

# 令和7年 4月の給食献立表



古川国府給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>学校給食費について</b>                      小学校 年額 66,495円                      (195食計算) 1食341円                      中学校 年額 78,780円                      (195食計算) 1食404円                      上記は基本費用で、高山市より1/3の助成があります。</p> <p><b>給食に関する問い合わせは</b>                      TEL 72-6015                      FAX 72-5220                      MAIL f.k.kyuushoku@hidatakayama.ne.jp</p> <p><b>古川国府給食センター「ホームページ」</b>                      http://www.f-k-kyuushoku.com/                      ※お返事をさせていただく関係上、学校名、お名前をできるだけご記入ください。</p>	<p>『学校給食地産地消推進事業』により、県・市・JA中央会の助成を受けています。安全でおいしい岐阜県のお米や野菜、肉をたくさん使った給食を食べてもらうことで、岐阜県のお米や野菜、肉のこと、農業、畜産業のことを学んでもらいたいと考えています。</p> <p>※給食のお米は飛騨産のコシヒカリを使用しています。</p> <p><b>お願い</b>                      古川国府給食センターでは、少しでも多くの地元産食材を使いたいと思っています。そのため、材料の入荷等で献立を変更することがあります。ご了承ください。</p>	<p><b>10</b></p> <p>さわやかサラダ                      青のりのれんこんチップス</p> <p>ポークカレーライス</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 652/1.9                      中熱量Kcal/塩分g 807/2.3</p>	<p><b>11</b> ☆入学・進級お祝い献立☆</p> <p>お祝いデザート                      おりなのおひたし                      鶏肉の香り焼き</p> <p>春の香りごはん                      すまし汁</p> <p>☆旬の食材 おりな☆</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 657/3.2                      中熱量Kcal/塩分g 790/3.8</p> <p>今日は入学・進級のお祝いメニューです。今年1年を元気に過ごしてほしいと願っています。</p>	
<p><b>14</b></p> <p>切り干し大根のサラダ                      豆腐ハンバーグ</p> <p>むぎごはん                      白菜のみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 584/2.4                      中熱量Kcal/塩分g 726/3.0</p>	<p><b>15</b></p> <p>ナムル                      ヤニヨムチキン</p> <p>むぎごはん                      わかめスープ</p> <p>☆外国の料理 韓国☆</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 637/2.1                      中熱量Kcal/塩分g 781/2.5</p>	<p><b>16</b></p> <p>中華サラダ                      大豆のつつみ揚げ</p> <p>中華そば</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 613/2.7                      中熱量Kcal/塩分g 721/3.3</p>	<p><b>17</b></p> <p>かおりあえ                      金時豆の甘煮</p> <p>牛丼</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 681/1.7                      中熱量Kcal/塩分g 839/2.0</p>	<p><b>18</b></p> <p>コーンサラダ                      つくねとポテトの揚げ煮</p> <p>黒パン                      ミネストローネ</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 652/3.2                      中熱量Kcal/塩分g 793/4.0</p>
<p>給食は、みなさんの成長を願い、健康な食事のお手本となるよう作られています。残さず食べましょう。</p>	<p>肉・魚・卵・豆腐・牛乳などは、体をつくる食べ物です。筋肉や血をつくり、歯や骨を強くします。</p>	<p>野菜は、体の調子を整える食べ物です。かぜを予防し、おなかの中を健康にしてくれます。</p>	<p>ごはんやパン、めんなどは、エネルギーになる食べ物です。体温を保ち、勉強や運動の力になります。</p>	<p>ミネストローネは、イタリアの家庭料理です。たっぷりの野菜や豆とトマトを煮込んで作ります。</p>
<p><b>21</b></p> <p>キャベツのおかかあえ                      鶏肉のみそからめ</p> <p>豆乳パンナコッタ</p> <p>むぎごはん                      いなか汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 679/1.9                      中熱量Kcal/塩分g 824/2.3</p>	<p><b>22</b></p> <p>いそかあえ                      豚肉のしょうが焼き</p> <p>まんてん大豆(中)</p> <p>むぎごはん                      豆腐のみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 615/2.2                      中熱量Kcal/塩分g 789/2.8</p>	<p><b>23</b></p> <p>ごぼうサラダ                      かぼちゃの天ぷら</p> <p>ちゃんこうどん</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 599/2.4                      中熱量Kcal/塩分g 762/2.9</p>	<p><b>24</b></p> <p>五目納豆                      さわらのてり焼き</p> <p>いちごゼリー</p> <p>むぎごはん                      豚汁</p> <p>☆旬の食材 さわら☆</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 681/2.0                      中熱量Kcal/塩分g 832/2.3</p>	<p><b>25</b></p> <p>シャキシャキサラダ                      ハンバーグのトマトソースかけ</p> <p>オレンジ                      いちごジャム</p> <p>バターロールパン                      大根と小松菜のスープ</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 659/3.2                      中熱量Kcal/塩分g 969/4.4</p>
<p>食物繊維には、おなかの調子をととのえたり、とり過ぎた脂や病気のもとを体の外に出す働きがあります。</p>	<p>豚肉に入っているビタミンB1は、ごはんやパンからエネルギーを取り出す働きがあります。</p>	<p>ごぼうには、食物せんがいがたくさん含まれます。おなかの調子を整えてくれる栄養素です。</p>	<p>さわらは、成長すると名前が変わる「出世魚」です。あっさりとした白身の魚で、どんな料理にも合います。</p>	<p>たくさんの命や、関わってくれた人に感謝して「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。</p>
<p><b>28</b></p> <p>ほうれん草のツナマヨサラダ                      ユーリンチー</p> <p>ヨーグルト</p> <p>むぎごはん                      えんどうのみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 708/2.0                      中熱量Kcal/塩分g 843/2.4</p>	<p><b>29</b> 昭和の日</p> <p>今月の旬の食材                      ・キャベツ ・ふき                      ・ごぼう ・わかめ                      ・たまねぎ                      ・いちご                      ・おりな(11日)                      ・さわら(24日)</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 719/2.2                      中熱量Kcal/塩分g 914/2.6</p>	<p><b>30</b></p> <p>五色サラダ                      きなこタフィ</p> <p>オレンジ</p> <p>ミートソース</p> <p>よくかむことは、健康な体づくりにつながります。一口20~30回かんで食べることを意識しましょう。</p>	<p><b>給食時間のやくそく</b></p> <p>給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。                      洗い終わったら、清潔なハンカチやタオルで水分をふく。</p> <p>給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。</p> <p>給食を食べるときは、以下のことに気を付けましょう。</p>	
<p>3つのはたらきをもつ、栄養のもとになる食べ物を、くみあわせて食べることが大切です。これを「バランスよく食べる」といいます。食べ物を3つの色のなかまに分けていきましょう。</p>	<p><b>きいろのなかま</b>                      (穀類、豆類、油脂類)</p>	<p><b>あかのなかま</b>                      (肉類、魚介類、卵、豆類)</p>	<p><b>みどりのなかま</b>                      (野菜類、果物類)</p>	<p>髪がはみ出していないですか？</p> <p>マスクから鼻と口が出ていませんか？</p> <p>給食着は清潔ですか？</p> <p>爪は短く切っていますか？</p> <p>手をきれいに洗いましたか？</p> <p>体調は悪くないですか？</p>
<p>よい姿勢で食べる。</p>	<p>食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。</p>	<p>食事にふさわしい話をする。</p>	<p>食器は大切に使う。</p>	

\*学校給食の栄養量の基準 熱量-小学校650Kcal 中学校830Kcal 塩分-小学校2.0g未満 中学校2.5g未満