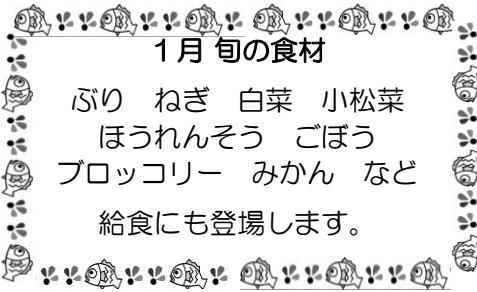


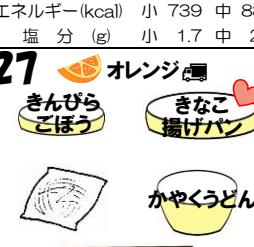
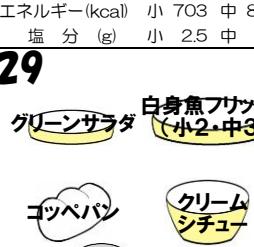
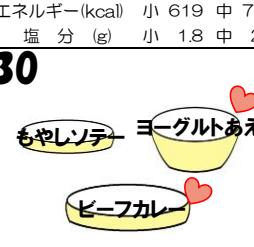
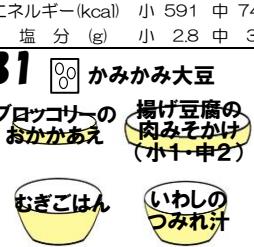
# 令和7年 1月のきゅうしょくこんだて

## 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
 <p>1月旬の食材</p> <p>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。</p>	<p>※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</p>	<p>→業者配送</p>	<p>思い出給食</p> <p>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。</p>	

13  成人の日	14  季節の料理: 白玉雑煮	15 	16  季節の味 白菜	17  災害に備えて
20 	21 	22 	23  令和: 日本一賞の給食	24  明治 明治の給食
27  季節の味 ごぼう	28 	29  昭和 昭和の給食	30 	31  行事食 節分
エネルギー(kcal) 小 739 中 885 塩分(g) 小 1.7 中 2.0	エネルギー(kcal) 小 569 中 726 塩分(g) 小 2.3 中 2.9	エネルギー(kcal) 小 703 中 893 塩分(g) 小 2.5 中 3.3	エネルギー(kcal) 小 619 中 792 塩分(g) 小 1.8 中 2.2	エネルギー(kcal) 小 591 中 743 塩分(g) 小 2.8 中 3.4

### 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はなく、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、ご家庭でも様々な食品に触れる機会を作っていただけすると幸いです。

### 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。

### 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。



### 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日々の食事は大切です。

私たち栄養士は、次の3つことを特に気を付けて給食を作っています。

