

令和7年 1月のきゅうしょくこんだて

A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
1月 旬の食材 ぶり ねぎ 白菜 小松菜 ほうれんそう ごぼう ブロッコリー みかん など 給食にも登場します。			思い出給食 年が明け、卒業が近づいてきました。思い出給食は、卒業生がリクエストした、もう一度食べたいお気に入りの給食です。思い出給食には、「♡」マークがついています。	
※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	

13 成人の日 エネルギー(kcal) 小 691 中 872 塩 分 (g) 小 2.8 中 3.6	14 ミルメーク:コーヒー フロccoliソーテー ハンバーグ 黒パン ABCスープ エネルギー(kcal) 小 691 中 872 塩 分 (g) 小 2.8 中 3.6	15 ゆかりあえ 鶏肉のから揚げ (小1・中2) むぎごはん 白玉雑煮 季節の料理: 白玉雑煮 エネルギー(kcal) 小 641 中 830 塩 分 (g) 小 1.7 中 2.2	16 こんにゃくの きんぴら ぶりの照り焼き むぎごはん ふのすまし汁 エネルギー(kcal) 小 617 中 774 塩 分 (g) 小 1.7 中 2.2	17 伊予柑ゼリー ごぼうの ごま酢あえ きんとんパイ きつねうどん エネルギー(kcal) 小 739 中 885 塩 分 (g) 小 1.7 中 2.0
20 果汁グミ 高野豆腐の 煮物 にじますの 甘露煮 むぎごはん 乾物の みそ汁 災害に備えて エネルギー(kcal) 小 696 中 861 塩 分 (g) 小 3.2 中 3.9	21 アスパラ ソテー 鶏肉の スパイス焼き 米粉パン すくなかぼちゃ スープ エネルギー(kcal) 小 703 中 893 塩 分 (g) 小 2.5 中 3.3	22 チョレギ サラダ いか天の 薬味だれ 韓国のり むぎごはん 中華スープ エネルギー(kcal) 小 569 中 726 塩 分 (g) 小 2.3 中 2.9	23 もやしソテー ヨーグルトあえ ビーフカレー エネルギー(kcal) 小 688 中 886 塩 分 (g) 小 1.6 中 2.0	24 オレンジ きんぴら ごぼう きなこ 揚げパン かやくうどん 季節の味 ごぼう エネルギー(kcal) 小 695 中 829 塩 分 (g) 小 2.3 中 2.8
27 たくあんあえ 塩鮭 むぎごはん 豆腐のみそ汁 明治 明治の給食 エネルギー(kcal) 小 591 中 743 塩 分 (g) 小 2.8 中 3.4	28 グリーンサラダ 白身魚フリッター (小2・中3) ゴッペパン クリーム シチュー 昭和 昭和の給食 エネルギー(kcal) 小 708 中 907 塩 分 (g) 小 2.0 中 2.6	29 国産やさしいゼリー ひじきの 炒め煮 鶏肉の 香味焼き むぎごはん あさりの みそ汁 エネルギー(kcal) 小 667 中 852 塩 分 (g) 小 2.5 中 3.3	30 切干大根の ごまあえ あゆの 富有柿だれ むぎごはん 冬野菜の すたて仕立て 令和 令和: 日本一賞の給食 エネルギー(kcal) 小 619 中 792 塩 分 (g) 小 1.8 中 2.2	31 五目野菜ソーテー 焼きシューマイ (小2・中3) ソフト麺 中華あんかけ エネルギー(kcal) 小 690 中 912 塩 分 (g) 小 1.9 中 2.4

学校給食の役割とは？

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。そこで、学校給食の役割について考えてみたいと思います。学校給食には、児童生徒の空腹を満たすだけでなく、食育としての役割もあります。そのため、郷土料理や外国の料理、家庭ではあまり食卓に上らないものも使用することがあります。学校給食で初めて食べて、アレルギー症状を示すという可能性はゼロではありません。楽しく、安全に給食を食べるために、ご家庭でも様々な食品に触れる機会を作っていただくと幸いです。

栄養のバランス

一日に必要な栄養素の3分の1がとれるように、15種類の栄養素をバランスよく取り入れた献立を考えています。味付けの工夫や、肉や魚が続かないようにしたり、たくさんの種類の野菜を使うように組み合わせ、いろいろな食品を食べられるようしています。

安心・安全

毎日食べる給食だからこそ、安心して食べられるように気を配っています。食材は岐阜県産や飛騨の食材を使ったり、アレルギー食材を使わない日があったりします。また、調理員さんが衛生に気を付けて、温度管理や手洗いなどを徹底しています。

給食を作るときに大切にしていること

給食は、みなさんの健康や成長を支える大切な食事です。一生のうちに食べられる食事の数には限りがあります。おいしい食事を長く、健康的に続けるためにも日々の食事は大切です。私たち栄養士は、次の3つのことを特に気を付けて給食を作っています。

安く美味しく

給食費を無駄にしないように、予算内でできるだけおいしく、栄養たっぷりの給食を作れるようにしています。旬の野菜を使うことで費用を抑えつつ、おいしさや栄養価も高くなるようにしています。