

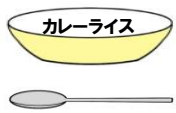
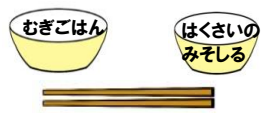
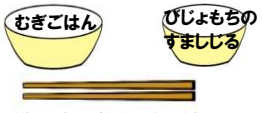
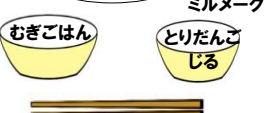
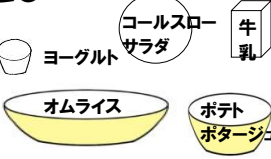
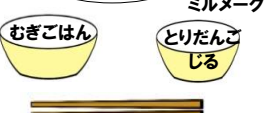
令和7年



1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
おせち料理の由来  かずのこ かずのこはしんの卵。たくさんの卵があるので、子孫繁栄の意味があります。 黒豆 まめで健康に暮らせましようという意味が込められています。 田づくり 昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらす意味があります。 えび 腰が曲がるまで生きするようになど、長寿の意義があります。				食のことわざ ～もちもち屋～ 
※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 				
15 かいそうサラダ ござかなとアーモンドのいり  エネルギー(kcal) 小 673 中 882 塩 分 (g) 小 2.4 中 3.1				16 こまつなサラダ チョコタフィ  エネルギー(kcal) 小 721 中 934 塩 分 (g) 小 2.0 中 2.7
20 ござかな (中学のみ) ナムル  世界の味 韓国 エネルギー(kcal) 小 623 中 831 塩 分 (g) 小 2.0 中 2.7				17 せんぎりポテトあえ とりにくのてりやき  エネルギー(kcal) 小 648 中 789 塩 分 (g) 小 1.5 中 1.8
21 マカロニのあべかわ ホキのノルウェーに  昭和の給食 エネルギー(kcal) 小 755 中 958 塩 分 (g) 小 2.4 中 3.1				22 ぜんまいのもの さばのみそやき  飛騨の味 美玉餅・焼きみそ エネルギー(kcal) 小 664 中 844 塩 分 (g) 小 1.5 中 1.9
23 ブロッコリーサラダ だいずとござかなのあげに  小学校なし エネルギー(kcal) 小 722 中 951 塩 分 (g) 小 2.0 中 2.6				24 いとかんてんサラダ ぶたにくのアップルソースかけ  岐阜県の味めぐり エネルギー(kcal) 小 630 中 792 塩 分 (g) 小 1.4 中 1.7
27 ゆかりあえ あつあけのにくみそかけ  小学校なし エネルギー(kcal) 小 643 中 847 塩 分 (g) 小 1.4 中 1.8				28 コールスロー サラダ  小学校なし エネルギー(kcal) 小 688 中 854 塩 分 (g) 小 2.0 中 2.4
29 だいずのあまに あかふのあまずつけ ざけのしおやき  昔の給食 エネルギー(kcal) 小 625 中 805 塩 分 (g) 小 1.9 中 2.4				30 中1、中2なし ころいものにつけ てんぷらまんじゅう (小4まで1個・小5以上2個)  飛騨の郷土料理 エネルギー(kcal) 小 639 中 887 塩 分 (g) 小 2.0 中 2.5
27 ゆかりあえ あつあけのにくみそかけ  小学校なし エネルギー(kcal) 小 643 中 847 塩 分 (g) 小 1.4 中 1.8				31 きりぼしのおひたし わかさぎフリッター (小低2個、以上3個、中4個)  季節の味 わかさぎ エネルギー(kcal) 小 723 中 941 塩 分 (g) 小 1.4 中 1.7

今月は、私たちが住んでいる岐阜各地域でとれた食べ物をを使った給食を紹介します。

豚肉のアップルソースかけ

給食で使用している豚肉は岐阜県産のポーノポークという豚肉です。飛騨産のりんごをソースにしました。

糸寒天のサラダ

寒天は恵那市山岡町で作られます。寒天の原料は海でとれる海草です。海がないのに不思議ですね。山岡町は、冬は晴れた日が多く、朝晩の寒暖の差が大きいことが寒天作りに適しています。

岐阜のめぐみ汁

岐阜県でとれた野菜が入ったみそ汁です。飛騨の『こも豆腐』も入っています。

みかんゼリー

みかんの栽培で有名な和歌山県から苗をもらい、1879年から海津市南濃町で栽培が始まりました。南濃みかんを使ったゼリーです。



おうちでつくってみよう ～給食メニューから～

◆豚肉のアップルソースかけ◆

＜ 材料（4人分） ＞

- ・豚ロースとんかつ用・・・4枚
- ・酒・・・大さじ1
- ・おろししょうが・・・大さじ1
- ★アップルソース
 - ・りんご・・・1/4個
 - ・さとう・・・小さじ1
 - ・みりん・・・小さじ1
 - ・しょうゆ・・・大さじ1

＜ 作り方（4人分） ＞

- ①アップルソースを作る。りんごを皮ごとすりおろし、さとう、みりん、しょうゆを入れて火にかけ煮る。
- ②豚肉にしょうが、酒をもみこんでフライパンでしっかりと焼く。
- ③焼いた豚肉に①のアップルソースをかける。

～飛騨の郷土料理 天ぷらまんじゅう～

郷土料理とは、その地域に根付いた食材を使いその地域独特の調理方法で作られ、地域で広く伝承されている料理のことです。天ぷらまんじゅうは、まつり料理。古くなってかたくなったまんじゅうをおいしく食べる工夫から生まれた料理です。昔は油であげる天ぷらは、ごちそうでした。飛騨ではごちそうのことを「ごつつお」といいます。

