

令和7年11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
<div> <div> <p>今月の旬の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> ほうれん草 大根 白菜 りんご かぶ かぼちゃ さば にんじん 小松菜 ごぼう さけ </div> <div> <p>食べ物を大切にいたしましょう</p> <p>11月23日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっています。食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れず、日々の食事を大切にいたしましょう。</p> <div> <p>いただきます</p> <p>ごちそうさまでした</p> <p>食事を支える人たち</p> <p>もとは生きていた食べ物の命</p> <p>生産者の人</p> <p>料理を作る人</p> <p>食品の加工や販売に関わる人</p> <p>食べ物を運ぶ人</p> </div> </div> </div> <div> <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> </div> <div> <p>お願い</p> <p>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> </div> <div> <p>給食に関する問い合わせは</p> <p>TEL 72-6015</p> <p>FAX 72-5220</p> <p>MAIL f.k.kyuushoku@hidatakayama.ne.jp</p> <p>※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>古川国府給食センター「ホームページ」</p> <p>http://www.f-k-kyuushoku.com/</p> </div> <div> <p>★ スターキャロットの目。星形のにんじんが隠れています。</p> </div>				
<p>3</p> <p>文化の日</p>	<p>4</p> <p>五色サラダ</p> <p>いちこのレアチーズ</p> <p>鶏肉のカレー焼き</p> <p>むぎごはん</p> <p>のっぺい汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 639/1.6</p> <p>中熱量Kcal/塩分g 771/1.9</p> <p>のっぺい汁はとうみによって冷めにくい汁物です。寒い季節でも体の中から温まりますよ。</p>	<p>5</p> <p>もやしのごま酢あえ</p> <p>かぼちゃのひき肉フライ</p> <p>飛騨市産ごはん</p> <p>肉みそおでん</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 661/3.1</p> <p>中熱量Kcal/塩分g 785/3.7</p> <p>☆自然にやさしいお米の日☆</p> <p>自然にやさしい栽培方法で育てたお米です。農家さんの思いが詰まっています。味わって食べましょう。</p>	<p>6</p> <p>小松菜サラダ</p> <p>チヂミ</p> <p>ビビンバ</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 575/2.0</p> <p>中熱量Kcal/塩分g 709/2.4</p> <p>☆外国の料理 韓国☆</p> <p>ビビンバには、にんにくやごま油、もやしやぜんまいなどの野菜が、たくさん使われます。</p>	<p>7</p> <p>しょうゆフレンチ</p> <p>なしゼリー</p> <p>さけのもみじ焼き</p> <p>黒パン</p> <p>白菜とベーコンのスープ</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 548/3.4</p> <p>中熱量Kcal/塩分g 661/4.1</p> <p>ハブリカでもみじを表現しています。食事からも季節を感じられるのが、日本食のいいところですね。</p>
<p>10</p> <p>パンサンスー</p> <p>揚げ春巻き</p> <p>飛騨市産ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 668/2.0</p> <p>中熱量Kcal/塩分g 900/2.5</p> <p>☆自然にやさしいお米の日☆</p> <p>11/5に続き、飛騨市でとれたお米です。味わって食べましょう。</p>	<p>11</p> <p>キャベツのおかかあえ</p> <p>豆腐ハンバーグ</p> <p>むぎごはん</p> <p>大根のみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 548/2.5</p> <p>中熱量Kcal/塩分g 685/3.1</p> <p>よく噛むと、頭の働きが良くなったり、歯を食いしばると強い力が出せたりします。</p>	<p>12</p> <p>ごまあえ</p> <p>かぼちゃの天ぷら</p> <p>りんご</p> <p>五目うどん</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 542/2.6</p> <p>中熱量Kcal/塩分g 686/3.1</p> <p>国府町のりんごです。皮の近くの方が、甘味も香りも強いですが、皮ごと食べるのがおすすめです。