

令和8年 1月のきゅうしよくこんだて

Aブロック



高山市学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>※高山市では、給食の食材にかかる費用の1/3を市が助成しており、令和7年度の物価高騰分は全額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、県・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：小学校650kcal 中学校830kcal 塩 分：小学校2.0g 中学校2.5g</p> <p>🚚 → 業者配送</p>			<p>1月 旬の食材</p> <p>ぶり ねぎ 白菜 小松菜 ほうれんそう ごぼう ブロッコリー みかん など</p> <p>給食にも登場します。</p>	
<p>思い出給食</p> <p>年が明け、卒業が近づいてきました。思い出給食は、卒業生がリクエストした、もう一度食べたいお気に入りの給食です。思い出給食には、「❤️」マークがついています。</p>	<p>13</p> <p>鶏肉のバーベキューソースかけ キャベツソテー 黒パン ABCスープ</p> <p>🍴</p> <p>エネルギー(kcal) 小 596 中 755 塩 分 (g) 小 2.5 中 3.2</p>	<p>14</p> <p>ブロッコリーの豆腐の肉みそかけ おなかあえ むぎごはん ふのすまし汁</p> <p>🍴</p> <p>減塩の日</p> <p>エネルギー(kcal) 小 508 中 654 塩 分 (g) 小 1.9 中 2.4</p>	<p>15</p> <p>れんこんのおなか炒め 鶏肉のみそ焼き むぎごはん ためき汁</p> <p>🍴</p> <p>季節の味 れんこん</p> <p>エネルギー(kcal) 小 588 中 763 塩 分 (g) 小 2.1 中 2.6</p>	<p>16</p> <p>さけのゆであん焼き 切干天根煮 むぎごはん かぼちゃのみそ汁</p> <p>🍴</p> <p>エネルギー(kcal) 小 557 中 710 塩 分 (g) 小 2.1 中 2.6</p>
<p>19</p> <p>小松菜サラダ きんとんパイ 飛騨きのこうどん</p> <p>🍴</p> <p>飛騨の味 きのこ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 628 中 757 塩 分 (g) 小 1.8 中 2.2</p>	<p>20</p> <p>ブロッコリーソテー かぼちゃココット コッペパン ミネストローネ</p> <p>🍴</p> <p>季節の味 ブロッコリー</p> <p>エネルギー(kcal) 小 621 中 785 塩 分 (g) 小 2.6 中 3.3</p>	<p>21</p> <p>みかんゼリー ナムル 揚げきょうさ むぎごはん マーボー豆腐</p> <p>🍴</p> <p>エネルギー(kcal) 小 683 中 883 塩 分 (g) 小 2.4 中 3.0</p>	<p>22</p> <p>海藻サラダ ヨーグルトあえ 飛騨牛カレーライス</p> <p>🍴</p> <p>飛騨の味 飛騨牛</p> <p>エネルギー(kcal) 小 603 中 790 塩 分 (g) 小 1.7 中 2.3</p>	<p>23</p> <p>れんこんきんぴら さばの塩焼き むぎごはん 豚汁</p> <p>🍴</p> <p>東小6年生考案献立</p> <p>エネルギー(kcal) 小 612 中 773 塩 分 (g) 小 1.8 中 2.2</p>
<p>26</p> <p>いもけんぴバリッシュ 五目野菜炒め 焼きしゅうまい みそラーメン</p> <p>🍴</p> <p>エネルギー(kcal) 小 570 中 731 塩 分 (g) 小 3.3 中 4.1</p>	<p>27</p> <p>グリーンサラダ コロツケ コッペパン クリームシチュー</p> <p>🍴</p> <p>昭和の給食</p> <p>エネルギー(kcal) 小 630 中 843 塩 分 (g) 小 2.2 中 2.9</p>	<p>28</p> <p>茎わかめの炒め煮 てり焼きハンバーグ むぎごはん さわにわん</p> <p>🍴</p> <p>エネルギー(kcal) 小 573 中 742 塩 分 (g) 小 2.2 中 2.9</p>	<p>29</p> <p>五目きんぴら 鶏肉のかう揚げ むぎごはん ゆばのすまし汁</p> <p>🍴</p> <p>エネルギー(kcal) 小 620 中 805 塩 分 (g) 小 1.9 中 2.4</p>	<p>30</p> <p>お米のムース ほうれん草のごまあえ あゆの揚げ煮 むぎごはん 大根とねぎのみそ汁</p> <p>🍴</p> <p>東小6年生考案献立</p> <p>エネルギー(kcal) 小 594 中 742 塩 分 (g) 小 1.9 中 2.3</p>

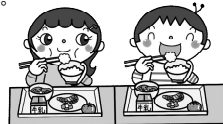
1月24日から30日は…全国学校給食週間



昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では、食料が不足し、栄養不足の子どもがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。

この日本の様子を見て、外国から食べ物への援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21(1946)年12月24日、学校給食が再開されました。

今では、日本の学校給食は世界からも注目されています。全国学校給食週間は給食に感謝し、その意義と役割を再確認する一週間です。



学校給食の役割は、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、子どもの健康の保持・増進を図ることを目的に実施されています。また、食育の役割も大きく果たしています。みなさんが食べている給食、献立表、給食だより、お昼の放送、栄養教諭の給食訪問など、給食センターからたくさんの方に、関する情報が発信されています。全国学校給食週間ではいつも以上に注目してみてください。

おすすめ給食レシピ「五目野菜炒め」

＜材料（４人分）＞

- | | | | |
|---------|-------|-------|--------|
| ・にんじん | 60 g | ★酒 | 小さじ1 |
| ・ほうれん草 | 100 g | ★しょうゆ | 小さじ1.5 |
| ・もやし | 130 g | ★塩 | 少々 |
| ・乾燥くずきり | 15 g | ★こしょう | 少々 |
| ・焼きかまぼこ | 40 g | | |
| ・油 | 適量 | | |

＜作り方＞

- ①くすきりを茹でる。
- ②にんじんは細切り、ほうれん草は5cm幅に切る。
もやしは洗って水を切っておく。かまぼこは薄く切る。
- ③フライパンに油をひき、にんじん、もやし、ほうれん草、かまぼこ、くすきりの順に加えて炒める。
- ④★を加えて味を調えたら完成。

