農業、畜産業のことを学んでもらいたいと考えています。
 ※給食のお米は飛騨産のコシヒカリを使用しています。

今月の旬の食べもの

- ・おりな ・いちご
- ・さわら ・わかめ
- ・山菜 ・キャベツ
- ・たけのこ ・みつば
- ・ほたるいか

19日 館の日
 毎月19日は食育の日です。

★ スターキャロットの日。星形のにんじんが隠れています。

かみかみメニュー

他にも、外国の料理の日や、行事食などいろんな日があります。楽しみにしていてください。



☆給食に関する問い合わせは
 TEL 72-6015
 FAX 72-5220
 MAIL f.k.kyuushoku@hidatakayama.ne.jp
 ※お返事をさせていただく関係上、学校名、お名前をできるだけご記入ください。
 ☆古川国府給食センター「ホームページ」
<http://www.f-k-kyuushoku.com/>

古川国府給食センターでは、少しでも多くの地元産食材を使いたいと思っています。
 そのため、材料の入荷等で献立を変更することがあります。ご了承ください。

8 始業式

入学・進級おめでとう

おいしい給食作ります!

9

キャベツのおかかあえ
 和風ハンバーグ

むぎごはん 沢煮椀

古川中・古川小・古西小給食開始

小熱量Kcal/塩分g 622/2.1
 中熱量Kcal/塩分g 783/2.5

食べ物や栄養にはそれぞれ働きがあります。偏った食事をせず、いろいろな食べ物を食べられると良いですね。

10

コーンサラダ
 れんこんチップス

ポークカレーライス

特支学校・国中・国小給食開始

小熱量Kcal/塩分g 674/2.3
 中熱量Kcal/塩分g 830/2.8

給食のカレーは、玉ねぎをじっくりと炒め、何種類ものカレールウを使ってコクを出しています。

11

わかめのおひたし
 鶏肉のかおり焼き

春の香りごはん すまし汁

小熱量Kcal/塩分g 632/2.9
 中熱量Kcal/塩分g 720/3.6

今日は、入学&進級のお祝いメニューです。今年1年を元気に過ごしてほしいと願っています。

12

切り干し大根の煮物
 豚肉のしょうが焼き

むぎごはん さやえんどうのみそ汁

小熱量Kcal/塩分g 640/2.2
 中熱量Kcal/塩分g 783/2.6

よくかむことは健康な体づくりにつながります。一口20〜30回かんで食べることを意識しましょう。

15

ほうれん草ののり酢和え
 鶏肉のから揚げ

米粉のケーキ(いちご味)

むぎごはん 大根のみそ汁

小熱量Kcal/塩分g 740/1.7
 中熱量Kcal/塩分g 877/2.1

肉・魚・卵・豆腐・牛乳などは、体をつくる食べ物です。筋肉や血をつくり、歯や骨を強くします。

16

ナムル
 やさいゼリー

あげぎょうざ

中華飯(豚肉)

小熱量Kcal/塩分g 655/1.5
 中熱量Kcal/塩分g 833/1.9

野菜は、体の調子を整える食べ物です。かぜを予防し、おなかの中を健康にしてくれます。

17

グリーンサラダ
 きなこタフィー

オレンジ

ミートソース

小熱量Kcal/塩分g 762/2.0
 中熱量Kcal/塩分g 963/2.4

ごはんやパン、めんなどはエネルギーになる食べ物です。体温を保ち、勉強や運動の力になります。

18

昆布あえ
 つくねとポテトの揚げ煮

むぎごはん 豚汁

小熱量Kcal/塩分g 647/2.0
 中熱量Kcal/塩分g 783/2.5

豚肉に入っているビタミンB1は、ごはんやパンからエネルギーを取り出す働きがあります。

19 19日 館の日

大根サラダ
 バーベキューチキン

黒パン ABCスープ

小熱量Kcal/塩分g 626/2.8
 中熱量Kcal/塩分g 759/3.5

大根には、アミラーゼが入っています。でんぷんの消化を助けてくれるので、おなかにやさしい野菜です。

22

シャキシャキサラダ
 ヨーグルト

鮭メンチカツ

むぎごはん 豆腐のガレージ

小熱量Kcal/塩分g 775/2.3
 中熱量Kcal/塩分g 934/2.6

食物繊維には、おなかの調子をととのえたり、とり過ぎた脂や病気のものを体の外に出す働きがあります。

23

五色サラダ
 まんてん大豆

さわらの西京焼き

むぎごはん ゆばのみそ汁

小熱量Kcal/塩分g 602/2.2
 中熱量Kcal/塩分g 734/2.5

さわらは、成長すると名前が変わる「出世魚」です。あっさりとした白身の魚で、どんな料理にも合います。

24

わかめとツナのサラダ
 オレンジ

揚げ春巻き

しおラーメン

小熱量Kcal/塩分g 697/4.0
 中熱量Kcal/塩分g 799/4.9

給食のラーメンは野菜がたっぷり入ります。野菜のカリウムが余分な塩分を体の外に出してくれます。

25

おひたし
 チーズ

さばのごまだれ焼き

むぎごはん きつまいのみそ汁

小熱量Kcal/塩分g 679/2.1
 中熱量Kcal/塩分g 826/2.5

ほうれん草に含まれる鉄分は、卵や肉といっしょに食べるとより吸収されやすくなります。

26

アメリカンサラダ
 鶏肉のレモン揚げ

コッパン ミネストローネ

小熱量Kcal/塩分g 692/3.4
 中熱量Kcal/塩分g 844/4.2

たくさんの命や関わってくれた人に感謝して、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

29

4月29日 昭和の日

30

五目きんぴら
 ヨーグルト

鶏肉の照り焼き

むぎごはん あさりのみそ汁

小熱量Kcal/塩分g 735/2.6
 中熱量Kcal/塩分g 886/3.0

ごぼうには食物せんいがたくさん含まれます。おなかの調子を整えてくれる栄養素です。

給食当番の衛生手配

- 髪の毛が出ないように帽子をかぶる
- マスクで鼻と口をおおう
- 手はせっけんできれいに洗う
- 清潔な白衣(エプロン)を身につける
- 爪は短く切って
- 清潔なハンカチを用意する
- おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。
- 白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

*学校給食の栄養量の基準 熱量—小学校650Kcal 中学校830Kcal 塩分—小学校2.0g未満 中学校2.5g未満