

令和7年



# 11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>食事のあいさつを<br/>きちんとしてよう!</p> <p>文化の日</p> <p>エネルギー(kcal) 小 585 中 762<br/>塩分(g) 小 1.5 中 1.9</p>                               | <p>4</p> <p>キャベツサラダ<br/>にこみハンバーグ</p> <p>りんご</p> <p>くらぼん</p> <p>コーン<br/>スープ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー(kcal) 小 702 中 899<br/>塩分(g) 小 2.4 中 3.1</p>                  | <p>5</p> <p>のりずあえ<br/>とうふのさんしょう<br/>みそかけ</p> <p>ヨーグルト(中学のみ)</p> <p>むぎごはん</p> <p>のつべい<br/>じる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー(kcal) 小 559 中 786<br/>塩分(g) 小 1.4 中 2.0</p> | <p>6</p> <p>はりはりづけ<br/>こうやとうふと<br/>ぶたにくのあけに</p> <p>グミ</p> <p>むぎごはん</p> <p>かぼちゃの<br/>みそしる</p> <p>牛乳</p> <p>行事食 いい歯の日</p> <p>エネルギー(kcal) 小 638 中 836<br/>塩分(g) 小 1.6 中 2.0</p> | <p>7</p> <p>かおりあえ<br/>さけのしおやき</p> <p>のり</p> <p>むぎごはん</p> <p>だいこんと<br/>にんじんの<br/>すーぶに</p> <p>牛乳</p> <p>セルフおにぎり</p> <p>エネルギー(kcal) 小 553 中 713<br/>塩分(g) 小 1.8 中 2.2</p>     |
| <p>10</p> <p>さんしょくあえ<br/>あじのレモンに</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 585 中 762<br/>塩分(g) 小 1.5 中 1.9</p> | <p>11</p> <p>だいこんサラダ<br/>ぶたにくの<br/>アツプルスソースかけ</p> <p>みかん</p> <p>コッペパン</p> <p>さつまいも<br/>シチュー</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー(kcal) 小 702 中 877<br/>塩分(g) 小 2.2 中 2.8</p> | <p>12</p> <p>こまつなのおひたし<br/>こざかなと<br/>アーモンドのいりに</p> <p>牛乳</p> <p>ぶたどん</p> <p>エネルギー(kcal) 小 658 中 870<br/>塩分(g) 小 1.8 中 2.3</p>                                  | <p>13</p> <p>やさいのごまドレ<br/>だいずとさつまいもの<br/>あけに</p> <p>ヨーグルト</p> <p>なめこんぶ<br/>うどん</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー(kcal) 小 633 中 806<br/>塩分(g) 小 1.9 中 2.4</p>                            | <p>14</p> <p>ほうれんそうのごまあえ<br/>すくなかぼちゃチップス</p> <p>りんご</p> <p>はつがけん<br/>まいごはん</p> <p>すきやきに</p> <p>牛乳</p> <p>まるごとひだの日</p> <p>エネルギー(kcal) 小 586 中 778<br/>塩分(g) 小 1.3 中 1.7</p> |
| <p>17</p> <p>いい にほんしょく<br/>11月24日は<br/>「和食の日」</p> <p>給食なし</p> <p>エネルギー(kcal) 小 0 中 0<br/>塩分(g) 小 0.0 中 0.0</p>               | <p>18</p> <p>かいそうサラダ<br/>やきぐりコロッケ</p> <p>牛乳</p> <p>カレーライス</p> <p>エネルギー(kcal) 小 708 中 918<br/>塩分(g) 小 2.3 中 2.9</p>   | <p>19</p> <p>だいこんのあさづけ<br/>とりにくのからあげ<br/>(小1個・中2個)</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>さといもの<br/>みそしる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 593 中 797<br/>塩分(g) 小 1.6 中 2.1</p>       | <p>20</p> <p>グリーンサラダ<br/>りんごマフィン</p> <p>牛乳</p> <p>こざかな</p> <p>ソフトめんの<br/>ミートソース</p> <p>エネルギー(kcal) 小 686 中 902<br/>塩分(g) 小 1.9 中 2.4</p>                                     | <p>21</p> <p>こもくきんぴら<br/>いわしのしょうがに<br/>(小1尾・中2尾)</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>ふのすましじる</p> <p>だしで味わう和食の日</p> <p>エネルギー(kcal) 小 578 中 783<br/>塩分(g) 小 1.7 中 2.4</p>          |
| <p>24</p> <p>勤労感謝の日</p> <p>エネルギー(kcal) 小 588 中 743<br/>塩分(g) 小 1.8 中 2.2</p>   | <p>25</p> <p>くわがめのごもくに<br/>とりにくのみそやき</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>みそれじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 588 中 743<br/>塩分(g) 小 1.8 中 2.2</p>                              | <p>26</p> <p>ごぼうのごますあえ<br/>さばのトウバンジャンやき</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>くだくさん<br/>みそしる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 594 中 756<br/>塩分(g) 小 1.4 中 1.8</p>                  | <p>27</p> <p>きりぼしだいこんの<br/>おひたし<br/>さつまいもてんぷら<br/>(小1個・中2個)</p> <p>りんご</p> <p>かやく<br/>うどん</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー(kcal) 小 572 中 765<br/>塩分(g) 小 1.5 中 2.0</p>                 | <p>28</p> <p>パンサンスー<br/>あげきょうざ<br/>(小2個・中3個)</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>マーボー<br/>どうふ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 707 中 955<br/>塩分(g) 小 1.8 中 2.3</p>                           |

おうちでつくってみよう ～給食メニューから～

## ◆リンゴマフィン◆

＜材料(10個分)＞

- ・ホットケーキミックス・・・200g
- ・牛乳・・・150cc
- ・りんご・・・1個
- ・さとう・・・小さじ1
- ・バター・・・5g
- ・粉ざとう(飾り用)・・・適量

＜作り方＞

- ①りんごは皮つきのまあいちょう切りにする。
  - ②バターはレンジで溶かしておく。
  - ③粉ざとう以外の材料をすべて合わせて、カップに入れて焼く。
- ※目安：オーブン200℃15分  
様子を見て焼いてください。
- ④粗熱がとれたら、粉ざとうをふる。

※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

11月8日は  
いい歯の日



むし歯や歯周病など、口の中に病気が  
あると、食べ物をよくかんで食べられな  
くなり、栄養も吸収されにくくなってし  
まいます。

●消化を助ける!



食べ物が歯によって  
細かく砕かれ、だ液とよ  
く混ぜられ合うことで胃  
や腸での消化がよくな  
ります。

●太りにくくなる!



よくかんで、ゆっくり味  
わかって食べることで、脳が  
刺激されて満腹感を得や  
すくなり、食べ過ぎを防ぎ  
ます。

●歯並びをよくする!



歯の土台の歯槽骨を  
発達させます。かむとき  
には正しい姿勢で、尚ほ  
をきちんと床についてい  
ることも大切です。

●頭のはたらきをよくする!



脳の血流がよくなり、  
さまざまな刺激を受ける  
ことで記憶力がアップし、  
ストレスを和らげるこ  
とが報告されています。

## かむことの効果