

令和7年

11月 こんだてひょう

高山市学校給食センター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|---|--|
| 3 文化の日  | 4 ナムル はるまき むぎごはん マーポー豆腐 エネルギー(kcal) 小:655 中:852 塩分(g) 小:1.8 中:2.3 | 5 グリーンサラダ ほうれんそうオムレツ くろパン はくさいとにくだんごのスープ エネルギー(㎉) 小:606 中:766 塩分(g) 小:2.2 中:2.8 | 6 こまつなのはりすあえ しろみざかなヌリッター むぎごはん かんとうに エネルギー(㎉) 小:629 中:831 塩分(g) 小:1.9 中:2.4 | 7 こんぶのごもくに グミ いかてんぶらのやくみソースかけ むぎごはん さりほし大いこんのこもの エネルギー(㎉) 小:586 中:741 塩分(g) 小:1.9 中:2.3 |
| 10 ごしょくサラダ ねんこんチップス シーフードトマトソース エネルギー(㎉) 小:592 中:768 塩分(g) 小:1.9 中:2.4 | 11 かぶとこんぶのあさづけ とうふのまさごやき むぎごはん さといものみそしる エネルギー(㎉) 小:568 中:732 塩分(g) 小:2.1 中:2.7 | 12 かいそうサラダ さつまいものガレット コッペパン モネストローネ エネルギー(㎉) 小:564 中:710 塩分(g) 小:2.4 中:3.1 | 13 チンゲンサイのおひたし いしゃものてんぶら むぎごはん ぶたじる エネルギー(㎉) 小:559 中:740 塩分(g) 小:1.6 中:2.1 | 14 いとかんてんのサラダ だいすとこざかなのあげに あきやさいのカレーライス エネルギー(㎉) 小:667 中:861 塩分(g) 小:1.8 中:2.3 |
| 17 高山市教育研究会 ☆和食の日☆ エネルギー(㎉) 小:576 中:732 塩分(g) 小:1.9 中:2.4 | 18 あきのふきよせに さばのまだれやき むぎごはん じうたまみそしる エネルギー(㎉) 小:694 中:850 塩分(g) 小:1.9 中:2.4 | 19 コールスローサラダ かきとりにくのカレーやき バターロールパン パンキッシュスープ エネルギー(㎉) 小:554 中:704 塩分(g) 小:1.8 中:2.2 | 20 きりしまだいこんのサラダ ぶたにくのりんごソース むぎごはん ほうれんそうのみそしる エネルギー(㎉) 小:612 中:794 塩分(g) 小:1.3 中:1.7 | 21 ほうれんそうのあかかぶあえ きんときまめのあまに しゅうわさんしんまいごはん すきやきに ☆まるごとひだの日☆ エネルギー(㎉) 小:554 中:704 塩分(g) 小:1.8 中:2.2 |
| 24 振替休日  | 25 げんきサラダ わふうおろしハンバーグ むぎごはん じゃがいものみそしる エネルギー(㎉) 小:577 中:748 塩分(g) 小:1.8 中:2.3 | 26 ヨーグルト ごぼうサラダ きなこあげパン ポトフ エネルギー(㎉) 小:640 中:796 塩分(g) 小:2.2 中:2.8 | 27 じゃがいもとほうれんそうの/おひたし しろみざかなのみそマヨネーズやき むぎごはん とうふのこもくじる エネルギー(㎉) 小:568 中:729 塩分(g) 小:1.7 中:2.1 | 28 プロッコリーとれんこんのサラダ さんしょくどんぶり ゆばのすまじる エネルギー(㎉) 小:573 中:739 塩分(g) 小:2.0 中:2.5 |

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていましたが、食べることは、たくさんの人への勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。

