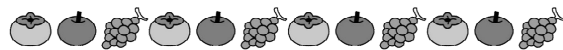


# 令和7年 12月のきゅうしょくこんだて

## Aブロック



## 高山市学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>1</b> りんご れんこん きんぴら 五目うどん 	<b>2</b> アスパラ ソテー 黒パン あじの スライス焼き コーンスープ	<b>3</b> ブロッコリーの おかかあえ 豆腐のみそ汁 キャベツ メンチカツ	<b>4</b> がおりあえ 里芋のみそ汁 鶏肉の香味焼き	<b>5</b> ほうれん草と ツナの 塩昆布あえ むぎごはん けいちゃん風 からあげ (小1・中2) さわにわん
エネルギー(kcal) 小 575 中 712 塩分(g) 小 2.0 中 2.5	エネルギー(kcal) 小 627 中 795 塩分(g) 小 2.3 中 2.9	エネルギー(kcal) 小 595 中 798 塩分(g) 小 1.7 中 2.1	エネルギー(kcal) 小 567 中 733 塩分(g) 小 2.3 中 2.8	エネルギー(kcal) 小 619 中 805 塩分(g) 小 1.9 中 2.4
<b>8</b> 五目野菜炒め みそラーメン 揚げきょうざ (小2・中3)	<b>9</b> コールスロー サラダ 米粉入りパン パンプキンスープ ホキと豆の チリソース煮	<b>10</b> ひじきの炒め煮 きのこの みそ汁 鶏肉の照り焼き	<b>11</b> 海藻サラダ 冬野菜カレー 大豆と小魚の 揚げ煮	<b>12</b> 小松菜の おひたし むぎごはん 焼きさばの しょうがだれ けんちん汁
エネルギー(kcal) 小 594 中 771 塩分(g) 小 3.3 中 4.3	エネルギー(kcal) 小 655 中 851 塩分(g) 小 3.0 中 4.0	エネルギー(kcal) 小 595 中 772 塩分(g) 小 2.2 中 2.7	エネルギー(kcal) 小 608 中 822 塩分(g) 小 2.1 中 2.8	エネルギー(kcal) 小 542 中 687 塩分(g) 小 1.8 中 2.2
<b>15</b> キャベツ ソテー ヨーグルトあえ ソフト麺 ミートソース	<b>16</b> クリスマスケーキ グリーン サラダ コッペパン ハニーマスタード チキン コンソメスープ 行事食 クリスマス献立	<b>17</b> ひじきの カレー炒め 豚肉の かりん揚げ 白みそ汁 むぎごはん	<b>18</b> ヨーグルト うま煮 かわらの 梅みそ焼き のっぺい汁 むぎごはん	<b>19</b> 切干大根の こまあえ 豆腐ハンバーグ 豚汁 むぎごはん
エネルギー(kcal) 小 645 中 871 塩分(g) 小 1.8 中 2.3	エネルギー(kcal) 小 609 中 749 塩分(g) 小 2.7 中 3.5	エネルギー(kcal) 小 664 中 856 塩分(g) 小 2.1 中 2.5	エネルギー(kcal) 小 627 中 786 塩分(g) 小 2.3 中 2.8	エネルギー(kcal) 小 576 中 752 塩分(g) 小 2.1 中 2.7
<b>22</b> ごぼうの ごま酢あえ かつおの天ぷら しつぽううどん 行事食 冬至献立	<b>23</b> 花野菜 サラダ コッペパン チキンナゲット (小2・中3) クリームシチュー	<b>24</b> 大歳の ごっつお むぎごはん ぶりの照り焼き ゆばのすまし汁 行事食 年取りのごっつお	<b>25</b> 春巻 中華飯 パンサンスー 	12月 旬の食材 <p>ごぼう ねぎ 小松菜 ブロッコリー れんこん ほうれんそう 大根 など</p> <p>給食にも登場します。</p>
エネルギー(kcal) 小 543 中 684 塩分(g) 小 1.7 中 2.2	エネルギー(kcal) 小 629 中 830 塩分(g) 小 2.3 中 3.1	エネルギー(kcal) 小 588 中 744 塩分(g) 小 1.9 中 2.4	エネルギー(kcal) 小 691 中 907 塩分(g) 小 2.4 中 3.1	

## 冬野菜を食べよう

冬に旬を迎える野菜は寒さで凍ることがないよう、糖分を蓄えます。そのため、甘くておいしい栄養たっぷりの野菜が育ちます。

＜小松菜＞ 「おひたし」「ソテー」「卵とじ」がおすすめ。  
ビタミンA、鉄分がたっぷり。風邪の予防にも効果的。



＜れんこん＞ 「煮物」「甘酢漬け」「きんぴら」がおすすめ。  
食物繊維とビタミンCがたくさん。  
縁起のいい食べ物としてお祝いのときにも食べられます。



＜白菜＞ 「スープ」「八宝菜」「煮びたし」がおすすめ。  
冬の白菜は甘みが強くビタミンたっぷりです。



＜大根＞ 「おでん」「サラダ」「みぞれ煮」がおすすめ。  
消化を助け、風邪予防にもなる冬の野菜。



＜ブロッコリー＞ 「温野菜」「グラタン」「ソテー」がおすすめ。  
鉄分、ビタミン類がたくさん含まれ、体の調子を整えます。



※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

塩分：小学校2.0g 中学校2.5g

業者配送

