

令和7年12月の給食献立表



古川国府給食センター

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|---|---|---|---|---|
| 1 <p>小熱量Kcal/塩分g 563/2.3 中熱量Kcal/塩分g 658/2.7 ほうれん草には、ビタミンAがたくさん含まれています。粘膜を強くし、ウィルスの侵入を防ぎます。</p> | 2 <p>小熱量Kcal/塩分g 587/2.1 中熱量Kcal/塩分g 723/2.5 大根には、消化を助ける酵素が含まれています。胃や腸の調子を整えてくれる働きがあります。</p> | 3 <p>小熱量Kcal/塩分g 629/2.1 中熱量Kcal/塩分g 772/2.5 給食の納豆は、飛騨市でとれた大豆から作ってもらっています。納豆は発酵食品で、腸の健康に役立ちます。</p> | 4 <p>小熱量Kcal/塩分g 627/1.8 中熱量Kcal/塩分g 786/2.2 中華飯は「八宝菜」がご飯の上にのった料理です。色々な具材が入っていて、おいしいですね。</p> | 5 <p>小熱量Kcal/塩分g 695/2.7 中熱量Kcal/塩分g 839/3.3 寒い日が続きますね。しっかり食べて体の中から温まり、風邪を予防しましょう。手洗い、うがいも忘れずに。</p> |
| 8 <p>小熱量Kcal/塩分g 631/1.8 中熱量Kcal/塩分g 813/2.2 食事のあいさつをしていますか? 「いいただきます」「ごちそうさま」を心をこめて言いましょう。</p> | 9 <p>小熱量Kcal/塩分g 589/1.8 中熱量Kcal/塩分g 741/2.2 小松菜は、今が旬の野菜です。ビタミンAやビタミンCが多く含まれ、風邪予防に効果があります。</p> | 10 <p>小熱量Kcal/塩分g 586/2.5 中熱量Kcal/塩分g 720/3.2 ごはんやパン、うどんなどの炭水化物には、体の中で熱を作りだす働きがあります。</p> | 11 <p>小熱量Kcal/塩分g 588/2.2 中熱量Kcal/塩分g 712/2.6 ヨーグルトは、牛乳を発酵させて作ります。おなかの調子を整えてくれる働きがあります。</p> | 12 <p>小熱量Kcal/塩分g 511/2.8 中熱量Kcal/塩分g 619/3.5 パンは小さくちぎって食べましょう。かぶりついで食べるにはマナー違反です。</p> |
| 15 <p>小熱量Kcal/塩分g 691/1.9 中熱量Kcal/塩分g 832/2.2 お隣の国、韓国の料理です。韓国では、わかめスープはお祝いの時に欠かせない料理です。</p> | 16 <p>小熱量Kcal/塩分g 611/2.4 中熱量Kcal/塩分g 751/2.8 大根干しのようなくんそうさせることで、食材をより長く保存することができます。和食の知恵の一つです。</p> | 17 <p>小熱量Kcal/塩分g 702/2.6 中熱量Kcal/塩分g 899/3.1 りんごは、国産で作られているものです。りんごにもたくさんの種類があります。ぜひ調べてみてください。</p> | 18 <p>小熱量Kcal/塩分g 641/1.9 中熱量Kcal/塩分g 804/2.4 ししやもには、カルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは骨や歯の材料になります。</p> | 19 <p>小熱量Kcal/塩分g 719/2.6 中熱量Kcal/塩分g 878/3.3 22日は冬至です。冬至にはかぼちゃを食べると、風邪をひかないと言われています。</p> |
| 22 <p>小熱量Kcal/塩分g 559/2.5 中熱量Kcal/塩分g 697/3.0 水は冷たいですが、給食の前には、念入りに手洗いをしましょう。洗った後はハンカチで拭きましょう。</p> | 23 <p>小熱量Kcal/塩分g 667/1.8 中熱量Kcal/塩分g 844/2.3 麻婆豆腐の名前の由来は「あばた(麻)のあるおばさん(婆)が作った豆腐料理」からきているそうです。</p> | 24 <p>小熱量Kcal/塩分g 661/2.7 中熱量Kcal/塩分g 738/3.2 みかんには、ビタミンCがたくさん含まれています。ビタミンCは、風邪を予防してくれる働きがあります。</p> | 25 <p>小熱量Kcal/塩分g 757/2.6 中熱量Kcal/塩分g 889/3.0 クリスマスは、キリストの誕生日を祝う日です。各国で、伝統的な料理を作つてお祝いします。</p> | 26 <p>小熱量Kcal/塩分g 624/1.7 中熱量Kcal/塩分g 770/2.0 今日で今年の給食は最後です。来年もよろしくお願いします。よいお年を迎えてください。</p> |

作ってみませんか～かぼちゃのコット焼き



《材料》(4人分)

（種・皮なし）
ベーコン…2枚

ホールコーン…20g

クリームコーン…50
塩…小タ

塩…少々
コンソメ…2 g

生クリーム…50cc
バニラ 少々

ハセリ…少々
チーズ…50 g

J. A. SONG

①かぼちゃは、1.5センチ角くらいに切る。
(廉電アレルギーにかかることないやつ)

②ベニコンは短冊に切る、パヤリはみじかく

②、コーンは短前に切る。ハゼリはのみのん切りにする。

③チーズ以外の材料をすべて混ぜ合わせる。

④耐熱容器に③を入れて、上からチーズをかける。

⑤200℃のオーブンで20分焼く。

☆焼き加減は様子をみて
調節して下さい。

調整してください。

今月の旬の食材

- ・ほうれん草
 - ・大根 さといも
 - ・にんじん 白菜
 - ・小松菜 ねぎ
 - ・カリフラワー
 - ・ごぼう いちご
 - ・りんご みかん

べてもらうこと、岐阜県のお米や野菜、肉のこと、農業、畜産業のことを学んでもらいたいと考えています。

※給食のお米は飛騨産のコシヒカリを使用しています。

お願い

古川国府給食センターでは、少しでも多くの地元食材を使いたいと思って

『学校給食地産地消推進事業』により、県・市・JA中央会の助成を受けています。安全でおいしい岐阜県のお米や野菜、肉をたくさん使った給食を食べてもらうことで、岐阜県のお米や野菜、肉のこと、農業、畜産業のことを使ってもらいたいと考えています

※給食のお米は飛騨産のコシヒカリ
を使用しています。

お願い

古川国府給食センターでは、少しでも
多くの地元産食材を使いたいと思って
います。そのため、材料の入荷等で献
立を変更することがあります。ご了承
願います

給食に関する問い合わせは
TEL 72-6015
FAX 72-5220
MAIL f.k.kyuushoku@
hidatakayama.ne.jp

※お返事をさせていただく関係上、
学校名、お名前をできるだけご記入
ください。

古川国府給食センター
「ホームページ」
[http://www.
f-k-kyuushoku.com/](http://www.f-k-kyuushoku.com/)

★ スターキャロットの日。星形
のにんじんが隠れています。

*学校給食の栄養量の基準 熱量一小学校650Kcal 中学校830Kcal 塩分一小学校2.0g未満 中学校2.5g未満