

令和7年

1月 こんだてひょう

高山市学校給食久々野センター



今月の飛騨産食材

きのこ
(しいたけ、しめじ、まいたけ)



毎月19日は食育の日です。
おうちでも「食べる」ことを話題にしてみましょう。



かみかみメニュー



飛騨産の食材を使用しています。

※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



月	火	水	木	金	
あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願ひ致します いよいよ今年度も残すところ3か月を切りました。引き続き、おいしく安心・安全な給食作りに留意してまいりますので、ご協力のほどよろしくお願ひ致します。	13 成人の日 	14 イタリアンサラダ 牛乳 ポテトのピザ風 黒パン はくさいとにくだんごのスープ	15 正月の献立 ちくぜんに 牛乳 ふくらぎのてりやき 麦ごはん しらたまそうに	16 ひとかんでん 牛乳 サラダ ソフトめん カレーソース だいずとござかなのあげに	17 かみかみ 牛乳 だいず ナムル 豚キムチ丼 (麦ごはん) わかめスープ
20 きんとんパイ 牛乳 チキンカレー (麦ごはん) まめサラダ	21 昭和の給食 マカロニサラダ 牛乳 ホキのメルウェーに 米粉 コッペパン クリームシチュー	22 小2・5・6年なし ほろれんそうの ごまあえ 牛乳 とりにくのおろしやき ひじきごはん のっぺい汁	23 オムレツ 牛乳 ソフトめん ツナとなすの トマトソース ポパイサラダ	24 きりぼしだいこんのにつけ 牛乳 あじのなんばんづけ 麦ごはん こまつなのみそ汁	
27 いそかあえ 牛乳 ちくわと とうやどうふのてりに 麦ごはん さつま汁	28 ひじきのカレーいため 牛乳 メンチカツ コッペパン キャロットスープ	29 昔の給食 小1・3・4年なし オレンジ 牛乳 つぼづけあえ 牛乳 さばの塩焼き 麦ごはん 手作りすいとん汁	30 郷土の味 こもどうふ 牛乳 サラダ ミルクプリン 大豆のつけかけ きのこうどん	31 郷土の味 つけものステーキ 牛乳 つくねとポテトのあげに 麦ごはん さといものみそ汁	

~1月の献立の紹介~

【リクエスト給食】 中学3年生のみなさんが9年間食べてきた給食も後わずかですね。そこで、好きな給食や思い出の給食のアンケートをとりました。「♪」のついている献立はリクエストがあった献立です。どこについているか、探してみてくださいね！来月の献立にも登場します。お楽しみに！

21日 昭和の給食

今から約60年前に食べられていた給食をイメージした献立です。当時はご飯の給食がなく、毎日パンが主食の献立でした。なるべく給食でたくさんの栄養がとれるよう、揚げ物やシチューのような具たくさんの汁物が多かったです。

29日 昔の給食

日本で初めて食べられた給食にちなんだ献立です。明治22年、貧しい子どもたちを対象に学校給食が始まりました。当時の給食は、おにぎり、焼き魚、つけものという内容だったそうです。給食の歴史を感じながら食べてほしいです。

30日 豆つけ

飛騨の郷土菓子です。飛騨の方言で「つけかけ」とは、揚げたものという意味です。本来は、大豆をしょうゆ、砂糖、小麦粉で衣をつけて揚げるお菓子ですが、給食ではおかずとして食べられるよう、みそで味付けをしています。

31日 漬物ステーキ

漬物は冬の貴重な食料のひとつでした。寒さで凍ってしまった漬物を囲炉裏で「ほおば」にのせて焼いて食べたのが始まりだともいわれています。また、古くなった漬物をおいしく食べるための工夫でもあります。