

令和6年10月のきゅうしょくこんだて

Aブロック



高山市学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10月旬の食材 さば なす きのこ じゃがいも さつまいも 柿 りんご など 給食にも登場します。	1 エネルギー(kcal) 小 744 中 960 塩 分 (g) 小 2.2 中 2.9	2 エネルギー(kcal) 小 733 中 906 塩 分 (g) 小 2.0 中 2.5 北陸応援献立	3 エネルギー(kcal) 小 636 中 838 塩 分 (g) 小 2.2 中 2.9	4 エネルギー(kcal) 小 683 中 887 塩 分 (g) 小 1.5 中 1.8
7 エネルギー(kcal) 小 746 中 929 塩 分 (g) 小 2.3 中 2.9 季節の味 さば	8 エネルギー(kcal) 小 778 中 965 塩 分 (g) 小 2.3 中 3.0	9 エネルギー(kcal) 小 553 中 696 塩 分 (g) 小 2.3 中 2.8 祭りのごっつお献立	10 エネルギー(kcal) 小 621 中 778 塩 分 (g) 小 1.8 中 2.3	11 エネルギー(kcal) 小 580 中 716 塩 分 (g) 小 2.0 中 2.4 岐阜の味 はつしもおやき
14 スポーツの日 	15 エネルギー(kcal) 小 610 中 770 塩 分 (g) 小 3.0 中 3.9	16 エネルギー(kcal) 小 614 中 785 塩 分 (g) 小 1.5 中 1.9 「清流の国きふ」文化祭	17 エネルギー(kcal) 小 625 中 859 塩 分 (g) 小 1.5 中 1.9	18 エネルギー(kcal) 小 608 中 785 塩 分 (g) 小 1.7 中 2.1 季節の味 さつまいも
21 エネルギー(kcal) 小 683 中 887 塩 分 (g) 小 2.0 中 2.5	22 エネルギー(kcal) 小 651 中 813 塩 分 (g) 小 2.5 中 3.1	23 エネルギー(kcal) 小 616 中 793 塩 分 (g) 小 2.2 中 2.7 季節の味 秋なす	24 エネルギー(kcal) 小 575 中 751 塩 分 (g) 小 1.6 中 2.0	25 エネルギー(kcal) 小 664 中 838 塩 分 (g) 小 1.9 中 2.4 まるごと飛騨の日③
28 エネルギー(kcal) 小 594 中 748 塩 分 (g) 小 2.4 中 3.1 岐阜の味 富有柿	29 エネルギー(kcal) 小 688 中 872 塩 分 (g) 小 2.8 中 3.6	30 エネルギー(kcal) 小 544 中 702 塩 分 (g) 小 2.2 中 2.7	31 エネルギー(kcal) 小 661 中 849 塩 分 (g) 小 2.1 中 2.7	今月の 「まるごと飛騨の日」 (飛騨産食材をふんだんに使った献立の日)は、 10月25日 です。

※高山市では、給食の食材にかかる費用の1/3を市が助成しています。
 ※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。
 ※牛乳は毎日つきます。農林水産省の一部助成を受けています。
 ※食材の購入等により献立が変更になることがあります。
 ※学校給食の栄養量の基準
 エネルギー：小学校650kcal 中学校830kcal
 塩 分 ：小学校2.0g 中学校2.5g
 業者配送

飛騨の食文化～祭りのよびひき～

飛騨の祭りには、親戚や知人を招いて、ごっつお(ごちそう)やお酒をふるまう「よびひき」という風習がありました。ぜんまいや、わらび、こも豆腐の煮物、お吸い物や赤飯がごっつおとしてふるまわれました。給食ではごっつお献立として9日に縁起物の紅白なます、こも豆腐と山菜のすまし汁、にじまが登場します。