

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
1 やさいのゴマドレ だいすきの こうみソースかけ むぎごはん さつまじる 牛乳	2 フレンチサラダ グラタン みかん くろパン ミネストローネ 季節の味 みかん	3 ナムル ヤンニヨムチキン むぎごはん キムチチゲ 牛乳	4 フレンチサラダ わかさぎフリッター (小低2、以上3、中4) りんご ソフトめんの トマトソース 牛乳	5 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 牛乳
エネルギー(kcal) 小 646 中 823 塩分(g) 小 1.5 中 1.8	エネルギー(kcal) 小 621 中 781 塩分(g) 小 2.1 中 2.8	エネルギー(kcal) 小 615 中 810 塩分(g) 小 1.7 中 2.1	エネルギー(kcal) 小 689 中 897 塩分(g) 小 2.0 中 2.6	エネルギー(kcal) 小 647 中 854 塩分(g) 小 1.7 中 2.2
8 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 牛乳	9 カリフラワーサラダ あぶりやきチキン ゼリー ごめこいり コッペパン 牛乳	10 いそかあえ あげだしうふ むぎごはん ぶたじる 牛乳	11 はくさいのしょうがあえ かぼちゃマフィン こざかな ごもく うどん 牛乳	12 せんぎりボテトあえ ぶたにくのかりんあけ むぎごはん たいこんの みぞしる 牛乳
エネルギー(kcal) 小 552 中 728 塩分(g) 小 1.4 中 1.9	エネルギー(kcal) 小 699 中 863 塩分(g) 小 2.1 中 2.8	エネルギー(kcal) 小 571 中 768 塩分(g) 小 1.4 中 1.7	エネルギー(kcal) 小 591 中 761 塩分(g) 小 1.8 中 2.3	エネルギー(kcal) 小 642 中 825 塩分(g) 小 1.4 中 1.8
15 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 牛乳	16 みかん プロッコリー サラダ はちみつトースト きゅうにくの ようふうにこみ 牛乳	17 きりぼしだいこんのにもの さばのこまだれやき むぎごはん げんえん みぞしる 牛乳	18 わふうサラダ きなこタフィ ヨーグルト ソフトめんの ミートソース 牛乳	19 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 牛乳
エネルギー(kcal) 小 644 中 879 塩分(g) 小 2.1 中 2.7	エネルギー(kcal) 小 638 中 791 塩分(g) 小 2.2 中 2.9	エネルギー(kcal) 小 611 中 798 塩分(g) 小 1.5 中 1.9	エネルギー(kcal) 小 688 中 899 塩分(g) 小 1.9 中 2.4	エネルギー(kcal) 小 583 中 736 塩分(g) 小 1.6 中 1.9
22 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 みぞしる 行事食 冬至 牛乳	23 コールスローサラダ とりのケチャップがらめ じょくパン スライスチーズ 牛乳	24 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 スープ 行事食 クリスマス 牛乳	25 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 牛乳	26 よいお年を 給食なし 牛乳
エネルギー(kcal) 小 560 中 709 塩分(g) 小 1.7 中 2.1	エネルギー(kcal) 小 603 中 741 塩分(g) 小 2.3 中 2.9	エネルギー(kcal) 小 663 中 799 塩分(g) 小 1.9 中 2.4	エネルギー(kcal) 小 686 中 866 塩分(g) 小 1.5 中 1.8	エネルギー(kcal) 小 0 中 0 塩分(g) 小 0.0 中 0.0

## 共食(きょうしょく)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ます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ぴったりです。

## ◆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°C 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