

今月の目標
冬の食生活について考えよう

12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。 ※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ことがございます。 ご了承ください。 				
2  いそかあえ さばのごまだれやき むぎごはん ぶたじる エネルギー (小: 670kcal 中: 830kcal) 塩分 (小: 2.0g 中: 2.7g)	3  ほうれんそうのナムル こうやどうふとぶたにくのマンニョムソース むぎごはん わかめスープ エネルギー (小: 696kcal 中: 857kcal) 塩分 (小: 1.7g 中: 2.0g)	4  キャベツのゆかりあえ わかさぎフリッター まいたけごはん とうふのすましじる エネルギー (小: 619kcal 中: 795kcal) 塩分 (小: 2.1g 中: 2.5g)	5   ごぼうとツチのサラダ トマトにこみハンバーグ くろパン らんやさいとあさりのクリームスープ エネルギー (小: 708kcal 中: 881kcal) 塩分 (小: 2.7g 中: 3.4g)	6  ひじきのごまだれサラダ あげだし豆腐 むぎごはん たぬきじる エネルギー (小: 607kcal 中: 810kcal) 塩分 (小: 1.7g 中: 2.1g)
冬にとれる、根の野菜は、体の中からあたためてくれます。旬の食べ物は、おいしいだけではなく、体調も整えてくれます。				
9  はくさいのごまあえ とりにくのみそチーズやき むぎごはん みぞれじる エネルギー (小: 626kcal 中: 768kcal) 塩分 (小: 1.8g 中: 2.2g)	10   ほうなとコーンのサラダ かわりだいがくいも ソフトめん ミートソース エネルギー (小: 782kcal 中: 987kcal) 塩分 (小: 1.9g 中: 2.5g)	11  フルーツのヨーグルトあえ レンコンチップス ポークカレーライス エネルギー (小: 716kcal 中: 880kcal) 塩分 (小: 1.7g 中: 2.0g)	12  こまつなおひたし とりにくとポテトのあげに むぎごはん みそワンタンスープ エネルギー (小: 715kcal 中: 884kcal) 塩分 (小: 1.8g 中: 2.2g)	13  もやしのちゅうかあえ しゅうまい むぎごはん マーボー豆腐 エネルギー (小: 698kcal 中: 845kcal) 塩分 (小: 1.9g 中: 2.2g)
大根がおいしい季節です。冬の大根は、甘味は増し、やわらかく煮えるので、汁ものや煮物がおいしくなります。				
16   ひじきのにもの えびカツ むぎごはん のっぺいじる エネルギー (小: 671kcal 中: 905kcal) 塩分 (小: 2.1g 中: 2.7g)	17   ほうれんそうののりずあえ あつあげのおこのみやき ほうとううどん エネルギー (小: 708kcal 中: 883kcal) 塩分 (小: 2.5g 中: 3.1g)	18  きりぼしおひたし ごもくめ おやこどん エネルギー (小: 666kcal 中: 814kcal) 塩分 (小: 2.4g 中: 2.9g)	19   コールスロー オムレツのクリームソースがけ しょうパン ポークビーンズ エネルギー (小: 686kcal 中: 810kcal) 塩分 (小: 3.0g 中: 3.6g)	20  こまつなのからしあえ とりにくとかぼちゃのゆずあんかけ むぎごはん とうふのあかだし ★行事食：冬至★ エネルギー (小: 688kcal 中: 849kcal) 塩分 (小: 2.2g 中: 2.7g)
食物繊維は、体の中の余分なものを体の外に出す働きがあり、生活習慣病の予防にも役立ちます。大豆や海藻を食べましょう。				
23   フロッキーのおかかあえ たらのやさいあんかけ むぎごはん さつまじる エネルギー (小: 593kcal 中: 749kcal) 塩分 (小: 2.0g 中: 2.5g)	24   クリスマスデザート グリーンサラダ えびピラフ すくなかぼちゃポタージュ ★行事食：クリスマス★ エネルギー (小: 685kcal 中: 820kcal) 塩分 (小: 2.7g 中: 3.2g)	25  ごしよくサラダ えんくうさといもコロッケ むぎごはん キムチスープ エネルギー (小: 644kcal 中: 767kcal) 塩分 (小: 2.1g 中: 2.4g)	26   ちくせんに ぶりのてりやき ごはん おおとしのおおじる ★行事食：年取り★ エネルギー (小: 733kcal 中: 881kcal) 塩分 (小: 2.0g 中: 2.3g)	よいお年を 
魚へんに雪と書く「タラ」は、冬においしい魚です。満腹になるまで食べる様子を「たらふく」は、鰯の食べる様子からきた言葉です。				
クリスマスは、もともと収穫を感謝する冬至のお祝いをする日でした。家族や友人同士で会食をしながら、寒い冬に向けて体力を備える日だったそうです。				
白菜のおいしい季節です。白菜は寒くなると甘味が増します。カゼなどのストレスから身を守るビタミンCが豊富です。				
飛騨では31日の大歳の晩に各家で年取り行事を行います。家族全員でその年一番のごちそうを食べて一年の労をねぎらい、無事に新年を迎えられることを祈ります。				