

今月の目標
日本の食文化を知ろう

11月給食よていこんだて表



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を市で負担しています。 ※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。 ※学校給食で使用する食材の産地を高山市のホームページで公表しています。 ※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 ※物資の都合により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。	11月8日は いい歯の日 しっかり噛むことは、健康により効果をもたらします。しっかりかんで、 11月24日は いい和食の日 です。日本の伝統的な食事の良さを確認し、伝えていきましょう。	ひだの味 ～ひだ紅かぶ～ 赤かぶとも呼ばれ、飛騨で古くから栽培されている伝統野菜です。雪深く、冬の長い飛騨地方の冬のおかずとして、紅かぶの漬物は、大切に受け継がれてきました。 鮮やかな赤紫色とやわらかな肉質が特徴です。	1 牛乳 キャベツのごまあえ わかさぎのフリッター じゃこなめし さつまじる エネルギー (小: 648kcal 中: 825kcal) 塩分 (小: 1.7g 中: 2.1g) 小魚や大根葉を使ったカルシウムたっぷりの献立です。11月は、歯の健康を考えて食べられるように、カミカミ献立があります。	
4 ふいかえ休日 新米	5 牛乳 柿尾小: 振替休業日 こまつなのからしあえ いわしのかばやき むぎごはん たぬきじる エネルギー (小: 631kcal 中: 778kcal) 塩分 (小: 1.9g 中: 2.4g) イワシは、骨を作るカルシウムや血液をきれいにしてくれる脂肪酸が豊富な魚です。	6 牛乳 本郷小1・2年: 遠足 ヨーグルト ほうれんそうとごまかなのあえもの たきこみごはん さんさいときのこのすましじる 中学生 考案メニュー エネルギー (小: 709kcal 中: 837kcal) 塩分 (小: 2.6g 中: 3.1g) 中学1年生が考えた献立です。ひだの伝統食や地元の食べ物をたくさん取り入れながら、栄養バランスも考えられています。	7 牛乳 北穂中3年: 講演会 本郷小1,2年: 遠足予備日 りんご クリーンサラダ とりにくのカレーやき くろパン クラムチャウダー エネルギー (小: 723kcal 中: 896kcal) 塩分 (小: 2.6g 中: 3.3g) チャウダーのような、とろみのある煮込み料理は、体の中からあたためてくれます。具沢山のスープで野菜をとりましょう。	8 牛乳 北穂中: 音楽会 いもケンピ パリッシュ きりぼしおひだし いかでんのやくみソースがけ むぎごはん みそけんちんじる ★いい歯の日★ エネルギー (小: 655kcal 中: 799kcal) 塩分 (小: 2.0g 中: 2.3g) 今日は「いい歯の日」です。一口20～30回ぐらいを目標に、しっかりと噛んで食べましょう。
11 牛乳 ほうれんそうののりすあえ やきししゃも むぎごはん かんとくに ★残量調査 (11～15日) ★ エネルギー (小: 620kcal 中: 771kcal) 塩分 (小: 1.9g 中: 2.5g) 今週は残量調査があります。できるだけ、残らないように盛りつけましょう。盛りつけ方を工夫することで、食品ロスが減らせます。	12 牛乳 りんご こまつなサラダ チョコタフィ ソフトめん ツナトマトソース エネルギー (小: 759kcal 中: 963kcal) 塩分 (小: 1.7g 中: 2.2g) トマトソースには、飛騨産のトマトピューレを使用します。トマトの赤い色「リコピン」は、体を若々しく保つのに役立ちます。	