

令和8年 4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>※高山市では学校給食費を無償化しています。 ※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</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>入学・進級おめでとう! いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきます。一年間よろしくお祈りいたします。</p>	
<p>13</p> <p>きんぴらごぼう 豆腐ハンバーグ むぎごはん たまねぎのみそ汁</p> <p>エネルギー(kcal) 小 543 中 710 塩分(g) 小 2.1 中 2.6</p>	<p>14</p> <p>コーンサラダ キャベツメンチカツ 黒パン ポークビーンズ</p> <p>飛騨の味 トマト</p> <p>エネルギー(kcal) 小 680 中 892 塩分(g) 小 2.2 中 2.9</p>	<p>15</p> <p>ぜんまいとこも豆腐の煮物 さけの塩焼き むぎごはん ゆばのすまし汁</p> <p>行事食 祭りのごっつお</p> <p>エネルギー(kcal) 小 516 中 657 塩分(g) 小 1.6 中 2.0</p>	<p>16</p> <p>海藻サラダ フルーツのゼリーあえ カレーライス</p> <p>エネルギー(kcal) 小 611 中 804 塩分(g) 小 2.3 中 2.9</p>	<p>17</p> <p>アスパラティー あじフリッター(小2・中3) ソフト麺 トソース</p> <p>季節の味 アスパラ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 671 中 897 塩分(g) 小 1.7 中 2.2</p>
<p>20</p> <p>ゆかりあえ 豚肉のしょうが焼き むぎごはん けんちん汁</p> <p>季節の味 いちご</p> <p>エネルギー(kcal) 小 552 中 696 塩分(g) 小 1.6 中 1.9</p>	<p>21</p> <p>ブロッコリーソテー ハンバーグ 米粉入りコッペパン コンソメスープ</p> <p>季節の味 さわら</p> <p>エネルギー(kcal) 小 573 中 726 塩分(g) 小 3.0 中 4.0</p>	<p>22</p> <p>ナムル ホキのヤンニョムだれ むぎごはん わかめスープ</p> <p>季節の味 山菜</p> <p>エネルギー(kcal) 小 528 中 679 塩分(g) 小 1.9 中 2.4</p>	<p>23</p> <p>お祝いデザート ひじきのカレー炒め さわらの照り焼き むぎごはん 白みそ汁</p> <p>季節の味 山菜</p> <p>エネルギー(kcal) 小 583 中 741 塩分(g) 小 2.0 中 2.5</p>	<p>24</p> <p>れんこんさんびち お好み焼き 山菜うどん</p> <p>季節の味 山菜</p> <p>エネルギー(kcal) 小 568 中 721 塩分(g) 小 2.1 中 2.6</p>
<p>27</p> <p>キャベツのおかかあえ 鶏肉のから揚げ(小1・中2) むぎごはん 豆腐のみそ汁</p> <p>減塩の日</p> <p>エネルギー(kcal) 小 615 中 795 塩分(g) 小 1.9 中 2.3</p>	<p>28</p> <p>キャベツソテー チキンナゲット(小2・中3) 食パン 野菜スープ</p> <p>季節の味 キャベツ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 556 中 714 塩分(g) 小 2.4 中 3.2</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p>	<p>30</p> <p>かおりあえ きなこタフィー 豚丼</p> <p>エネルギー(kcal) 小 645 中 852 塩分(g) 小 2.0 中 2.5</p>	<p>4月旬の食材 さわら アスパラ 山菜 キャベツ たまねぎ など 給食にも登場します。</p>

★献立表を見るときのポイント

- ◎正しい食器の並べ方→食器の並べ方が分からないときは、献立表を参考にしましょう。
- ◎食べ物の旬→給食では旬の食材をたくさん取り入れています。旬の食材を使っている献立には **季節の味** マークがついています。
- ◎減塩の工夫→献立表には一食当たりの食塩相当量を記載しています。一食の塩分量が少ない献立や減塩の工夫がされている献立には **減塩の日** マークがついています。
- ◎地産地消→給食では飛騨産の食材を積極的に献立に取り入れています。飛騨産の食材を使っている献立には **飛騨の味** マークがついています。

ほかにもこんなマークがあります! . . . よくかんで食べてほしい献立 行事食 リクエスト献立や考案献立

学校給食について

学校給食は「学校給食法」という法律に基づいて実施しています。
7つの目標が定められており、学校における食育の中心となるものです。

- ① 健康な体をつくる
- ② 望ましい食生活のお手本になる
- ③ 助け合い、協力し合う社会性を身につける
- ④ 自然の恵みに感謝する心を育てる
- ⑤ 働くことを尊び、感謝する心を育てる
- ⑥ 地域の食文化を知り、未来に伝える
- ⑦ 食を通して社会の仕組みを学ぶ