

令和7年



4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
<p>祝入学</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>10</p> <p>さんしょくあえ わふうにごみ ハンバーグ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 636 中 824 塩分(g) 小 1.6 中 2.1</p>	<p>11</p> <p>ゆかりあえ あぶりやきチキン</p> <p>牛乳</p> <p>おいおいデザート</p> <p>せきはん ふのすましじる</p> <p>行事食：入学のお祝い</p> <p>エネルギー(kcal) 小 686 中 847 塩分(g) 小 2.7 中 3.4</p>
<p>14</p> <p>かいそうサラダ ほしのコロケ (小1個・中2個)</p> <p>牛乳</p> <p>グミ</p> <p>ハヤシライス</p> <p>エネルギー(kcal) 小 730 中 922 塩分(g) 小 2.0 中 2.6</p>	<p>15</p> <p>コーンスローサラダ とりにくの パ=ベキューソース</p> <p>牛乳</p> <p>いちごゼリー</p> <p>くらパン やさいスープ</p> <p>季節の味：キャベツ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 677 中 827 塩分(g) 小 2.3 中 2.9</p>	<p>16</p> <p>きんぴらごぼう とうふのにくみそかけ (小1個・中2個)</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん のつべいじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 599 中 773 塩分(g) 小 1.4 中 1.7</p>	<p>17</p> <p>もやしのごますあえ いももち (小低1個・以上2個・中3個)</p> <p>牛乳</p> <p>オレンジ</p> <p>ごもくうどん</p> <p>エネルギー(kcal) 小 590 中 778 塩分(g) 小 2.0 中 2.6</p>	<p>18</p> <p>ひじきのカレーいため ぶたにくのしょうがやき</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん ごまつなのみそじる</p> <p>中学校なし</p> <p>エネルギー(kcal) 小 585 中 746 塩分(g) 小 1.5 中 1.8</p>
<p>21</p> <p>せんぎりポテトあえ さばのオランダに</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん あつあけのみそじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 683 中 869 塩分(g) 小 1.4 中 1.8</p>	<p>22</p> <p>ブロックリーサラダ グラタン</p> <p>牛乳</p> <p>ヨーグルト</p> <p>コッパン ミネストローネ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 678 中 840 塩分(g) 小 2.4 中 3.1</p>	<p>23</p> <p>やさいのごまだれ さわらのてりやき</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん かきたまじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 601 中 767 塩分(g) 小 1.7 中 2.1</p>	<p>24</p> <p>フレンチサラダ きなごタフィ</p> <p>牛乳</p> <p>オレンジ</p> <p>ソフトめんのみそソース</p> <p>エネルギー(kcal) 小 701 中 925 塩分(g) 小 1.9 中 2.4</p>	<p>25</p> <p>きりほしのおひたし ぎせいやき</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん じゃがいものみそじる</p> <p>小学校なし</p> <p>エネルギー(kcal) 小 624 中 804 塩分(g) 小 1.7 中 2.1</p>
<p>28</p> <p>ごまつなのおひたし ぶたにくのかりんあけ</p> <p>中学校 こざかな</p> <p>むぎごはん さんさいのみそじる</p> <p>季節の味：山菜</p> <p>エネルギー(kcal) 小 662 中 836 塩分(g) 小 1.9 中 2.3</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p> <p>エネルギー(kcal) 小 0 中 0 塩分(g) 小 0.0 中 0.0</p>	<p>30</p> <p>ごぼうのごますあえ ししゃものカレーあけ</p> <p>むぎごはん しろみそじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 630 中 836 塩分(g) 小 1.7 中 2.2</p>	<p>◆◆◆保護者のみなさまへ◆◆◆</p> <p>近年の物価上昇に伴い、令和7年度より給食費の価格を改定しました。 今後とも、安全安心で魅力ある学校給食の提供に努めていきますので、ご理解頂きますようお願いいたします。</p> <p>給食費に対する市の助成</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 食材費の1/3を助成(小学校321円のうち107円、中学校387円のうち129円) ◆ そのほか、地産地消や食物アレルギー対応、警報発令時等の給食停止時の助成など <p>給食費振替のご案内</p> <p>1食あたり小学校214円、中学校258円を保護者の方に負担していただきます。</p> <p>月額 小学校 3,600円 中学校 4,400円 (4月～2月の月末ごろ、金融機関から口座振替になります) (※2月は金額が異なります)</p> <p>詳しくは、4月末に届くハガキをご確認ください。 ○お問い合わせ：高山市学校給食センター TEL0577-32-6218 E-Mail kyuushokucenter@city.takayama.lg.jp</p> <p>給食用の牛乳について</p> <p>令和7年度より美濃酪農(ひるがの牛乳)に変更となります。</p>	
<p>おうちでつくってみよう</p> <p>◆ゆかりあえ◆</p> <p>＜材料(4人分)＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャベツ・・・150g ・きゅうり・・・50g ・にんじん・・・50g ・ゆかり粉・・・3g ・いりごま・・・こさじ2 <p>◆野菜のごまだれ◆</p> <p>＜材料(4人分)＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャベツ・・・100g ・ほうれんそう・・・50g ・もやし・・・80g ・砂糖・・・小さじ1 ・酢・・・小さじ2 ・しょうゆ・・・小さじ2 ・油・・・小さじ1 ・塩こしょう・・・少々 ・すりごま・・・小さじ2 				
<p>～旬の春キャベツを使って～</p> <p>＜作り方(4人分)＞</p> <ol style="list-style-type: none"> ①キャベツ、にんじんは千切りにする。きゅうりは輪切りにする。 ②にんじん、キャベツ、きゅうりの順に沸騰したお湯でさっとゆでて、水で冷やし、水気をきっておく。 ③しっかりと水気を絞った野菜、ゆかり粉、ごまを混ぜ合わせる。 <p>＜作り方(4人分)＞</p> <ol style="list-style-type: none"> ①キャベツは千切り、ほうれん草は2cmくらいに切っておく。 ②沸騰したお湯に、もやし、キャベツ、ほうれん草の準に入れて茹でる。水で冷やし、水気を切っておく。 ③調味料をすべて混ぜ合わせておく。 ④しっかりと水気を絞った野菜、③の合わせ調味料 				
				<p>お知らせ</p>