

令和5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
<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。</p> <p>※牛乳は毎日つきます。</p> <p>農林水産省の一部助成を受けています。</p> <p>※食材の購入等により献立が変更になることがあります。</p>		<p>～栄養価について～</p> <p>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】</p> <p>4月からしばらくは、調理室の人員不足のため、簡易給食で提供させていただきます。給食の品目が減るため、どうしても野菜不足になり、食物繊維や鉄分が不足してしまいます。給食以外の食事で、野菜や海藻、きのこなどを多めにとって、不足分を補っていただくよう よろしくお願いたします。</p>		<p>入学・進級おめでとう!</p>
<p>10</p> <p>● チーズ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ベジタブルカレー</p> <p>牛乳</p>	<p>11</p> <p>お祝いデザート</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>フランクフルト</p> <p>オニオンスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>12</p> <p>オレンジゼリー</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>鶏の照り焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>13</p> <p>さつまいもスティック</p> <p>五目きんぴら</p> <p>あじの西京焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>豚汁</p> <p>牛乳</p>	<p>14</p> <p>バナナ</p> <p>ソフト麺</p> <p>ミートソース</p> <p>牛乳</p>
<p>エネルギー(kcal) 955</p> <p>塩分(g) 4.6</p>	<p>エネルギー(kcal) 739</p> <p>塩分(g) 3.1</p>	<p>エネルギー(kcal) 821</p> <p>塩分(g) 1.3</p>	<p>エネルギー(kcal) 759</p> <p>塩分(g) 2.7</p>	<p>エネルギー(kcal) 775</p> <p>塩分(g) 1.4</p>
<p>新しい一年が始まります。栄養バランスの良い食事がみなさんの健康や成長を支えてくれます。</p>	<p>「入学お祝い献立」</p>	<p>牛乳は骨の材料になるカルシウムが多く含まれます。他の食品に比べカルシウムの吸収率が良いので給食では毎日牛乳がついています。</p>	<p>あじやサバなどの青魚にはDHAやEPAなど、体に良い脂肪酸が多く含まれています。</p>	<p>めん類は柔らかく、あまり噛まずに飲み込んでしまいがちです。一口30回かむことを意識できるとよいですね。</p>
<p>17</p> <p>ヨーグルト</p> <p>わかめスープ</p> <p>ピピンパ</p> <p>牛乳</p>	<p>18</p> <p>カスタードプディング</p> <p>スクランブル</p> <p>いちごジャム</p> <p>枝豆クリームスープ</p> <p>黒パン</p> <p>牛乳</p>	<p>19</p> <p>ドーナツ</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>わかめごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>20</p> <p>パン</p> <p>しんじょう</p> <p>肉じゃが</p> <p>麦ごはん</p> <p>すまし汁</p> <p>牛乳</p>	<p>21</p> <p>焼き餃子 4個</p> <p>豚骨ラーメン</p> <p>牛乳</p>
<p>エネルギー(kcal) 738</p> <p>塩分(g) 4.3</p>	<p>エネルギー(kcal) 752</p> <p>塩分(g) 4.4</p>	<p>エネルギー(kcal) 806</p> <p>塩分(g) 3.3</p>	<p>エネルギー(kcal) 790</p> <p>塩分(g) 4.3</p>	<p>エネルギー(kcal) 806</p> <p>塩分(g) 4.0</p>
<p>良い姿勢で食べることは見た目が良いだけでなく、胃や腸が正常な位置にくるため、消化がスムーズになります。</p>	<p>黒パンには、黒砂糖が使われています。ほんのり甘みがあり、給食でも人気のパンです。</p>	<p>みそは1300年もの長い間日本人の食生活を支えてきた伝統食品です。白みそは他のみそに比べ、塩分が低く、甘みがあるのが特徴です。</p>	<p>新玉ねぎの季節になりました。収穫してから乾燥させずに出荷するため、みずみずしく、辛みが少ないのが特徴です。</p>	<p>よく噛んで食べることで、肥満や虫歯の予防になったり、歯並びをよくしたり、脳を活性化させたりと、いろいろな良い働きがあります。</p>
<p>24</p> <p>カットケーキ</p> <p>鮭の三色丼</p> <p>すまし汁</p> <p>牛乳</p>	<p>25</p> <p>キャラットサラダ</p> <p>ミートボール4個</p> <p>中華春雨サラダ</p> <p>はちみつマーガリン</p> <p>米粉パン</p> <p>コーンポタージュ</p> <p>牛乳</p>	<p>26</p> <p>みかん缶</p> <p>親子丼</p> <p>みそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>27</p> <p>米粉のカップケーキ</p> <p>コーン焼売 3個</p> <p>のりのつくだに</p> <p>麦ごはん</p> <p>玉子スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>28</p> <p>フルーチェいちご</p> <p>枝豆</p> <p>焼きそば</p> <p>牛乳</p>
<p>エネルギー(kcal) 781</p> <p>塩分(g) 2.5</p>	<p>エネルギー(kcal) 873</p> <p>塩分(g) 4.2</p>	<p>エネルギー(kcal) 794</p> <p>塩分(g) 3.4</p>	<p>エネルギー(kcal) 876</p> <p>塩分(g) 5.5</p>	<p>エネルギー(kcal) 776</p> <p>塩分(g) 4.3</p>
<p>給食のごはんは飛騨でとれたお米に麦を混ぜて炊いています。麦を入れることで不足しがちな食物繊維をとることができます。</p>	<p>米粉とは、お米を細かく砕いて粉状にしたものです。米粉を使ったパンはしっとり、ふわふわになります。</p>	<p>どんぶりのはじまりは、室町時代の「芳飯（ほうはん）」と呼ばれる、ごはんに汁をかけた料理がはじまりとされています。</p>	<p>江戸時代から保存食として食べられている「佃煮」は、佃島つくだま（現中央区佃周辺）にちなんで生まれた東京の名産品です。</p>	<p>焼きそばが日本で誕生したのは、終戦直後の1950年頃で、その起源は中国だといわれています。今では日本食として定着しています。</p>

～今年も 安心・安全でおいしい給食作りを頑張ります！～

今年度4月より、調理員4名と栄養教諭2名で、給食を提供していきます。
 栄養教諭は、下呂特別支援学校と飛騨特別支援学校に常勤しており、普段は会う機会がありませんが、月に1回程度、給食の時間に訪問を予定しています。
 そのときは、「好きなメニュー」や「このメニューが食べたい！」などいろいろお話できることを楽しみにしていますので、ぜひ話しかけてください☺

一年間よろしく
 お願いします。

