

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>文化の日</p>	<p>4</p> <p>キャベツサラダ にこみハンバーグ</p> <p>牛乳</p> <p>りんご</p> <p>くろはん</p> <p>コーンスープ</p>	<p>5</p> <p>のりすあえ とうふのさんしょう あそかけ</p> <p>牛乳</p> <p>ヨーグルト(中学のみ)</p> <p>むぎこはん</p> <p>のつべいじる</p>	<p>6</p> <p>はりはりづけ こうやどうふと ぶたにくのあげに</p> <p>牛乳</p> <p>むぎこはん</p> <p>かぼちゃの みそしる</p>	<p>7</p> <p>かおりあえ さけのしおやき</p> <p>牛乳</p> <p>むぎこはん</p> <p>たいこんと にんじんの すーぶに</p>
<p>エネルギー(kcal) 小 702 中 899 塩分(g) 小 2.4 中 3.1</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 559 中 786 塩分(g) 小 1.4 中 2.0</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 638 中 836 塩分(g) 小 1.6 中 2.0</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 553 中 713 塩分(g) 小 1.8 中 2.2</p>	
<p>10</p> <p>さんしょくあえ あじのレモンに</p> <p>牛乳</p> <p>むぎこはん</p> <p>ぶたじる</p>	<p>11</p> <p>たいこんサラダ ぶたにくの アップルソースかけ</p> <p>牛乳</p> <p>みかん</p> <p>コッペパン</p> <p>さつまいも シチュー</p>	<p>12</p> <p>こまつなのおひたし こざかなと アーモンドのいりに</p> <p>牛乳</p> <p>ぶたどん</p>	<p>13</p> <p>やさいのこまドレ だいたいとさつまいもの あげに</p> <p>牛乳</p> <p>ヨーグルト</p> <p>なめこんぶ うどん</p>	<p>14</p> <p>ほうれんそうのごまあえ すくなかほちゃチップス</p> <p>牛乳</p> <p>りんご</p> <p>はつがけん まいこはん</p> <p>すきやきに</p>
<p>エネルギー(kcal) 小 585 中 762 塩分(g) 小 1.5 中 1.9</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 702 中 877 塩分(g) 小 2.2 中 2.8</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 658 中 870 塩分(g) 小 1.8 中 2.3</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 633 中 806 塩分(g) 小 1.9 中 2.4</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 586 中 778 塩分(g) 小 1.3 中 1.7</p>
<p>17</p> <p>いい にほんしょく 11月24日は 和食の日</p> <p>給食なし</p>	<p>18</p> <p>かいそうサラダ やきぐりコロッケ</p> <p>牛乳</p> <p>カレーライス</p>	<p>19</p> <p>だいこんのあさつけ とりにくのからあげ (小1個・中2個)</p> <p>牛乳</p> <p>むぎこはん</p> <p>さといもの みそしる</p>	<p>20</p> <p>グリーンサラダ 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 ミートソース</p>	<p>21</p> <p>ごもくきんびら いわしのしょうがに (小1尾・中2尾)</p> <p>牛乳</p> <p>むぎこはん</p> <p>ふのすまじる</p>
<p>エネルギー(kcal) 小 0 中 0 塩分(g) 小 0.0 中 0.0</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 708 中 918 塩分(g) 小 2.3 中 2.9</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 593 中 797 塩分(g) 小 1.6 中 2.1</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 686 中 902 塩分(g) 小 1.9 中 2.4</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 578 中 783 塩分(g) 小 1.7 中 2.4</p>
<p>24</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>25</p> <p>くきわかめのごもくに とりにくのみそやき</p> <p>牛乳</p> <p>むぎこはん</p> <p>みぞれじる</p>	<p>26</p> <p>ごぼうのごまますあえ さばのトウバンジャンやき</p> <p>牛乳</p> <p>むぎこはん</p> <p>ぐだくさん みそしる</p>	<p>27</p> <p>きりばししたいこんの おひたし さつまいもてんぶら (小1個・中2個)</p> <p>牛乳</p> <p>りんご</p> <p>かやく うどん</p>	<p>28</p> <p>パンサンマー あげきょうざ (小2個・中3個)</p> <p>牛乳</p> <p>むぎこはん</p> <p>マーボー どうふ</p>
<p>エネルギー(kcal) 小 588 中 743 塩分(g) 小 1.8 中 2.2</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 594 中 756 塩分(g) 小 1.4 中 1.8</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 572 中 765 塩分(g) 小 1.5 中 2.0</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 707 中 955 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~

◆りんごマフィン◆

- < 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いま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、カッブに入れて焼く。
- ※目安: オーブン200°C 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



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、だ液とよく混ざり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、食べ過ぎを防げます。

かむことの効果

●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、両足をきちんと床についていることが大切です。

●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。