

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 <div>ひじきの いために</div> <div>あげどうふの ごまだれかけ</div> <div>むぎごはん さつまじる</div> | 3 <div>シャキシャキサラダ</div> <div>とりにくの レモンあげ</div> <div>くろパン かぶのスープ</div> <div>試食会</div> | 4 <div>きりぼしだいこんの サラダ</div> <div>やきししゃも</div> <div>むぎごはん みそおでん</div> | 5 <div>パンサンスー</div> <div>シューマイ</div> <div>ちゅうかはん</div> |
| | エネルギー(kcal) 小:632 中:827 塩 分(g) 小:1.6 中:2.2 | エネルギー(kcal) 小:619 中:784 塩 分(g) 小:2.3 中:2.9 | エネルギー(kcal) 小:633 中:829 塩 分(g) 小:2.2 中:2.9 | エネルギー(kcal) 小:649 中:843 塩 分(g) 小:1.4 中:1.7 |
| 8 <div>こまつなと れんこんの サラダ</div> <div>りんご いももち</div> <div>カレーうどん</div> | 9 <div>はくさいの おかかあえ</div> <div>だいずバーグの にくみそかけ</div> <div>むぎごはん こんさいじる</div> | 10 <div>グリーンサラダ</div> <div>メルルーサの ムニエル</div> <div>こめこいりパン はくさいと にくだんこの クリームシチュー</div> | 11 <div>チンゲンサイの おひたし</div> <div>とりにくといもの アーモンドがらめ</div> <div>むぎごはん きりぼし だいこんの みそじる</div> | 12 <div>だいずの コロコロに</div> <div>あじのフリッター</div> <div>おやこどん</div> |
| エネルギー(kcal) 小:623 中:795 塩 分(g) 小:2.0 中:2.5 | エネルギー(kcal) 小:627 中:792 塩 分(g) 小:1.8 中:2.2 | エネルギー(kcal) 小:642 中:805 塩 分(g) 小:2.5 中:3.3 | エネルギー(kcal) 小:644 中:833 塩 分(g) 小:1.9 中:2.3 | エネルギー(kcal) 小:714 中:941 塩 分(g) 小:1.9 中:2.5 |
| 15 <div>ごしよくサラダ</div> <div>りんごの カップケーキ</div> <div>みそソース</div> | 16 <div>ほうれんそうの おひたし</div> <div>さばの ねぶかみそやき</div> <div>むぎごはん かつおの ごもくじる</div> <div>7, 8, 9年山中</div> | 17 <div>ビーンズサラダ</div> <div>タンドリーチキン</div> <div>コッパパン ポトフ</div> | 18 <div>ブロッコリーの おかかあえ</div> <div>あつあげの みそチーズやき</div> <div>むぎごはん のっぺじる</div> | 19 <div>げんきサラダ</div> <div>とりにくと こうやどうふの みそレモンあえ</div> <div>むぎごはん いものこじる</div> |
| エネルギー(kcal) 小:673 中:856 塩 分(g) 小:2.0 中:2.5 | エネルギー(kcal) 小:581 中:738 塩 分(g) 小:1.6 中:2.0 | エネルギー(kcal) 小:625 中:774 塩 分(g) 小:2.1 中:2.7 | エネルギー(kcal) 小:553 中:718 塩 分(g) 小:1.8 中:2.4 | エネルギー(kcal) 小:592 中:763 塩 分(g) 小:1.5 中:1.8 |
| 22 <div>いとまほこの ごまずあえ</div> <div>かぼちゃの そぼろあんかけ</div> <div>ちゃんこうどん</div> <div>行事食☆冬至☆</div> | 23 <div>かぶとこんがの あさづけ</div> <div>とりにくの ふゆうがきふうみやき</div> <div>むぎごはん じゃがいもの みそじる</div> | 24 <div>ベルバツパー サラダ</div> <div>クリスマス ケーキ</div> <div>もみのき ハンバーグ</div> <div>メキシカン ピラフ</div> <div>ほうれんそうの スープ</div> | 25 <div>ちくぜんに</div> <div>ぶりのてりやき</div> <div>むぎごはん しらたま ぞうに</div> <div>行事食☆としどり☆</div> | <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 推進事業」により、高山市町村、JA グループの一部助成を受けてい ます。</p> <p>※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。</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:630kcal 中学校:830kcal 塩 分:小学校2.0g 中学校2.5g</p> |
| エネルギー(kcal) 小:578 中:739 塩 分(g) 小:1.9 中:2.4 | エネルギー(kcal) 小:556 中:701 塩 分(g) 小:2.2 中:2.7 | エネルギー(kcal) 小:639 中:821 塩 分(g) 小:1.9 中:2.4 | エネルギー(kcal) 小:587 中:745 塩 分(g) 小:1.8 中:2.2 | |

**寒さに負けず、
冬を元気に過ごそう!**

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がちですが、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して抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくまらう。

今年の冬至は
12月22日

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



ぎんなん



うんどん
(うどん)

