

高山市学校給食久々野センター

今月の久々野産食材



毎月19日は食育の日です。
おうちでも「食べる」ことを話題にしてみましょう。



かみかみメニュー

久々野産の食材を使用しています。

※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

今年の冬至は、12月22日です。

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



月

火

水

木

金

冬の食生活を考えよう

幸運を呼び込む**冬至**の食べ物

はくさい だいこん ネギ りんご
ブロッコリー カリフラワー ゆず
みかん れんこん ごぼう さけ 小松菜 ぶり わかさぎ
など、給食にも登場します。

ん

のつく食べ物を食べて、「**幸運**」になるという言い伝えもあります。

れんこん かぼちゃ(なんきん)

ぎんなん にんにん

きんかん かんてん

うどん

1

れんこんとツナのサラダ
こうやとうふとぶたにくのあげに
むぎごはん こまつなのみそしる

2

花やさいサラダ
とりくとポテトのケチャップあえ
黒パン クリームシチュー

3

ひじきののもの
さばの トウバンジャン焼き
むぎごはん 白みそしる(センターすいはん)

4

だいずとこざかなあげに
ソフトめん カレーソース
こまつなサラダ

5

ほうれんそうのナムル
ぶたくимチどん(むぎごはん) とろろのスープ

8

まぐろカツ
ポークカレーむぎごはん
かいそうサラダ

9

ブロッコリーとコーンのサラダ
ヨーグルト あじのハーブパンこやしき
こめこいり コッペパン ポークビーンズ

10

じゃこひたし
ぎせいどうふ
むぎごはん ぶたじる

11

はくさいとツナのおこんにゃくあえ
ちくわのおこのみあげ
ももうどん

12

やさいの天ぷら
びんぱ(むぎごはん) もやしのスープ

15

きりぼしだいこんにつけていかのみそがらめ
むぎごはん たぬきじる

16

コールスローサラダ
ブルーベリージャム しほみざかなフライ
しょうパン コンスープ

17

ごもくんぴら
やき豆腐のそばあん(小1中2)
むぎごはん かきたまじる

18

ブロッコリーとタイナーのソテー
かみかみだいず
ソフトめん ミートソース フルーツゼリーあえ

19

こまつなのゴマあえ
さわらのゆであんやき
むぎごはん かぼちやのみそしる

22

冬至の献立
キャベツとちくわのサラダ
かぼちやのにくみそやき
むぎごはん のっぺいじる

23

クリスマス献立
ツナポテトサラダ
クリスマスイラスト デザート
もみの木ハンバーガー ABC スープ
コッペパン

24

ナムル
りんご ヤンニョムチキン
むぎごはん わかめスープ

25

レンコン入りわふううめマヨネーズブリのてりやき
モチぜんまいごはん(センターすいはん) なめこじる

手洗いを覚直そう!

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！