

令和6年 4月の給食こんだて

岐阜県立飛騨高山高校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
8 エネルギー(kcal) 907 塩分(g) 2.2 新しい一年が始まります。栄養バランスのよい食事がみなさんの健康や成長を支えてくれます。	9 エネルギー(kcal) 822 塩分(g) 3.7 給食では1日に必要な15種類の栄養素を1/3摂取できるように作られています。朝と昼で残りを補いましょう。	10 エネルギー(kcal) 862 塩分(g) 1.6 「お祝い献立」	11 エネルギー(kcal) 875 塩分(g) 2.3 鶏肉は世界中で人気のお肉で、牛・豚・鶏の中では消費量も1位です。豊富なたんぱく質と低脂質が特徴です。	12 エネルギー(kcal) 970 塩分(g) 2.3 タフィーはイギリス発祥のお菓子の、砂糖とバターを溶かして固めたものです。給食では大豆を使用しています。
15 エネルギー(kcal) 833 塩分(g) 3.0 お好み焼きは戦後に小麦粉を消費し、子供のお腹を満たすために駄菓子屋から広まりました。	16 エネルギー(kcal) 783 塩分(g) 3.1 ポークビーンズは豚肉と豆をトマトで煮込んで作るアメリカの代表的な家庭料理です。給食にも馴染みのある料理です。	17 エネルギー(kcal) 749 塩分(g) 2.7 いちごはショートケーキのイメージから冬の食べ物と思われがちですが、4-6月が旬の春のくだもです。	18 エネルギー(kcal) 813 塩分(g) 2.6 飛騨牛は和牛コンテスト連続1位をとったブランド牛肉です。甘みのある脂身が特徴です。	19 エネルギー(kcal) 837 塩分(g) 2.7 餃子は中国発祥の食べ物で、元は水餃子が多く主食のように食べられていました。
22 エネルギー(kcal) 789 塩分(g) 2.5 4月のお楽しみ献立はケーキバイキングです。好きな味を3つまで選べますよ。一口サイズなので、量を気にせず食べられます。	23 エネルギー(kcal) 818 塩分(g) 3.3 アルファベット・マカロニはスーパーであまり売られていないため、学校給食の思い出として残りやすい人気メニューです。	24 エネルギー(kcal) 867 塩分(g) 2.6 さばをみそだれて煮込んだ味噌煮は、みそ、しょうが、酒で臭みを抜いているので食べやすく白いご飯にぴったりです。	25 エネルギー(kcal) 725 塩分(g) 2.8 たぬき汁はたぬきの代わりに、こんにやくに置き換えた精進料理です。ごま油でこんにやくを炒めるのが特徴です。	26 エネルギー(kcal) 803 塩分(g) 2.7 デコボンはボンカンの子にあたる品種で実に凸(でこ)があるボンカンから、デコボンと呼ばれたそうです。
29 入学・進級 おめでとう! 「昭和の日」	30 エネルギー(kcal) 837 塩分(g) 3.6 ポトフはフランスの家庭料理です。鍋を火にかけるという意味の「Pot(鍋)」+「Feu」から来ています。	※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・J A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。 今年度から第三月曜日を目安に、「お楽しみ献立」が実施されます。『給食を食べに来るのが楽しくなるように』をテーマに、栄養バランスと美味しさ考えた給食を作ります。今月はデザートバイキングです。先着順で3つまでケーキが選べるので、ぜひ食堂に足を運んでくださいね。 ☺ ←このマークがサイン！		~栄養価について~ 文部科学省「夜間学校給食実施基準の一部改正について（R3年2月12日）」をもとに、献立作成を行っております。 エネルギー 860kcal 塩分相当量 2.5未満

◎学校給食の役割

学校給食は、単に学校で食べる食事というものではありません。食べることの大切さや楽しさ、食文化、感謝の心など、食に関する正しい知識と習慣を身に付けるための「生きた教材」という重要な役割があります。



一年間よろしく
お願いします。

学校給食7つの目標

- ①食事の重要性
食事の大切さ、喜び、楽しさを理解する。
- ②心身の健康
心身の健康を保つための栄養や食事のとり方を理解し、自分で管理する能力を身に付ける。
- ③食品を選択する能力
正しい知識・情報に基づき、食物の品質・安全性について自分で判断できる能力を身に付ける。
- ④感謝の心
食物を大事にし、食物の生産や調理などに関わる人へ感謝の心を持つ。
- ⑤社会性
食事のマナーや会食を通して人間関係を深める。
- ⑥食文化
世界や日本各地の産物、食文化や食に関わる歴史を理解し、尊重する心を持つ。