

今月の目標
給食について知ろう

1月 給食よていこんだて表

高山市学校給食本郷センター



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
 成人の日	13 プリン 牛乳 ひじきのごまドレッシング レンコンチップス ドライカレーライス	14 こざかな 牛乳 ちくぜんに さけメンチカツ くろまめごはん しらたまそうじ	15 オレンジ 牛乳 だいこんサラダ フレンチドレッシング ピーフシチュー	16 本郷小5・6年なし 牛乳 ごもくきんぴら さばのごまだれやき むぎごはん なめこのみそ汁
19 牛乳 ブロッコリーのしおこんぶあえ ししゃものカレーあげ むぎごはん みぞれ	20 本郷小なし 牛乳 オレンジ ほうれんそうのツナあえ おからのげんきパン ごもくしょうゆラーメン	21 本郷小なし 牛乳 こまつなサラダ きりぼしのたまごやき むぎごはん みそけんちん汁	22 牛乳 もやしのおちゅうかあえ あげぎょうざ ちゅうかはん	23 本郷小6年考案メニュー 牛乳 キャベツのゆかりあえ ぶりのしおだれやき ほんごうしょうめいごはん びじょもち
26 牛乳 ひだのおこめムース キャベツのかおりあえ さけのしおやき ヤルフおにぎり すいとん	27 本郷小1～4年 給食なし 牛乳 みかん こまつなおひたし てんぷらまんじゅういもてん(中のみ) ちゃんうどん	28 本郷小1～4年 給食なし 牛乳 ヨーグルト きりぼしのこまヨササラダ とりにくのほおばみそやき むぎごはん なめこんぶ	29 牛乳 ミルメーク フレンチサラダ しろみさかなフライ コッペパン コーンシチュー	30 牛乳 キャベツのおかかあえ ひだぎゅうコロケ むぎごはん のっぺい

おすすめ給食レシピ

おからの元気パン

甘くない、おぞうざいカップケーキです。

【材料 5人分】

- おから 50g
- ホットケーキミックス 75g
- 卵 1個
- 牛乳 50g
- プロセスチーズ 20g
- マーガリン 10g
- 玉ねぎ 25g
- ウインナー 2本
- パセリ粉

【作り方】

- ①玉ねぎは千切り、ウインナーは輪切りにし、マーガリンで炒める。
- ②卵は割り、溶いておく。
- ③おから、ホットケーキミックス、卵、牛乳、角切りにしたチーズ、①、パセリ粉を混ぜ合わせる。
- ④マフィン用紙カップ5個に分け入れる。
- ⑤180℃のオーブンで15分

1月24日～30日

学校給食の意義や役割などについて知ってもらう一週間です。
給食始まりの話や、歴史、地産地消や食の伝統など、学校給食が果たす役割について紹介していきます。

冬の食材

寒ブリ、ちぢみほうれん草、寒じみ、寒たまご、寒仕込み(清酒)

今月の県内産食材

牛乳 米 ぶたにく なめこ
だいず もやし 美女餅 きくらげ
ヨーグルト しいたけ 切干大根
小麦粉 米粉 ひだのお米ムース

※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。

※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

※物資の都合により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。