

令和7年

12月こんだてひょう



高山市学校給食荘川センター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|---|------------|-----------|------|------|------|------|-----------|--|--|--|--|--|--|--|
| 1 学習発表会振替休業日 | 2 ひじきのいたために あげどうふのまだれかけ むぎごはん さつまいじる エネルギー(kcal) 小:632 中:827 塩分(g) 小:1.6 中:2.2 | 3 シャキシャキサラダ とりにくのレモンあげ くろパン かぶのスープ 試食会 エネルギー(kcal) 小:619 中:784 塩分(g) 小:2.3 中:2.9 | 4 きりぼしだいこんのサラダ やきししゃも むぎごはん みそおでん エネルギー(kcal) 小:633 中:829 塩分(g) 小:2.2 中:2.9 | 5 パンサンスター シューマイ ちゅうかはん エネルギー(kcal) 小:649 中:843 塩分(g) 小:1.4 中:1.7 | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 こまつなとれんこんのサラダ りんご いももち カレーうどん エネルギー(kcal) 小:623 中:795 塩分(g) 小:2.0 中:2.5 | 9 はくさいのおかかえ だいすバーグのにくみそかけ むぎごはん こんさいじる エネルギー(kcal) 小:627 中:792 塩分(g) 小:1.8 中:2.2 | 10 グリーンサラダ メルルーサのムニエル もめこいりパラ はくさいとにくだんごのクリームシチュー エネルギー(kcal) 小:642 中:805 塩分(g) 小:2.5 中:3.3 | 11 チンゲンサイのおひたし とりにくといものアーモンドからめ むぎごはん きりぼしだいこんのみそしる エネルギー(kcal) 小:644 中:833 塩分(g) 小:1.9 中:2.3 | 12 だいすのコロコロに あじのフリッター おやこどん エネルギー(kcal) 小:714 中:941 塩分(g) 小:1.9 中:2.5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 ごしょくサラダ りんごのかッパー ソフトめん みそソース 7, 8, 9年中山中 エネルギー(kcal) 小:673 中:856 塩分(g) 小:2.0 中:2.5 | 16 ほうれんそうのおひたし さばのねぶかみそやき むぎごはん とつこのもくじる 7, 8, 9年中山中 エネルギー(kcal) 小:581 中:738 塩分(g) 小:1.6 中:2.0 | 17 ビーンズサラダ タンドリーチキン コッペパン ポトフ エネルギー(kcal) 小:625 中:774 塩分(g) 小:2.1 中:2.7 | 18 ブロッコリーのおかかえ あつあげのみそチーズやき むぎごはん のっぺじる エネルギー(kcal) 小:553 中:718 塩分(g) 小:1.8 中:2.4 | 19 げんきサラダ とりにくとこうやどうふのみぞレモンあえ むぎごはん いものこじる エネルギー(kcal) 小:592 中:763 塩分(g) 小:1.5 中:1.8 | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 いとかまほこのごまづあえ みかん かぼちゃのそぼろあんかけ ちゃんこうどん 行事食☆冬至☆ エネルギー(kcal) 小:578 中:739 塩分(g) 小:1.9 中:2.4 | 23 かぶとこんぶのあさづけ とりにくのふゆうがきふうみやき むぎごはん しゃがいものみそしる エネルギー(kcal) 小:556 中:701 塩分(g) 小:2.2 中:2.7 | 24 バルベッパー サラダ クリスマスケーキ メキシカンピラフ ようれんそうのスープ エネルギー(kcal) 小:639 中:821 塩分(g) 小:1.9 中:2.4 | 25 ちくぜんに ぶりのてりやき むぎごはん しらたまそうに 行事食☆としたり☆ エネルギー(kcal) 小:587 中:745 塩分(g) 小:1.8 中:2.2 | <p>※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。</p> <p>※学校給食は「学校給食地産地消進事業」により、一部助成を受けています。</p> <p>※生乳は毎日つきます。農林水産省の牛乳筋助成を受けています。</p> <p>※食材の購入等により献立が変更になることがあります。</p> <p>※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</p> | | | | | | | | | | | | | | |
| <div style="text-align: center;"> 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！ 今年の冬至は12月22日 </div> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりましたが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。</p> <p>「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>なんきん(かぼちゃ)</td> <td>にんじん</td> <td>れんこん</td> <td>かんてん</td> <td>きんかん</td> <td>ぎんなん</td> <td>うんどん(うどん)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | | | | | なんきん(かぼちゃ) | にんじん | れんこん | かんてん | きんかん | ぎんなん | うんどん(うどん) | | | | | | | |
| なんきん(かぼちゃ) | にんじん | れんこん | かんてん | きんかん | ぎんなん | うんどん(うどん) | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |