

# 令和8年1月のきゅうしょくこんだて

## 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</p> <p>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、卒業生がパリケストした、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 鶏肉のキーベツソテー</p> <p>黒パン ABCスープ</p>	<p>14 ブロッコリーの豆腐の肉みそかけ おかかあえ</p> <p>むぎごはん ふのすまし汁</p> <p>減塩の日</p>	<p>15 れんこんのおかか炒め</p> <p>むぎごはん たぬき汁</p> <p>季節の味 れんこん</p>	<p>16 切干大根煮 ゆうあん焼き</p> <p>むぎごはん かぼちゃのみそ汁</p>
<p>エネルギー(kcal) 小 596 中 755 塩分(g) 小 2.5 中 3.2</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 508 中 654 塩分(g) 小 1.9 中 2.4</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 588 中 763 塩分(g) 小 2.1 中 2.6</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 557 中 710 塩分(g) 小 2.1 中 2.6</p>	
<p>19 小松菜サラダ きんとんパイ 飛騨きのこうどん 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 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 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 みかんゼリー</p> <p>チムル 揚げきょうざ むぎごはん マーボー豆腐</p> <p>季節の味 ブロッコリー</p>	<p>22 海藻サラダ ヨーグルトあえ 飛騨牛カレーうどん 飛騨の味 飛騨牛</p> <p>エネルギー(kcal) 小 683 中 883 塩分(g) 小 2.4 中 3.0</p>	<p>23 れんこん きんぴら さばの塩焼き むぎごはん 豚汁 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 いもけんぴパリッシュ 五目野菜炒め 焼きしゅうまい (小2・中3) みそラーメン</p> <p>エネルギー(kcal) 小 570 中 731 塩分(g) 小 3.3 中 4.1</p>	<p>27 グリーンサラダ コロッケ コッペパン クリームシチュー 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 蕎わかめの炒め煮 てり焼きハンバーグ むぎごはん さわにわん</p> <p>昭和の給食</p>	<p>29 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>エネルギー(kcal) 小 573 中 742 塩分(g) 小 2.2 中 2.9</p>	<p>30 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 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、給食センターからはたくさんの食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 60g ★酒 小さじ1
- ほうれん草 100g ★しょうゆ 小さじ1.5
- もやし 130g ★塩 少々
- 乾燥くずきり 15g ★こしょう 少々
- 焼きかまぼこ 40g 適量
- 油

<作り方>

- くずきりを茹でる。
- 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。
- 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、くずきりの順に加えて炒める。
- ★を加えて味を調えたら完成。