

令和7年

# 12月 こんだてひょう



高山市学校給食清見センター

月	火	水	木	金
<b>1</b> コリッコリアえ いももち  エネルギー(kcal) 小:602 中:769 塩 分(g) 小:2.3 中:2.9	<b>2</b> こまつなの のりずあえ ニギスの からあげ  エネルギー(kcal) 小:588 中:760 塩 分(g) 小:2.1 中:2.7	<b>3</b> あつあげの サラダ スペインふう オムレツ  エネルギー(kcal) 小:620 中:784 塩 分(g) 小:2.4 中:3.1	<b>4</b> ひじきの いために さばの ピリからやき  エネルギー(kcal) 小:627 中:798 塩 分(g) 小:2.0 中:2.5	<b>5</b> チンゲンサイの おひたし こうやどうふと ぶたにくのあげに  エネルギー(kcal) 小:559 塩 分(g) 小:1.6 中学校なし
<b>8</b> げんきサラダ れんこんチップ  エネルギー(kcal) 小:583 中:759 塩 分(g) 小:1.5 中:1.9	<b>9</b> いとかんてんの あえもの ハンバーグの みぞれソース  エネルギー(kcal) 小:564 中:731 塩 分(g) 小:1.6 中:2.0	<b>10</b> ごぼうサラダ ぶたにくの アップルソース  エネルギー(kcal) 小:578 中:714 塩 分(g) 小:3.0 中:3.8	<b>11</b> パンサンスー だいずと けんえびの からあげ  エネルギー(kcal) 小:639 中:824 塩 分(g) 小:1.5 中:1.9	<b>12</b> きりぼしだいこんの さわやかに だいずの つつみあげ  エネルギー(kcal) 小:623 中:757 塩 分(g) 小:1.7 中:2.1
<b>15</b> かいそう サラダ りんご はるまき  エネルギー(kcal) 小:593 中:733 塩 分(g) 小:2.9 中:3.8	<b>16</b> だいこんと ツナのもの あつあげの みそチーズやき  エネルギー(kcal) 小:571 中:742 塩 分(g) 小:1.8 中:2.3	<b>17</b> はなやさいの サラダ とりにくの ピカタ  エネルギー(kcal) 小:659 中:816 塩 分(g) 小:2.5 中:3.2	<b>18</b> だいこんの あさづけ あじの なんばんづけ  エネルギー(kcal) 小:597 中:748 塩 分(g) 小:1.9 中:2.4	<b>19</b> パリパリあえ きなこタフィ  エネルギー(kcal) 小:596 中:769 塩 分(g) 小:1.6 中:2.0
<b>22</b> かぼちゃの につけ さわらの ゆずみそやき  エネルギー(kcal) 小:601 中:764 塩 分(g) 小:1.8 中:2.2	<b>23</b> はくさいの おかかあえ とりにくと いものあげに  エネルギー(kcal) 小:610 中:788 塩 分(g) 小:1.7 中:2.3	<b>24</b> ベルパッパー サラダ てりやき チキン  エネルギー(kcal) 小:665 中:830 塩 分(g) 小:2.1 中:2.6	<b>25</b> ちくぜんに ぶりの てりやき  エネルギー(kcal) 小:590 中:750 塩 分(g) 小:1.6 中:2.0	

※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



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん  
(かぼちゃ)

にんじん

れんこん

かんてん

きんかん

きんなん

うどん  
(うどん)



## 【お知らせ】

12月4日(木)と9日(火)に小学校5年生が総合的な学習の時間で学び、育てた「お米」を使用したごはんを提供します。お楽しみに！