

今月の目標
給食について知ろう



1月

給食よていこんだて表

高山市学校給食本郷センター



月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

1月24日～30日



本郷小学校5、6年生のお米給食

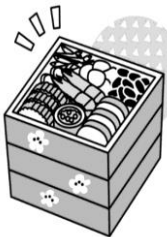
24日は、本郷小学校5、6年生が総合学習で栽培したお米を給食に使用します。「米・食味鑑定コンクール・国際大会」小学校部門でみごと「金賞」に選ばれたお米です。5、6年生児童が考えた献立と一緒に味わってください。

～全国学校給食週間～

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。
学校給食の理解を深める一週間です。
初めて出された給食、昔の給食の話題、岐阜県の食材を使った給食、児童が作ったお米と献立などを計画しています。ご家庭でも給食について話題にすることで、楽しい食事の時間にしていただければ幸いです。

※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。
※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。



14

とうにゅう
プリンタルト



キャベツの
おかあえ

とりそぼろどん さつまじる

エネルギー (小: 746kcal 中: 905kcal)
塩分 (小: 2.2g 中: 2.7g)

あけましておめでとうございます。今年もしっかり食べて、元気な1年を過ごしましょう。

15

こざかな



こうはく とりにくと
しらあえ めんコンのつまに

くろまめ びじよもあ
ごはん そうに

エネルギー (小: 739kcal 中: 909kcal)
塩分 (小: 2.3g 中: 2.7g)

お正月には、一年の健康や幸せを願って食べられる料理や食べ物があります。

16

オレンジ



ひじきの
ごまドレサラダ

フレンチトースト ポトフ

エネルギー (小: 716kcal 中: 828kcal)
塩分 (小: 2.7g 中: 3.2g)

汁物は具沢山にすることで、野菜の量が多くとれ、塩分も少なくて済みます。寒さに負けないよう、野菜をたっぷりとりましょう。

17

5・6年水見スキー交流



きりぼし
だいこんの
いために

むぎごはん

エネルギー (小: 640kcal 中: 787kcal)
塩分 (小: 2.1g 中: 2.5g)

大根を切って干すことで、おいしく保存できる切り干し大根は、キズがあるものや、形の悪い大根も無駄にすることなく使えるそうです。

20



キャベツの
ゆかりあえ

ししゃもの
いそべあげ

むぎごはん

エネルギー (小: 664kcal 中: 827kcal)
塩分 (小: 1.7g 中: 2.2g)

関西地方では、うすくちしょうゆで煮込んだおでんを関東煮と呼ぶそうです。

21

本郷小: スキー教室



オレンジ

だいこん
サラダ

ソフトめん

エネルギー (小: 781kcal 中: 986kcal)
塩分 (小: 1.7g 中: 2.3g)

ソフトめんは今から約50年ぐらい前に学校給食で誕生した食べ物です。当時のことにも大人気だったそうです。

22

栢尾小: スキー教室



ほうなと
コーンの
サラダ

サバの
ねぶかみそ
やき

むぎごはん

エネルギー (小: 687kcal 中: 848kcal)
塩分 (小: 2.0g 中: 2.4g)

のっぺい汁は、里芋や根菜が入ったとろみのある体が温まる汁物です。全国的に親しまれている郷土料理です。

23

グリーン
サラダ

だいすと
こざかなのあげに

ハヤシライス

エネルギー (小: 734kcal 中: 911kcal)
塩分 (小: 2.4g 中: 2.9g)

「大豆と小魚の揚げ煮」は、給食によく登場するメニューです。不足しがちな栄養が多く、よくかんで食べることを意識できる料理です。

24

ふゆやさいのふたにくの
おかあえ

しょうがやき

ほんごうしょうのみそけんちん
おこめ

エネルギー (小: 575kcal 中: 706kcal)
塩分 (小: 2.1g 中: 2.5g)

本郷小学校5、6年生が作ったお米のご飯です。ごはんを美味しく食べてもらいたいと思い込み、献立も考えてくれました。

27

ヨーグルト



だいこんと
こんぶの
あさづけ

さけのしおやき

むぎごはん

エネルギー (小: 682kcal 中: 828kcal)
塩分 (小: 2.2g 中: 2.6g)

明治22年、山形市のお寺で、弁当を持って来れない子どもたちために昼食を出したのが、学校給食の始まりです。

28

栢尾小: 1～4年生 スキー教室



こまつなと
いとかなてんの
サラダ

なめこんぶ
うどん

・てんぷら
まんじゅう
・いもてんぷら
(高・中学のみ)

エネルギー (小: 638kcal 中: 885kcal)
塩分 (小: 2.1g 中: 2.6g)

地元の食べ物を活用し、知ってもらいたいことも学校給食の大切な役割になっています。

29

ミルク
ココア



きりぼし
おひたし

きんぎょめし

ひだぎゅう
コロッケ

こもどつふと
まいだけの
すましじる

エネルギー (小: 749kcal 中: 940kcal)
塩分 (小: 2.5g 中: 3.0g)

金魚飯は各務原市の郷土料理です。給食では、郷土料理や地元の食べ物を紹介しています。

30

オレンジ (中のみ)

マカロニ
サラダ

とりにくの
ノルウェーに

コッペパン

クリーム
シチュー

エネルギー (小: 746kcal 中: 929kcal)
塩分 (小: 2.6g 中: 3.3g)

学校給食が始まった頃の主食は、パンでした。海外からの救援物資である小麦粉と脱脂粉乳で作られ、今よりも大きいものでした。

31

本郷小: 1～4年生 スキー教室



いそかあえ

むぎごはん

ホキの
みそマヨネーズ
やき

こんぶじる

エネルギー (小: 592kcal 中: 732kcal)
塩分 (小: 1.8g 中: 2.2g)

こんぶ汁は、こんぶや鶏肉のうまみがでた、おいしい汁物です。ミネラルや食物繊維の多い海藻を食べましょう。

受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくり、食べたりしましょう。

七草がゆ

七草がゆ



せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの春の七草を入れたおかゆを食べて、おせち料理で疲れた胃をやすめ、1年の健康を祈ります。

小正月の豆がゆ

1月15日は昔の暦では、必ず満月になりました。その年の作物の出来を占う行事や門松などを焼くどんど焼きなどが行われます。この日に小豆がゆを食べる風習もあります。



鏡開き

鏡開き

鏡開き

鏡開き

1月は「睦月(むつき)」ともいいます。「みんなで仲睦まじくする月」ということから名付けられました。お正月が終わっても、1年の幸せを願ったさまざまな行事食が食べられます。

お供えていた、お正月のもちを下げ、切るのではなく、木づちなどで割ってお汁粉や雑煮にします。ただし、「割る」という言い方は避け、縁起の良い言葉である「開く」を使います。