

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クンクール☆△～ 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クンクール」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 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 応募総数3,372点の中</p> <p>入倉寧香さんの【トマトたっぷり揚げきょうさ】と 内藤李生子さんの【ゴロゴロトマトのコーンコロッケ】 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>				
14	15	16		
<p>かいそうサラダ こざかなとアーモンドの いりに</p> <p>ヨーグルト</p> <p>カレーライス</p>	<p>もやしのおひたし あつあつのおこのみやき (小1・中2) かみかみまめ</p> <p>なめこんぶ うどん</p>	<p>わふうサラダ ぶたにくのたつたあげ</p> <p>むきごはん</p> <p>かぼちゃの みそしる</p>		
<p>エネルギー(kcal) 小 722 中 944 塩分(g) 小 2.0 中 2.5</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 608 中 784 塩分(g) 小 2.2 中 2.6</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 632 中 810 塩分(g) 小 1.5 中 1.9</p>		
19	20	21	22	23
<p>だいこんのあさづけ とりにくのてりやき</p> <p>牛乳 ミルメーク</p> <p>むきごはん</p> <p>げんえん みそしる</p>	<p>キャベツサラダ ゴロゴロトマトソース のコーンコロッケ</p> <p>牛乳</p> <p>かぶと こまつな のスープ</p> <p>コッペパン</p>	<p>いもとせんまいのにもの さばのねぶみそやき</p> <p>牛乳</p> <p>むきごはん</p> <p>ひじよもちの すましる</p>	<p>プロコッリーサラダ おにまん</p> <p>牛乳</p> <p>こざかな</p> <p>ソフトめんの シーフードソース</p>	<p>はるさめサラダ トマトたっぷり あけきょうさ</p> <p>牛乳</p> <p>むきごはん</p> <p>はくさいと にくだんこの スープ</p>
<p>エネルギー(kcal) 小 616 中 773 塩分(g) 小 1.7 中 2.1</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 560 中 701 塩分(g) 小 2.5 中 3.0</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 620 中 783 塩分(g) 小 1.5 中 1.9</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 683 中 887 塩分(g) 小 2.1 中 2.6</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 616 中 807 塩分(g) 小 2.0 中 2.5</p>
26	27	28	29	30
<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>むきごはん</p> <p>ぎふの めぐみじる</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>コッペパン</p> <p>クリーム シチュー</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>ケチャップ</p>	<p>ころいものにつけ てんぶらまんじゅう (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>たいずのあまに あかかぶのあますづけ さけのしおやき</p> <p>牛乳</p> <p>むきごはん</p> <p>ぶたじる</p>
<p>エネルギー(kcal) 小 666 中 816 塩分(g) 小 1.3 中 1.6</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 726 中 929 塩分(g) 小 2.2 中 2.9</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 566 中 710 塩分(g) 小 2.0 中 2.5</p>	<p>エネルギー(kcal) 小 602 中 833 塩分(g) 小 1.9 中 2.4</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(病気やケガをしません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。



おせち料理の願いを知ろう!