

令和8年

11月8日は
いい歯の日

11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
2 ブロッコリーのおかかあえ とりにくのレモンに エネルギー(kcal) 小 607 中 0 大 0 塩分(g) 小 0.0 中 0.0 大 0.0	3 いい歯を保ち、 食事をおいしく 食べよう 文化の日 エネルギー(kcal) 小 0 中 0 大 0 塩分(g) 小 0.0 中 0.0 大 0.0	4 こまつなのおひたし ごきかなと アーモンドのいりに エネルギー(kcal) 小 693 中 879 大 0 塩分(g) 小 1.9 中 2.4 大 0	5 はりはりづけ こうどうふと ぶたにくのあげに エネルギー(kcal) 小 564 中 729 大 0 塩分(g) 小 1.5 中 1.9 大 0	6 いそかあえ さばのみそに エネルギー(kcal) 小 554 中 702 大 0 塩分(g) 小 1.6 中 2.0 大 0
9 グミ だいこんのあさづけ ししゃものカレーあげ (小低1・3年以上2・中2尾) 行事食 いい歯の日 エネルギー(kcal) 小 592 中 778 大 0 塩分(g) 小 1.6 中 2.2 大 0	10 コールスローサラダ グラタン ぶどうゼリー エネルギー(kcal) 小 604 中 747 大 0 塩分(g) 小 2.3 中 3.0 大 0	11 きりぼしだいこんのもの ぶたにくのしょうがやき エネルギー(kcal) 小 565 中 714 大 0 塩分(g) 小 1.6 中 2.0 大 0	12 やさいのごまドレ だいずとさつまいもの あげに 岐阜を味わう日 エネルギー(kcal) 小 584 中 749 大 0 塩分(g) 小 1.7 中 2.2 大 0	13 ヨーグルト あえ ブロッコリー ソテー エネルギー(kcal) 小 660 中 864 大 0 塩分(g) 小 1.9 中 2.4 大 0
16 かおりあえ さけのしおやき セルフおにぎり エネルギー(kcal) 小 588 中 754 大 0 塩分(g) 小 2.4 中 3.0 大 0	17 11月24日は 和食の日 給食なし エネルギー(kcal) 小 0 中 0 大 0 塩分(g) 小 0.0 中 0.0 大 0.0	18 さんしよくあえ あげだし豆腐 (小1個・中2個) だしで味わう和食の日 エネルギー(kcal) 小 589 中 749 大 0 塩分(g) 小 1.6 中 1.9 大 0	19 グリーンサラダ りんごマフィン エネルギー(kcal) 小 679 中 875 大 0 塩分(g) 小 1.9 中 2.4 大 0	20 ほうれんそうのごまあえ おちゃファイ まるごとひだの日 エネルギー(kcal) 小 669 中 848 大 0 塩分(g) 小 1.5 中 1.8 大 0
23 勤労感謝の日 エネルギー(kcal) 小 630 中 829 大 0 塩分(g) 小 1.3 中 1.6 大 0	24 しょうゆフレンチサラダ にこみハンバーグ (きのこソース) エネルギー(kcal) 小 694 中 884 大 0 塩分(g) 小 2.5 中 3.2 大 0	25 のりずあえ あぶりやきチキン エネルギー(kcal) 小 567 中 715 大 0 塩分(g) 小 1.6 中 1.9 大 0	26 きりぼしだいこんの おひたし さつまいもてんぷら (小1個・中2個) エネルギー(kcal) 小 544 中 729 大 0 塩分(g) 小 1.5 中 1.9 大 0	27 パンサンスー だいずのつつみあげ (小4まで4個・中2個) エネルギー(kcal) 小 660 中 897 大 0 塩分(g) 小 1.7 中 2.3 大 0
30 ゆかりあえ しろみさかなフリッター (小低1個・3年以上2個、中3個) エネルギー(kcal) 小 630 中 829 大 0 塩分(g) 小 1.3 中 1.6 大 0	※高山市では学校給食費を無償化しています。 ※学校給食は「学校給食地消地産推進事業」により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。 ※「岐阜を味わう日」は「学校給食県産農産物導入促進支援事業」により県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			

おうちでつくってみよう ～給食メニューから～

◆はりはり漬け◆

＜材料(4個分)＞

- ・切り干しだいこん・30g
- ・にんじん・20g
- ・きゅうり・1/2本
- ・ホールコーン・大さじ2
- ☆レモン汁・小さじ2
- ☆しょうゆ・小さじ2
- ☆砂糖・小さじ1

＜作り方＞

- ①切り干し大根はさっと洗い、水で戻しておく。食べやすい長さに切る。
- ②にんじん、きゅうりは千切りにする。
- ③☆の調味料を合わせておく。
- ④たっぷりのお湯を沸かし、切り干し大根、にんじん、きゅうりの順に入れてゆでる。(歯ごたえが残るようにさっと)
- ④水で冷やし、水気をよく絞る。
- ⑤ゆでた野菜、ホールコーン、☆、ごまを混ぜ合わせる。

かみごたえのある食べ物を食べて、よくかむ練習をしましょう。よくかむことは歯と口の健康を守ります。



いい歯の日