

令和6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>4月旬の食材 さわら アスパラ キャベツ 山菜 たまねぎ 給食にも登場します。</p>		<p>10</p> <p>切干大根煮 ぶり肉のてり焼き むぎごはん 豆腐のみそ汁</p> <p>エネルギー(kcal) 小 620 中 803 塩分 (g) 小 2.2 中 2.6</p>	<p>11</p> <p>かいそうサラダ きなこタプー カレーライス</p> <p>エネルギー(kcal) 小 653 中 844 塩分 (g) 小 1.5 中 1.9</p>	<p>12</p> <p>グリーンサラダ フルーツのゼリーあえ ソフト麺 ミートソース</p> <p>エネルギー(kcal) 小 662 中 857 塩分 (g) 小 1.5 中 1.9</p>
<p>15</p> <p>れんこんの おかか炒め 豆腐の肉みそかけ (小2・中2) むぎごはん どり団子汁</p> <p>エネルギー(kcal) 小 595 中 764 塩分 (g) 小 1.9 中 2.4</p>	<p>16</p> <p>ブロッコリー ソテー メンチカツ 米粉パン ミネストローネ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 690 中 883 塩分 (g) 小 2.7 中 3.5</p>	<p>17</p> <p>お祝いデザート 小松菜のおひたし さわらのてり焼き むぎごはん 春のすまし汁</p> <p>入学・進級お祝い献立</p> <p>エネルギー(kcal) 小 594 中 739 塩分 (g) 小 2.0 中 2.5</p>	<p>18</p> <p>五目きんぴら 和風ハンバーグ むぎごはん 白みそ汁</p> <p>エネルギー(kcal) 小 641 中 831 塩分 (g) 小 2.1 中 2.6</p>	<p>19</p> <p>ほうれんそうの ごまあえ あげきよさ (小2・中3) しょうゆラーメン</p> <p>西小 考案献立</p> <p>エネルギー(kcal) 小 595 中 771 塩分 (g) 小 2.1 中 2.7</p>
<p>22</p> <p>オレンジ ひじきの ガレー炒め さばの ごまだれかけ むぎごはん 豚汁</p> <p>エネルギー(kcal) 小 695 中 873 塩分 (g) 小 2.0 中 2.4</p>	<p>23</p> <p>さくらゼリー アスパラソテー 豚肉の パーベキューソース 黒パン ABCスープ 季節の味 アスパラ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 667 中 823 塩分 (g) 小 2.5 中 3.2</p>	<p>24</p> <p>ハンサンスー えびの チリソース むぎごはん ワンタンスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 611 中 785 塩分 (g) 小 2.2 中 2.9</p>	<p>25</p> <p>細葉天サラダ シュウマイ (小2・中3) ピビンバ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 620 中 810 塩分 (g) 小 2.3 中 2.9</p>	<p>26</p> <p>つくねと野菜の 煮物 コロッケ 山菜うどん</p> <p>季節の味 山菜</p> <p>エネルギー(kcal) 小 599 中 789 塩分 (g) 小 2.2 中 2.8</p>
<p>29</p> <p>昭和の日</p>	<p>30</p> <p>コールスロ サラダ フランクフルト (小2・中2) コッペパン カレースープ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 678 中 801 塩分 (g) 小 3.5 中 4.2</p>	<p>※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。 ※学校給食で使用する食材の産地を高山市のホームページで公表しています。 ※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</p> <p>業者配送 (※給食コンテナとは別に届きます)</p>		

【献立表について】

- 献立表には、毎日の献立をお知らせする以外にも、食育の情報発信という役割があります。例えば…
- 正しい食器の並べ方 — どのように食器を並べたらよいか分からないときは、献立表を参考にしよう！
 - 食べ物の旬 — 旬を迎える食べ物をお知らせしています。旬の食材を取り入れた献立には、
 ←このようなマークがついています。
 - 地産地消 — 飛騨産の食材を取り入れた献立には、
 ←このようなマークがついています。
 - 減塩の工夫 — 一食当たりの食塩相当量を記載しています。また、減塩の工夫をした献立には、
 ←このようなマークがついています。
- ★裏面には、給食だよりが印刷されています。冷蔵庫等に貼る前に、親子で読んでください。



人を良くすると書いて「食」 ～学校給食の目標～

「人を良くすると書いて『食』といわれます。「食」という漢字のそもその成り立ちとは違いますが、食べ物の食べ方の大切さをよく言い当てたものだと思います。心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通した人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。

学校給食の目標

適切な栄養と味覚で、健やかな体と心を育む。

食べることの大切さや喜びを知る。

給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ。

毎日の食事について、自分でも考え、判断して食べられるようになる。

いつも感謝の気持ちをもって食事をいただくことができる。

他人のことを考えて思いやり、学校生活を豊かなものにする。

食を通して地域の伝統や歴史を学び、食文化を未来に伝えていく。