</p>	<p>13</p> <p>五目納豆</p> <p>白身魚フライ</p> <p>むぎごはん</p> <p>豆腐のカレー汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 701/2.1</p> <p>中熱量Kcal/塩分g 869/2.5</p> <p>豆腐は体を作るたんぱく質の他に、カルシウムや鉄分を含み、とても優秀な食材です。</p>	<p>14</p> <p>コーンサラダ</p> <p>バーベキューチキン</p> <p>りんご</p> <p>あさりのチャウダー</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 679/2.6</p> <p>中熱量Kcal/塩分g 845/3.2</p> <p>温かいものを食べると、体の中から温まります。しっかり食べて風邪を予防しましょう。</p>
<p>17</p> <p>昆布あえ</p> <p>つくねとポテトの揚げ煮</p> <p>むぎごはん</p> <p>五目具汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 634/2.2</p> <p>中熱量Kcal/塩分g 774/2.6</p> <p>大豆を氷に浸し、すりつぶしたものと具(こ)といいます。今日はみそ汁に具を入れました。</p>	<p>18</p> <p>ほうれん草のツナあえ</p> <p>煮豆</p> <p>親子丼</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 621/2.2</p> <p>中熱量Kcal/塩分g 790/2.6</p> <p>手を洗っていますが、感染症予防のために手洗いを徹底しましょう。手洗いはハンカチで拭きましょう。</p>	<p>19</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>チキンナゲット</p> <p>食べる煮干し</p> <p>ミートソース</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 655/2.6</p> <p>中熱量Kcal/塩分g 847/3.1</p> <p>めんの日は、あまりかずに食べてしまいがちですが、一口30回を目安によくかんで食べましょう。</p>	<p>20</p> <p>五目きんぴら</p> <p>さばの西京焼き</p> <p>むぎごはん</p> <p>ゆばすまし汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 602/2.0</p> <p>中熱量Kcal/塩分g 740/2.4</p> <p>☆和食の日献立☆</p> <p>11月24日は「和食の日」です。ユネスコ無形文化遺産に登録された和食は自然を大切に作る食文化です。</p>	<p>21</p> <p>ほうれん草ののり酢あえ</p> <p>豚肉のかりん揚げ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>なめこのみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 693/2.0</p> <p>中熱量Kcal/塩分g 846/2.4</p> <p>今年最後のまるごと飛騨の日です。飛騨地域で育てられたなめこや野菜、豚肉を使用しています。</p>
<p>24</p> <p>振替休日</p>	<p>25</p> <p>切り干し大根のサラダ</p> <p>高野豆腐と豚肉の揚げ煮</p> <p>むぎごはん</p> <p>あさりのみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 621/2.2</p> <p>中熱量Kcal/塩分g 771/2.5</p> <p>あさりには、貧血を予防する鉄分が豊富に含まれています。成長期のお子さんに欠かせない栄養素です。</p>	<p>26</p> <p>海そうサラダ</p> <p>ししゃもの磯部揚げ</p> <p>農業化学肥料不使用米</p> <p>肉じゃが</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 659/2.0</p> <p>中熱量Kcal/塩分g 785/2.3</p> <p>☆農業化学肥料不使用米の日☆</p> <p>今日のごはんは、飛騨市でとれた農業や化学肥料を使わずに作られたお米です。</p>	<p>27</p> <p>ヨーグルトあえ</p> <p>小魚とアーモンドのあめがらめ</p> <p>秋のハヤシライス</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 664/2.2</p> <p>中熱量Kcal/塩分g 814/2.7</p> <p>秋に収穫した野菜が入ったハヤシライスです。今日のようにサラダも付けると、より健康的な献立になりますね。</p>	<p>28</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>キャベツメンチカツ</p> <p>コッパン</p> <p>大根と人参のスープ</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 614/2.8</p> <p>中熱量Kcal/塩分g 628/2.8</p> <p>ジャーマンとは、ドイツという意味があります。ドイツでは、じゃがいも料理がたくさん食べられています。</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