

令和6年



12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
2 いそかあえあげだしどうふ (小1・中2) むぎごはん さつまじる エネルギー(kcal) 小 571 中 738 塩分(g) 小 1.4 中 1.7	3 グリーンサラダ あぶりやきチキン ゼリー くらパン グラムチャウダー エネルギー(kcal) 小 764 中 951 塩分(g) 小 2.2 中 2.8	4 やさいのごまドレ わふうにごみハンバーグ むぎごはん はくさいのみそしる エネルギー(kcal) 小 622 中 807 塩分(g) 小 1.7 中 2.2	5 わふうサラダ さつまいものてんぷら (小1・中2) りんご にくうどん エネルギー(kcal) 小 581 中 907 塩分(g) 小 1.5 中 1.9	6 げんきサラダ さばのオランダに 中学校のみヨーグルト むぎごはん げんえんのみそしる エネルギー(kcal) 小 656 中 888 塩分(g) 小 1.4 中 1.9
9 きりほしたいこんのものぶたにくのかりんあげ むぎごはん なめこのみそしる エネルギー(kcal) 小 701 中 904 塩分(g) 小 1.5 中 1.9	10 ブロッコリーサラダ みかんゼリー はちみつトースト きゅうにくのようふうにごみ エネルギー(kcal) 小 709 中 879 塩分(g) 小 2.3 中 2.9	11 くきわかめのごもくにさけのごまだれやき むぎごはん こんさいじる エネルギー(kcal) 小 564 中 720 塩分(g) 小 1.5 中 1.9	12 フレンチサラダ きなこタフィ みかん ソフトめん ミートソース 季節の味 みかん エネルギー(kcal) 小 722 中 933 塩分(g) 小 1.9 中 2.4	13 パンサンスー しゅうまい (小2・中3) むぎごはん とうふのスープに エネルギー(kcal) 小 642 中 831 塩分(g) 小 1.7 中 2.2
16 かいそうサラダ れんこんといものチップス カレーライス 季節の味 れんこん エネルギー(kcal) 小 655 中 846 塩分(g) 小 2.2 中 2.7	17 ゴールスローサラダ フランクフルトのトマトソースがけ (小2・中2) りんご こめごはん パンプキンスープ エネルギー(kcal) 小 681 中 835 塩分(g) 小 2.9 中 3.5	18 ブロッコリーのおかかあえ牛とりにくのからあげ (小1・中2) むぎごはん さといものみそしる エネルギー(kcal) 小 626 中 844 塩分(g) 小 1.6 中 2.0	19 ひじきのカレーいいため りんごのマフィン みかん なめこんぶうどん エネルギー(kcal) 小 618 中 795 塩分(g) 小 1.9 中 2.4	20 はくさいのゆずふうみ かぼちゃのそぼろあんかけ ヨーグルト むぎごはん ぶたじる 行事食 冬至 エネルギー(kcal) 小 609 中 771 塩分(g) 小 1.6 中 2.0
23 ナムル ぶたキムチどん わかめスープ エネルギー(kcal) 小 610 中 796 塩分(g) 小 1.6 中 2.0	24 カリフラワーのサラダ とりにくのハニーマスタードやき コッペパン ポトフ チョコクリーム エネルギー(kcal) 小 711 中 869 塩分(g) 小 2.3 中 3.0	25 ほうれんそうソテー もみのきハンバーグ クリスマスデザート チキンライス きのごスープ 行事食 クリスマス 行事食 年とり エネルギー(kcal) 小 699 中 843 塩分(g) 小 1.9 中 2.4	26 ちくせんにぶりのてりやき むぎごはん ぞうに エネルギー(kcal) 小 717 中 918 塩分(g) 小 1.5 中 1.8	

休みの日にいっしょに作ってみませんか? ～りんごマフィン～

材料(10個分)

ホットケーキミックス・・・200g
牛乳・・・150cc
りんご・・・1個
砂糖・・・小さじ1
マーガリン・・・小さじ1
粉砂糖・・・飾り用なのでなくてもOK

作り方

①りんごは皮と芯を除いてさいの目に切る。お好みで皮つきでもOK。
②マーガリンを溶かしておく。
③すべての材料を混ぜ合わせる。
④カップに入れて200℃のオーブンで15分焼く。(様子をみて)
⑤冷めてから粉砂糖をふる。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

★こまめに手を洗う 	★早寝早起きを心がける 	★冬が旬の野菜や果物を取り入れる
★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる 	★適度に体を動かす 	白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご

※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



※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