

令和7年 12月のきゅうしょくこんだて

B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
1 ほうれん草と ツナの 塩昆布あえ けいちゃん風 からあげ (小1・中2) むぎごはん ざわにわん 松倉中給食選手権応募献立 エネルギー(kcal) 小 619 中 805 塩分(g) 小 1.9 中 2.4	2 ブロッコリーの おなかあえ キャベツ メンチカツ むぎごはん 豆腐のみそ汁 エネルギー(kcal) 小 595 中 798 塩分(g) 小 1.7 中 2.1	3 アスパラ ソテー あじの スパイス焼き 黒パン コーンスープ エネルギー(kcal) 小 627 中 795 塩分(g) 小 2.3 中 2.9	4 揚げしゅうまい (小2・中3) わかめ スープ 豚キムチ丼 エネルギー(kcal) 小 622 中 821 塩分(g) 小 1.9 中 2.5	5 りんご れんこん きんぴら さといもぼつち 五目うどん エネルギー(kcal) 小 575 中 712 塩分(g) 小 2.0 中 2.5
8 小松菜の おひたし 焼きさばの しょうがだれ むぎごはん けんちん汁 エネルギー(kcal) 小 542 中 687 塩分(g) 小 1.8 中 2.2	9 ひじきの炒め煮 鶏肉の照り焼き むぎごはん きのこの みそ汁 エネルギー(kcal) 小 595 中 772 塩分(g) 小 2.2 中 2.7	10 コールスロー サラダ ホキと豆の チリソース煮 米粉入りパン パンブキンスープ エネルギー(kcal) 小 655 中 851 塩分(g) 小 3.0 中 4.0	11 ヨーグルト うま煮 さわらの 梅みそ焼き むぎごはん のっぺい汁 エネルギー(kcal) 小 627 中 786 塩分(g) 小 2.3 中 2.8	12 五目野菜炒め 揚げきょうざ (小2・中3) みそラーメン エネルギー(kcal) 小 594 中 771 塩分(g) 小 3.3 中 4.3
15 切干大根の ごまあえ 豆腐ハンバーグ むぎごはん 豚汁 エネルギー(kcal) 小 576 中 752 塩分(g) 小 2.1 中 2.7	16 ひじきの カレー炒め 豚肉の かりん揚げ むぎごはん 白みそ汁 エネルギー(kcal) 小 664 中 856 塩分(g) 小 2.1 中 2.5	17 クリスマスケーキ グリーン サラダ ハニーマスタード チキン コッペパン コンソメスープ 行事食 クリスマス献立 エネルギー(kcal) 小 609 中 749 塩分(g) 小 2.7 中 3.5	18 海藻サラダ 大豆と小魚の 揚げ煮 冬野菜カレー エネルギー(kcal) 小 608 中 822 塩分(g) 小 2.1 中 2.8	19 キャベツソテー ヨーグルトあえ フト麺 ミートソース エネルギー(kcal) 小 645 中 871 塩分(g) 小 1.8 中 2.3
22 切干大根煮 さけの ゆうあん焼き むぎごはん かぼちゃの みそ汁 行事食 冬至献立 エネルギー(kcal) 小 558 中 710 塩分(g) 小 2.1 中 2.6	23 大歳の ごっつお ぶりの照り焼き むぎごはん ゆばのすまし汁 行事食 年取りのごっつお エネルギー(kcal) 小 588 中 744 塩分(g) 小 1.9 中 2.4	24 花野菜サラダ チキンナゲット (小2・中3) コッペパン クリームシチュー エネルギー(kcal) 小 629 中 830 塩分(g) 小 2.3 中 3.1	25 れんこんの おなか炒め 鶏肉のみそ焼き むぎごはん たぬき汁 エネルギー(kcal) 小 588 中 763 塩分(g) 小 2.1 中 2.6	12月 旬の食材 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 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。



＜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

