

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
1 	2 	3 	4 	5 中学校なし
エネルギー(kcal) 小:602 中:769 塩分(g) 小:2.3 中:2.9	エネルギー(kcal) 小:588 中:760 塩分(g) 小:2.1 中:2.7	エネルギー(kcal) 小:620 中:784 塩分(g) 小:2.4 中:3.1	エネルギー(kcal) 小:627 中:798 塩分(g) 小:2.0 中:2.5	エネルギー(kcal) 小:559 中:699 塩分(g) 小:1.6 中:2.1
8 	9 	10 □ こざかな	11 □ ちゅうかはん	12 □ むぎごはん (rice), しろみそしる (white miso)
エネルギー(kcal) 小:583 中:759 塩分(g) 小:1.5 中:1.9	エネルギー(kcal) 小:564 中:731 塩分(g) 小:1.6 中:2.0	エネルギー(kcal) 小:578 中:714 塩分(g) 小:3.0 中:3.8	エネルギー(kcal) 小:639 中:824 塩分(g) 小:1.5 中:1.9	エネルギー(kcal) 小:623 中:757 塩分(g) 小:1.7 中:2.1
15 □ はるまき 中1年なし	16 □ ジャム	17 □ ジャム	18 □ ヨーグルト	19 □ ふゆやさいカレー (winter vegetable curry)
エネルギー(kcal) 小:593 中:733 塩分(g) 小:2.9 中:3.8	エネルギー(kcal) 小:571 中:742 塩分(g) 小:1.8 中:2.3	エネルギー(kcal) 小:659 中:816 塩分(g) 小:2.5 中:3.2	エネルギー(kcal) 小:597 中:748 塩分(g) 小:1.9 中:2.4	エネルギー(kcal) 小:596 中:769 塩分(g) 小:1.6 中:2.0
22 行事食☆冬至☆	23 	24 □ クリスマスデザート ☆クリスマス☆	25 □ しらたまぞうに 行事食☆年とり☆	
エネルギー(kcal) 小:601 中:764 塩分(g) 小:1.8 中:2.2	エネルギー(kcal) 小:610 中:788 塩分(g) 小:1.7 中:2.3	エネルギー(kcal) 小:665 中:830 塩分(g) 小:2.1 中:2.6	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・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4.0g
中学校2.5g

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



【お知らせ】

12月4日(木)と9(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！

