

令和6年



12月こんだてひょう



高山市学校給食清見センター

月	火	水	木	金
2 かいそうサラダ あげぎょうざ りんご みそラーメン 	3 いそかあえ だいちバーグの にくみそかけ むぎごはん とうがんじる 	4 コールスローサラダ スペインふう オムレツ くるパン だいこんと にんじんの スープに 	5 きりぼしだいこんの にもん さばの ピリからやき むぎごはん じゃがいも みそしる 	6 パンサンスー だいちとえびの からあげ ちゅうかはん
エネルギー(kcal) 小:620 中:771 塩 分(g) 小:2.5 中:3.2	エネルギー(kcal) 小:652 中:825 塩 分(g) 小:1.9 中:2.3	エネルギー(kcal) 小:625 中:789 塩 分(g) 小:2.1 中:2.8	エネルギー(kcal) 小:661 中:840 塩 分(g) 小:2.0 中:2.5	エネルギー(kcal) 小:685 中:886 塩 分(g) 小:1.5 中:1.9
9 あつあげの サラダ りんご ねぎやき ひだまんざい とん 	10 はくさいの おかかあえ ニギスのからあげ むぎごはん にくみそ おでん 	11 ブロッコリーと れんこんの サラダ いちごジャム とりにくのピカタ しょ ぼ ポトフ 	12 チンゲンサイの おひたし こうやどうふと ぶたにくの あげに むぎごはん ろみしる 	13 パリパリあえ きなこタフィ ふゆさいの カレーライス
エネルギー(kcal) 小:603 中:774 塩 分(g) 小:2.1 中:2.6	エネルギー(kcal) 小:633 中:818 塩 分(g) 小:2.2 中:2.7	エネルギー(kcal) 小:729 中:898 塩 分(g) 小:2.6 中:3.4	エネルギー(kcal) 小:601 中:776 塩 分(g) 小:1.7 中:2.1	エネルギー(kcal) 小:656 中:845 塩 分(g) 小:1.6 中:2.1
16 だいこんと ツナのサラダ れんこんチップ フーフド めん 	17 げんきサラダ あつあげの おこのみやき むぎごはん さといも みそしる 	18 ガリフラワーの カレーサラダ きよみの しょうみさかなの はちみつ ヨーグルトフリッター こめパン ひだじゅうの ぼうふうにく 	19 はくさいの おひたし とりにくと じゃがいもの あげに むぎごはん だいこんの みそしる 	20 かぼちゃのにつけ さわらの ゆずみそやき むぎごはん とりだんこの よせなべじし
エネルギー(kcal) 小:652 中:844 塩 分(g) 小:1.8 中:2.2	エネルギー(kcal) 小:639 中:813 塩 分(g) 小:1.9 中:2.4	エネルギー(kcal) 小:740 中:939 塩 分(g) 小:2.5 中:3.2	エネルギー(kcal) 小:650 中:839 塩 分(g) 小:2.0 中:2.5	エネルギー(kcal) 小:691 中:883 塩 分(g) 小:1.8 中:2.2
23 こまつなの アーモンドあえ ちくわの いそべあげ みかん やくさいとん 	24 ベルパツパー サラダ クリスマステリやきチキン デザート カレーピラフ ほうれんそうの スープ 	25 ちくぜんに ぶりのてりやき むぎごはん しらたまぞうに 	※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	
エネルギー(kcal) 小:609 中:782 塩 分(g) 小:1.7 中:2.2	エネルギー(kcal) 小:736 中:883 塩 分(g) 小:2.2 中:2.7	エネルギー(kcal) 小:687 中:873 塩 分(g) 小:1.6 中:2.1		

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。