



令和8年 1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
<p>～ 私が考えた学校給食メニューコンクール☆シ ～</p> <p>6年生は全員、(公財)岐阜県学校給食会主催の「私が考えた学校給食メニューコンクール」に応募しました。</p> <p>応募の条件</p> <p>① 学校給食によく合う料理</p> <p>② 岐阜県内でとれる野菜、魚、肉などを1種類以上使った1品料理</p> <p>応募総数3,372点の中で</p> <p>入倉寧音さんの【トマトたっぷり揚げぎょうざ】と</p> <p>内藤孝生さんの【ゴロゴロトマトのコーンコロケ】</p> <p>が「アイデア賞」を受賞しました。少しアレンジして1月の献立に登場します。お楽しみに😊</p>				
<p>19</p> <p>だいごんのあさづけ とりにくのてりやき</p> <p>牛乳</p> <p>ミルメーク</p> <p>むぎごはん</p> <p>げんえん みそ汁</p> <p>エネルギー(kcal) 小 616 中 773 塩分(g) 小 1.7 中 2.1</p>	<p>20</p> <p>キャベツサラダ ゴロゴロマトソース のコーンコロケ ☆シ</p> <p>牛乳</p> <p>コッパン</p> <p>かぶと ごまつたの スープ</p> <p>メニューコンクール受賞☆シ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 560 中 701 塩分(g) 小 2.5 中 3.0</p>	<p>21</p> <p>いもとぜんまいのもの さばのねぶかみそやき</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>びじもちの すまし汁</p> <p>飛騨の味 美女餅・焼きみそ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 620 中 783 塩分(g) 小 1.5 中 1.9</p>	<p>22</p> <p>ブロッコリーサラダ おにまん</p> <p>牛乳</p> <p>ごさかな</p> <p>ソフトめんの シーフードソース</p> <p>小学校なし</p> <p>エネルギー(kcal) 小 683 中 887 塩分(g) 小 2.1 中 2.6</p>	<p>23</p> <p>はるさめサラダ トマトたっぷり ☆シ あげぎょうざ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>はくさいと にくだんこの スープ</p> <p>メニューコンクール受賞☆シ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 616 中 807 塩分(g) 小 2.0 中 2.5</p>
<p>26</p> <p>いとかんてんサラダ ぶたにくの アップルソースかけ</p> <p>牛乳</p> <p>おこめのムース</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぎふの めくみじ</p> <p>岐阜の味めぐり</p> <p>エネルギー(kcal) 小 666 中 816 塩分(g) 小 1.3 中 1.6</p>	<p>27</p> <p>マカロニのあべかわ ホキのノルウェーに</p> <p>牛乳</p> <p>みかん</p> <p>コッパン</p> <p>クリーム シチュー</p> <p>昭和の給食</p> <p>エネルギー(kcal) 小 726 中 929 塩分(g) 小 2.2 中 2.9</p>	<p>28</p> <p>コールスロー サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ヨーグルト</p> <p>オムライス</p> <p>やさい スープ</p> <p>小学校なし</p> <p>エネルギー(kcal) 小 566 中 710 塩分(g) 小 2.0 中 2.5</p>	<p>29</p> <p>ごろいものにつけて てんぷらまんじゅう (小4まで1個・以上2個)</p> <p>牛乳</p> <p>りんご</p> <p>さんさい うどん</p> <p>飛騨の郷土料理</p> <p>エネルギー(kcal) 小 602 中 833 塩分(g) 小 1.9 中 2.4</p>	<p>30</p> <p>だいずのあまに あかかぶのあますづけ さけのしおやき</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>昔の給食</p> <p>エネルギー(kcal) 小 587 中 758 塩分(g) 小 1.9 中 2.4</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

年末、年始にはたくさんの日本の伝統行事があります。ここでは、1年の無病息災(病気やケガをさせないように願いを込める)のための『七草がゆ』と『おせち料理』について紹介します。



おうちでつくってみよう ～給食メニューから～

◆さばのみそ焼き◆ 飛騨の味「焼きみそ」を使ったレシピ

＜材料(4人分)＞

- ・さば・・・4切れ(50～60g)
- ・しょうが(下味用)・・・4g
- ・酒(下味用)・・・小さじ1
- ・根深ねぎ・・・40g

- ・みそ・・・20g
- ・砂糖・・・大さじ1.5
- ・みりん・・・小さじ1
- ・しょうゆ・・・小さじ1



＜作り方＞

- ①しょうがはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ②さばをしょうがと酒に15分ほどつけておく。
- ③調味料と、①のねぎを混ぜ合わせ、たれを作る。
- ④さばに③のたれをかけ焼く。

