

令和7年

# 12月給食こんだてよていひょう



高山市学校給食一之宮センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>1</b> やさいのゴマドレ だいたいの こみソースかけ むぎごはん さつまじる エネルギー(kcal) 小 646 中 823 塩分(g) 小 1.5 中 1.8	<b>2</b> フレンチサラダ グラタン みかん くらパン ミネストローネ 季節の味 みかん エネルギー(kcal) 小 621 中 781 塩分(g) 小 2.1 中 2.8	<b>3</b> ナムル ヤンニョムチキン むぎごはん 牛乳チゲ 外国の味 韓国 エネルギー(kcal) 小 615 中 810 塩分(g) 小 1.7 中 2.1	<b>4</b> フレンチサラダ わかさきフリッター (小低2、以上3、中4) りんご ソフトめんの トマトソース エネルギー(kcal) 小 689 中 897 塩分(g) 小 2.0 中 2.6	<b>5</b> キャベツの さっぱりサラダ きんときまめのあまに おやこどん エネルギー(kcal) 小 647 中 854 塩分(g) 小 1.7 中 2.2
<b>8</b> ゆかりあえ やきししゃも (小低1、以上2、中3) むぎごはん にこみ おでん エネルギー(kcal) 小 552 中 728 塩分(g) 小 1.4 中 1.9	<b>9</b> カリフラワーサラダ あぶりやきチキン ゼリー こめこいり コッペパン クラム チャウダー エネルギー(kcal) 小 699 中 863 塩分(g) 小 2.1 中 2.8	<b>10</b> いそかあえ あげだしとうふ むぎごはん ぶたじる エネルギー(kcal) 小 571 中 768 塩分(g) 小 1.4 中 1.7	<b>11</b> はくさいのしょうががえ かぼちゃマフィン ござかな こもく うどん エネルギー(kcal) 小 591 中 761 塩分(g) 小 1.8 中 2.3	<b>12</b> せんぎりポテトあえ ぶたにくのかりんあげ むぎごはん だいごんの みそじる エネルギー(kcal) 小 642 中 825 塩分(g) 小 1.4 中 1.8
<b>15</b> かいそうサラダ れんこんといもの チップス カレーライス 季節の味 れんこん エネルギー(kcal) 小 644 中 879 塩分(g) 小 2.1 中 2.7	<b>16</b> ブロッコリー サラダ みかん はちみつトースト きゅうにくの ようふうにくのみ エネルギー(kcal) 小 638 中 791 塩分(g) 小 2.2 中 2.9	<b>17</b> きりぼしだいごんのものに さばのごまだれやき むぎごはん げんえん みそじる エネルギー(kcal) 小 611 中 798 塩分(g) 小 1.5 中 1.9	<b>18</b> わふうサラダ きなごたフィ ヨーグルト ソフトめんの ミートソース エネルギー(kcal) 小 688 中 899 塩分(g) 小 1.9 中 2.4	<b>19</b> キャベツのおかかあえ とりにくのみそやき むぎごはん けんちん じる エネルギー(kcal) 小 583 中 736 塩分(g) 小 1.6 中 1.9
<b>22</b> かおりあえ さわらのゆうあんやき むぎごはん かぼちゃの みそじる 行事食 冬至 エネルギー(kcal) 小 560 中 709 塩分(g) 小 1.7 中 2.1	<b>23</b> コールスローサラダ とりのケチャップがらめ しよくパン スライスチーズ かぶの スープ エネルギー(kcal) 小 603 中 741 塩分(g) 小 2.3 中 2.9	<b>24</b> ほうれんそうのソテー もみのきハンバーグ クリスマスデザート チキンライス きのこと スープ 行事食 クリスマス エネルギー(kcal) 小 663 中 799 塩分(g) 小 1.9 中 2.4	<b>25</b> ちくせんに ぶりのてりやき かみかみ豆(中のみ) むぎごはん そうに 行事食 年とり エネルギー(kcal) 小 686 中 866 塩分(g) 小 1.5 中 1.8	<b>26</b> よいお年を 給食なし エネルギー(kcal) 小 0 中 0 塩分(g) 小 0.0 中 0.0

## 共食(きょうじょく)で心を豊かに!

誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができるといったよさがあります。楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定につながり、健やかな成長のためにも大切なものです。年末年始は、家族や親せきが集まって食卓を囲む機会も多いことと思います。年末年始ならではの料理を味わうこともあるでしょう。行事食の由来や地域の郷土料理、そしてそれぞれのご家庭で受け継がれてきた味などについても、この機会に語り合ってみてはいかがでしょうか。



おうちでつくってみよう ～給食メニューから～

クリスマスチキンにもびったりです。

### ◆あぶりやきチキン◆

＜ 材料(4人分) ＞

- ・鶏肉・・・・・・・・・・300g
- ・塩・・・・・・・・・・少々
- ・こしょう・・・・・・・・少々
- ・酒・・・・・・・・・・小さじ1
- ・おろしにんにく・・・・小さじ1
- ・レモン果汁・・・・・・大さじ1
- ・しょうゆ・・・・・・・・大さじ1

＜ 作り方(4人分) ＞

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切り、調味料をもみこんでおく。
- ②オーブン、または魚焼きグリルで焼く  
(オーブンなら200℃15分くらいが目安)  
※フライパンで焼いてもOKです。  
※皮目をパリッと焼くとおいしいですよ。



※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