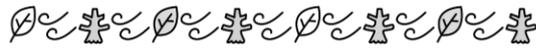


令和6年11月のきゅうしょくこんだて

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
<p>※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</p> <p>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</p> <p>業者配送</p>			<p>11月20日は、「まるごと飛驒の日」(飛驒産食材をふんだんに使った献立の日)です。</p>	
<p>4 振替休日</p>	<p>5 カリフラワーサラダ 鮭のスパイス焼き マーシャルビーンズ 米粉食パン ホークビーンズ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 751 中 948 塩分(g) 小 2.5 中 3.3</p>	<p>6 かみかみソーテー イカメンチカツ むぎごはん 豚汁 いい歯の日献立</p> <p>エネルギー(kcal) 小 598 中 780 塩分(g) 小 1.8 中 2.4</p>	<p>7 うま煮 豚肉のおろし焼き むぎごはん 白みそ汁</p> <p>エネルギー(kcal) 小 649 中 825 塩分(g) 小 1.9 中 2.4</p>	<p>8 フロccoliソーテー 大学芋 ソフト麺 ピリ辛みそソース 季節の味 さつまいも</p> <p>エネルギー(kcal) 小 748 中 972 塩分(g) 小 2.4 中 2.9</p>
<p>11 りんご🍏 切干大根のごまあえ 鶏肉のてり焼きパンパケ むぎごはん 里芋のみそ汁 季節の味 りんご、里芋</p> <p>エネルギー(kcal) 小 667 中 850 塩分(g) 小 2.2 中 2.7</p>	<p>12 細寒天サラダ 鶏肉のバーベキューソース すくなかぼちゃのスープ 黒パン 飛驒の味 すくなかぼちゃ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 722 中 943 塩分(g) 小 2.5 中 3.3</p>	<p>13 れんこんきんぴら あゆの揚げ煮 むぎごはん 豆腐のカレー汁 岐阜の味 あゆ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 680 中 866 塩分(g) 小 1.6 中 1.9</p>	<p>14 グリーンサラダ フルーツのゼリーあえ 飛驒牛ハヤシライス 飛驒の味 飛驒牛</p> <p>エネルギー(kcal) 小 652 中 844 塩分(g) 小 1.2 中 1.5</p>	<p>15 ぶどうゼリー🍇 厚揚げのカレー煮 栗のコロッケ なめこんぶうどん 季節の味 くり</p> <p>エネルギー(kcal) 小 721 中 867 塩分(g) 小 1.9 中 2.3</p>
<p>18 ミルクプリン🍰 ゆかりあえ 鶏肉のてり焼き 炊き込みごはん 秋の味覚汁</p> <p>エネルギー(kcal) 小 749 中 928 塩分(g) 小 3.0 中 3.9</p>	<p>19 ホキのマヨネーズ焼き いちごジャム ゴツパン ABCスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 625 中 785 塩分(g) 小 3.0 中 3.9</p>	<p>20 りんごゼリー🍏 野菜のごまドレサラダ お茶ファイバー むぎごはん 飛驒牛のすき焼き風 まるごと飛驒の日④</p> <p>エネルギー(kcal) 小 728 中 914 塩分(g) 小 1.7 中 2.1</p>	<p>21 切干大根煮 豚肉のかりん揚げ むぎごはん 美女もち汁</p> <p>エネルギー(kcal) 小 698 中 889 塩分(g) 小 1.9 中 2.3</p>	<p>22 オレンジ🍊 海藻サラダ 揚げぎょうざ(小2・中3) みそラーメン</p> <p>エネルギー(kcal) 小 618 中 793 塩分(g) 小 2.9 中 3.6</p>
<p>25 おいもの大福🍡 五目きんぴら さほのごまだれかけ むぎごはん ゆばのすまし汁 和食の日 和食の日献立</p> <p>エネルギー(kcal) 小 708 中 875 塩分(g) 小 2.0 中 2.5</p>	<p>26 アスパラソーテー 鶏肉のレモン煮(小2・中2) バターパン コンソメスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 735 中 877 塩分(g) 小 2.8 中 3.5</p>	<p>27 塩昆布あえ 焼きししゃも(小2・中3) むぎごはん じゃがいものカレー煮 季節の味 ししゃも</p> <p>エネルギー(kcal) 小 650 中 849 塩分(g) 小 1.9 中 2.5</p>	<p>28 揚げシューマイ(小2・中3) 肉団子スープ 豚キムチ丼</p> <p>エネルギー(kcal) 小 677 中 892 塩分(g) 小 1.9 中 2.4</p>	<p>29 根野菜サラダ ほつれん草ケーキ あんかけうどん</p> <p>エネルギー(kcal) 小 647 中 803 塩分(g) 小 1.9 中 2.2</p>

11/24 和食の日

平成25年に和食が日本人の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、伝統的な食文化を伝えていきます。

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう!

★栄養バランスが整いやすい



いろいろな食材や味つけの野菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。

★腹持ちがよい



お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかのすきにくくなります。

11月旬の食材
 さば ししゃも
 白菜 大根 ごぼう れんこん ねぎ
 里芋 くり りんご など
 給食にも登場します。