13 牛乳 ヨーグルト あかかぶとはくさいのあさづけ むぎごはん ひだぎゅうのピリカラにくしやが むぎごはん びじょもちる 第4弾 まるごと飛騨の日 エネルギー (小: 770kcal 中: 941kcal) 塩分 (小: 2.1g 中: 2.3g) 今日は、県内産の食材は、米、豚肉、ブロッコリー、なめこ、だいこん、ねぎ、牛乳です。	14 牛乳 6年生: 芸術鑑賞 ブロッコリーのしおこんぶあえ むぎごはん ぶたにくのかりんあげ なめこじる エネルギー (小: 673kcal 中: 820kcal) 塩分 (小: 1.9g 中: 2.2g) 今日は、県内産の食材は、米、豚肉、ブロッコリー、なめこ、だいこん、ねぎ、牛乳です。	15 牛乳 レンコンとほうれんそうのぶたにくのごまあえ いためもの はつがげんまい はくさいのみそじる エネルギー (小: 582kcal 中: 716kcal) 塩分 (小: 1.9g 中: 2.3g) レンコンには、カゼ予防に大切なビタミンCがたっぷりです。
18 牛乳 スイートポテト ひじきのにもの だいすのつつみあげ むぎごはん みそれじる エネルギー (小: 684kcal 中: 881kcal) 塩分 (小: 1.9g 中: 2.4g) 「いただきます」の食事の挨拶には、作ってくれた人や、食べ物の命をいただくことへの感謝の意味が込められています。	19 牛乳 ごしよくサラダ さけとさつまいものオープンやき むぎごはん はくさいのみそじる エネルギー (小: 700kcal 中: 863kcal) 塩分 (小: 2.6g 中: 3.1g) 緑のグループのおもな働きは、体全体の調子を整えることです。野菜やきのこ、果物などがこの緑のグループに入る食品です。	20 牛乳 もやしのちゅうかあえ ぎょうざ ちゅうかはん エネルギー (小: 689kcal 中: 885kcal) 塩分 (小: 2.2g 中: 2.6g) 色々な食品を組み合わせることで栄養のバランスがとりやすくなります。一つの食品に偏らず、色々な食品がとれるといいですね。	21 牛乳 オレンジ ごぼうとツナのサラダ アーモンドトースト はくさいとにくだんごのスープ エネルギー (小: 675kcal 中: 821kcal) 塩分 (小: 2.4g 中: 3.0g) 冬の白菜は、寒くなるにつれ、肉厚で、甘味が増します。鍋ものや煮込み料理にもおいしい冬野菜です。	22 牛乳 北穂中1年生: 調理実習 キャベツのおかがあえ さばのみそに ごはん こんぶじる ★和食の日献立★ エネルギー (小: 627kcal 中: 778kcal) 塩分 (小: 1.9g 中: 2.3g) 11月24日は和食の日です。和食はユネスコ世界無形文化遺産に登録されている、日本が誇るべき文化です。
25 牛乳 いもケンピ パリッシュ (中のみ) ちゅうかサラダ ユーリンチー むぎごはん コーンとたまごのスープ エネルギー (小: 666kcal 中: 848kcal) 塩分 (小: 2.1g 中: 2.6g) 11月23日には、米の収穫をお祝いする行事があり、宮中や神社では「にいなめ祭」が行われます。	26 牛乳 みかん だいこんサラダ すくなかぼちゃマフィン みそラーメン エネルギー (小: 678kcal 中: 843kcal) 塩分 (小: 2.6g 中: 3.2g) みかんは、寒い季節のビタミン源として活躍する果物です。みかんに多く含まれるビタミンCは、ストレスやカゼによる体調不良を防いでくれます。	27 牛乳 かいそうサラダ いかのフリッター こんさいカレーライス エネルギー (小: 715kcal 中: 903kcal) 塩分 (小: 2.1g 中: 2.5g) 根菜は、根っこの部分を食べる野菜です。お腹の中をきれいにする食物せんりが豊富です。	28 牛乳 オレンジ ほうれんそうとしよみさかなコーンのサラダ フライ しょうパン ポトフ ラ・フランス ジャム エネルギー (小: 665kcal 中: 798kcal) 塩分 (小: 2.7g 中: 3.4g) ポトフは、たっぷりの野菜を煮込んでつくります。具沢山のスープで野菜をとりましょう。	29 教研のため給食なし 感謝して食べよう