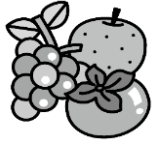


令和6年



11月給食こんだてよていひょう



高山市学校給食一之宮センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
※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		むし歯予防 飲みこみやすくする 消化を助ける だ液のはたらき	11月8日は「いい歯の日」	1 ブロッコリーのおかかあえ とりにくのレモンに (小1・中2) 牛乳
		エネルギー(kcal) 小 0 中 0 塩分(g) 小 0.0 中 0.0	エネルギー(kcal) 小 0 中 0 塩分(g) 小 0.0 中 0.0	エネルギー(kcal) 小 635 中 809 塩分(g) 小 1.5 中 1.8
4 振替休日	5 こまつなのごまあえ とうふのさんしょうみそかけ (小1・中2) 牛乳	6 さんしょくあえ さばのごまだれやき 牛乳	7 フレンチサラダ シナモンポテト 牛乳	8 こんぶのごもくに ぶたにくのたつたあげ 牛乳
エネルギー(kcal) 小 0 中 0 塩分(g) 小 0.0 中 0.0	エネルギー(kcal) 小 581 中 751 塩分(g) 小 1.8 中 2.3	エネルギー(kcal) 小 640 中 814 塩分(g) 小 1.4 中 1.8	エネルギー(kcal) 小 747 中 961 塩分(g) 小 2.1 中 2.4	エネルギー(kcal) 小 703 中 879 塩分(g) 小 1.6 中 2.1
11 かおりあえ おろしハンバーグ 牛乳	12 ブロッコリーサラダ オムレツのトマトソース 牛乳	13 きりぼしのおひたし こざかなとアーモンドの いりに 牛乳	14 ちゅうかサラダ だいずのつつみあげ 牛乳	15 ひじきのいために さんまのみぞれに (小1・中2) 牛乳
エネルギー(kcal) 小 627 中 813 塩分(g) 小 1.7 中 2.1	エネルギー(kcal) 小 747 中 931 塩分(g) 小 2.0 中 2.6	エネルギー(kcal) 小 698 中 900 塩分(g) 小 1.8 中 2.3	エネルギー(kcal) 小 579 中 776 塩分(g) 小 2.5 中 3.3	エネルギー(kcal) 小 665 中 916 塩分(g) 小 1.6 中 2.4
18 やさいのごまだれ ぶたにくのかきソース 牛乳	19 いとかんてんサラダ レバーのカレーふうみ 牛乳	20 だいこんのあさづけ あゆのあげに 牛乳	21 わふうサラダ かぼちゃマフィン 牛乳	22 ほうれんそうのごまあえ おちゃタフィ 牛乳
エネルギー(kcal) 小 604 中 771 塩分(g) 小 1.6 中 2.0	エネルギー(kcal) 小 748 中 936 塩分(g) 小 2.6 中 3.4	エネルギー(kcal) 小 607 中 773 塩分(g) 小 1.6 中 1.9	エネルギー(kcal) 小 587 中 758 塩分(g) 小 1.8 中 2.3	エネルギー(kcal) 小 705 中 894 塩分(g) 小 1.5 中 1.9
25 ゆかりあえ やしししゃも (小低1・以上2・中3) 牛乳	26 グリーンサラダ ほうれんそうグラタン 牛乳	27 コールスローサラダ くりのコロッケ 牛乳	28 アーモンドあえ だいずといものあげに 牛乳	給食なし
エネルギー(kcal) 小 607 中 792 塩分(g) 小 1.3 中 1.7	エネルギー(kcal) 小 662 中 821 塩分(g) 小 2.5 中 3.2	エネルギー(kcal) 小 738 中 957 塩分(g) 小 2.1 中 2.7	エネルギー(kcal) 小 735 中 945 塩分(g) 小 2.0 中 2.6	

おうちでつくってみよう～給食メニューから～

◆鶏肉のレモン煮◆

＜材料（4人分）＞

- ・鶏肉・・・240g
- ・酒・・・大さじ1
- ・片栗粉・・・適量
- ・揚げ油・・・器量
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・しょうゆ・・・小さじ2
- ・みりん・・・小さじ1
- ・レモン汁・・・小さじ2



＜作り方（4人分）＞

- ①鶏肉は一口大に切り、酒を振りかけてから、片栗粉をまぶして170℃の油で揚げる。
- ②※を合わせ、揚げた鶏肉を熱いうちにからめる。



いいにほんしょう

11月24日は「和食の日」

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の大切さについて考える日です。

日本の自然から生まれ、歴史の中ではぐくまれたわたしたちの食文化「和食」を理解し、和食の味の基本である「だし」を味わいましょう。

「だし」とは、昆布やかたお節やにぼしなどを煮だした汁のこと。水やお湯を使ってうま味をひきだしたものが「だし」です。減塩にもつながります。

