

令和7年 12月のきゅうしょくこんだて

Aプロック



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
1  りんご れんこん  きんぴら   五目うどん  	2  アスパラソテー   黒パン  	3  プロッコリーのおかかあえ   むぎこはん  	4  かおりあえ   むぎこはん  	5  ほうれん草とツナの塩昆布あえ   むぎこはん  
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
8  五目野菜炒め    	9  コールスローサラダ   パンズキンスープ  	10  ひじきの炒め煮 鶏肉の照り焼き   	11  海藻サラダ    	12     
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
15      	16       	17      	18      	19      
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
22      	23      	24      	25      	     
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	ごぼう ねぎ 小松菜 プロッコリー れんこん ほうれんそう 大根 など 給食にも登場します。

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。

「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

太子杖柏良の未養量の基準 エネルギー：小学校650kcal

主不ルギー・小学校650kcal 中学校850kcal

鹽 分 小學校2.0g 中學校2.5g

未有配達

