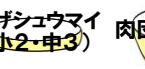
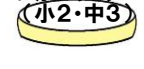
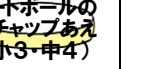
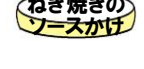


令和6年12月のきゅうしょくこんだて

B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
2    エネルギー(kcal) 小 647 中 803 塩分(g) 小 1.9 中 2.2	3     エネルギー(kcal) 小 668 中 870 塩分(g) 小 1.9 中 2.2	4     エネルギー(kcal) 小 733 中 939 塩分(g) 小 2.4 中 3.0	5    エネルギー(kcal) 小 677 中 892 塩分(g) 小 1.9 中 2.4	6      エネルギー(kcal) 小 723 中 884 塩分(g) 小 2.0 中 2.4
9    エネルギー(kcal) 小 718 中 948 塩分(g) 小 1.6 中 2.1	10     エネルギー(kcal) 小 631 中 817 塩分(g) 小 2.2 中 2.8	11     エネルギー(kcal) 小 685 中 875 塩分(g) 小 2.6 中 3.4	12      エネルギー(kcal) 小 591 中 753 塩分(g) 小 1.9 中 2.5	13     エネルギー(kcal) 小 591 中 769 塩分(g) 小 1.8 中 2.3
16    エネルギー(kcal) 小 563 中 720 塩分(g) 小 2.1 中 2.7	17     エネルギー(kcal) 小 606 中 803 塩分(g) 小 1.6 中 2.1	18      エネルギー(kcal) 小 671 中 831 塩分(g) 小 3.1 中 4.1	19    エネルギー(kcal) 小 662 中 862 塩分(g) 小 1.3 中 1.8	20     エネルギー(kcal) 小 600 中 763 塩分(g) 小 2.0 中 2.5
23    エネルギー(kcal) 小 706 中 938 塩分(g) 小 1.7 中 2.2	24     エネルギー(kcal) 小 563 中 710 塩分(g) 小 2.0 中 2.5	25     エネルギー(kcal) 小 702 中 931 塩分(g) 小 2.4 中 3.2	26     エネルギー(kcal) 小 617 中 774 塩分(g) 小 1.7 中 2.2	12月旬の食材 ごぼう ねぎ ブロッコリー こまつな ほうれんそう れんこん だいこん など 給食にも登場します。

※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

ウィンナーは外せない！～給食式ブロッコリーソテー～

◆材料4人分

- ブロッコリー 1/2株
- ウィンナー 2～3本
- コーン(缶詰) 大さじ2杯
- マーガリン 大さじ1と少々(バター)
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 少々

◆レシピ

- ①ブロッコリーを小房にして下茹でする。(電子レンジでもOK！)
- ②マーガリン(バター)を火にかける。
- ③茹でたブロッコリーとウィンナーを炒める。
- ④コーンを入れて、塩・こしょうで味つけする。
- ⑤好みの味になったら完成！

冬野菜をたべよう

冬場は寒さに耐えるため、エネルギー源となるものがようになります。しっかり体に取り入れるために、野菜、海そう、果物も食べましょう。

- 〈小松菜〉「おひたし」・「ソテー」・「卵とじ」がおすすめ
ビタミンA、鉄分がたっぷり。風邪の予防にも効果的！
- 〈れんこん〉「煮物」・「甘酢漬け」・「きんぴら」がおすすめ
食物繊維とビタミンCがたっぷり。
縁起のいい食べ物としても！
- 〈はくさい〉「スープ」・「八宝菜」・「煮びたし」がおすすめ
冬の白菜は甘みが強い！
鍋にしてもおいしくビタミンをとれる。
- 〈大根〉「おでん」・「サラダ」・「みぞれ煮」がおすすめ
消化を助け、風邪予防にもなる冬の野菜！
真ん中が甘く、葉に近いほうが辛みが少ない。
- 〈ブロッコリー〉「温野菜」・「グラタン」・「ソテー」がおすすめ
鉄分、ビタミン類たくさん。
茎にも栄養があるので、炒め物やスープに使ってみよう。