

令和8年 4月のきゅうしょくこんだて

B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。一年間よろしくお願ひいたします。</p> | |
| <p>13</p> <p>パンサングー 春巻(小1・中1)</p> <p>みそラーメン</p> <p>行事食 祭りのごつつお</p> <p>エネルギー(kcal) 小 543 中 697 塩分(g) 小 3.1 中 3.9</p> | <p>14</p> <p>ぜんまいとこも豆腐の煮物 さけの塩焼き</p> <p>むぎごはん ゆほのすまし汁</p> <p>行事食 祭りのごつつお</p> <p>エネルギー(kcal) 小 516 中 657 塩分(g) 小 1.6 中 2.0</p> | <p>15</p> <p>コーンサラダ キャベツメンチカツ</p> <p>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>16</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</p> <p>むぎごはん 白みそ汁</p> <p>季節の味 さわら</p> <p>エネルギー(kcal) 小 583 中 741 塩分(g) 小 2.0 中 2.5</p> | <p>17</p> <p>いちご 豚肉のしょうが焼き</p> <p>ゆかりあえ 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>20</p> <p>アスパラソテー あじフリッター(小2・中3)</p> <p>ソフト麺 ミートソース</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>21</p> <p>ナムル ホキのヤンニョムだれ</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 528 中 679 塩分(g) 小 1.9 中 2.4</p> | <p>22</p> <p>ブロッコリーソテー ハンバーグ</p> <p>米粉入りゴッペパン コソメスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 573 中 726 塩分(g) 小 3.0 中 4.0</p> | <p>23</p> <p>海藻サラダ フルーツのゼリーあえ</p> <p>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>24</p> <p>キャベツのおかかあえ 鶏肉のから揚げ(小1・中2)</p> <p>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>27</p> <p>オレンジ れんこん きんぴら お好み焼き</p> <p>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>28</p> <p>こまつなのおひたし あじのスパイス焼き</p> <p>むぎごはん さわにわん</p> <p>エネルギー(kcal) 小 494 中 628 塩分(g) 小 1.9 中 2.3</p> | <p>29</p> <p>昭和の日</p> | <p>30</p> <p>うま煮 鶏肉の香味焼き</p> <p>むぎごはん 豚汁</p> <p>エネルギー(kcal) 小 597 中 774 塩分(g) 小 1.8 中 2.3</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。

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