

11月こんだてひょう



月	火	水	木	金
<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。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※食材の購入等により献立が変更になることがあります。</p> <p>※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</p>	<p>しんまい 新米ですよ！</p>	<p>◎コメってどういうもの？</p> <p>コメは、イネ科の穀物で、約1万年前にインド東部や中国で栽培が始まったと考えられます。日本へは、縄文時代に九州に伝わり、その後、東北地方へ伝わっていきました。</p> <p>日本では主食として食べられていますが、炊く前は「米」、炊いた後は「飯」と呼び方が変わります。それぞれ「お米」「ご飯」と「御（お/ご）」をつけて呼び、昔から大切にされている食べ物です。ご飯にして食べるほか、米粉に加工したり、もちやお菓子、調味料などさまざまに利用されています。</p>	<p>1</p> <p>ごもくきんぴら とりにくの きじやき</p> <p>むぎごはん とうがんじゅ</p> <p>エネルギー(kcal) 小:628 中:794 塩分(g) 小:1.7 中:2.1</p>	
<p>4</p> <p>振替休日</p>	<p>5</p> <p>グリーンサラダ れんこん チップス</p> <p>あきのみかくの マッシュドビーフ</p> <p>エネルギー(kcal) 小:689 中:890 塩分(g) 小:1.8 中:2.3</p>	<p>6</p> <p>ブレンチサラダ しろみさかな フライ りんごジャム</p> <p>しょくぱん かぼちゃシチ</p> <p>エネルギー(kcal) 小:684 中:828 塩分(g) 小:2.6 中:3.3</p>	<p>7</p> <p>アーモンドあえ グミ あつあげの ごまだれかけ</p> <p>むぎごはん ぶたじゅ</p> <p>庄川中なし</p> <p>エネルギー(kcal) 小:657 中:844 塩分(g) 小:2.0 中:2.4</p>	<p>8</p> <p>ブロッコリー のみそドレッシング いかてんぷらの やくみソースかけ</p> <p>むぎごはん いなかじゅ</p> <p>清見中なし</p> <p>エネルギー(kcal) 小:655 中:836 塩分(g) 小:1.7 中:2.1</p>
<p>11</p> <p>のりずあえ さいともぼっちの ごへいだれかけ</p> <p>きのこうどん</p> <p>清見小・中なし</p> <p>エネルギー(kcal) 小:610 中:745 塩分(g) 小:2.0 中:2.4</p>	<p>12</p> <p>ひじきの いために さばの ねぶかみそやき</p> <p>むぎごはん とうまいもの みそしる</p> <p>エネルギー(kcal) 小:719 中:916 塩分(g) 小:2.1 中:2.6</p>	<p>13</p> <p>かぼちゃサラダ りんご ぶたにくの ふがきぶつみ</p> <p>くろぱん かぶの スープ</p> <p>エネルギー(kcal) 小:669 中:841 塩分(g) 小:2.5 中:3.1</p>	<p>14</p> <p>ブロッコリー のおかかあえ ぎせいどうふ</p> <p>むぎごはん ほうれんそう みそしる</p> <p>庄川小6年なし</p> <p>エネルギー(kcal) 小:616 中:796 塩分(g) 小:2.0 中:2.5</p>	<p>15</p> <p>ほうれんそうの ごまドレッシング ひだ ヨーグルト きんとまめの あまに</p> <p>むぎごはん すきやき</p> <p>☆第4回まるごとひだの日☆</p> <p>エネルギー(kcal) 小:703 中:894 塩分(g) 小:1.8 中:2.2</p>
<p>18</p> <p>かいそうサラダ だいずの つつみあげ</p> <p>シーフードソー フドゆん</p> <p>エネルギー(kcal) 小:726 中:905 塩分(g) 小:2.0 中:2.5</p>	<p>19</p> <p>もやしの おかかあえ あじのフリッター</p> <p>ぶたどん</p> <p>エネルギー(kcal) 小:688 中:908 塩分(g) 小:1.8 中:2.3</p>	<p>20</p> <p>ごしょくサラダ りんご タンドリーチキン</p> <p>コッパパン やさいスー</p> <p>エネルギー(kcal) 小:602 中:744 塩分(g) 小:2.6 中:3.4</p>	<p>21</p> <p>いそかあえ おろしハンバーグ</p> <p>むぎごはん いものこじゅ</p> <p>エネルギー(kcal) 小:607 中:786 塩分(g) 小:1.06 中:2.1</p>	<p>22</p> <p>キャベツの おかかあえ さけのごまだれやき</p> <p>むぎごはん さつまじゅ</p> <p>☆和食の日</p> <p>エネルギー(kcal) 小:644 中:824 塩分(g) 小:1.8 中:2.2</p>
<p>25</p> <p>コリッコリアえ ししゃもの いそべあげ</p> <p>カレーうどん</p> <p>清見小・中なし</p> <p>エネルギー(kcal) 小:660 中:857 塩分(g) 小:2.3 中:3.1</p>	<p>26</p> <p>あきの ふきよせに とりにくの レモンに</p> <p>むぎごはん とうふの みそしる</p> <p>エネルギー(kcal) 小:682 中:880 塩分(g) 小:2.0 中:2.5</p>	<p>27</p> <p>きりぼしだいこんの サラダ しろみさかなの きめこまヨネズやき</p> <p>バターパン はくさいと にくだんご スープ</p> <p>エネルギー(kcal) 小:621 中:780 塩分(g) 小:2.2 中:2.9</p>	<p>28</p> <p>こまつなの おひたし ぶたにくの かりんあげ</p> <p>むぎごはん さいとも みそしる</p> <p>エネルギー(kcal) 小:654 中:845 塩分(g) 小:1.8 中:2.2</p>	<p>29</p> <p>高山市 教育研究会</p> <p>給食なし</p>