

令和5年11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「学校給食地産地消費推進事業」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。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）」をもとに、献立作成を行っております。</p> <p>エネルギー 860kcal 塩分相当量 2.5未満</p>	<p>1</p> <p>飛騨ヨーグルト</p> <p>わかめスープ</p> <p>ピビンバ</p> <p>エネルギー(kcal) 822 塩分(g) 4.4</p> <p>冬が近づき、寒さも増してきました。食事でしっかりと栄養をとり、毎日元気に過ごしましょう。</p>	<p>2</p> <p>らっきよ</p> <p>おでかなど野菜のステーキ</p> <p>カレーライス</p> <p>エネルギー(kcal) 964 塩分(g) 3.9</p> <p>手洗いについておさらいしましょう。つめは短く切り、手のひらだけでなく、甲や指の間も洗いましょう。</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p>
<p>6</p> <p>塩昆布あえ</p> <p>すまし汁</p> <p>ロースカツ丼</p> <p>エネルギー(kcal) 878 塩分(g) 3.7</p>	<p>7</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>スライスチーズ</p> <p>アヒルやきハンバーガー</p> <p>コーンポタージュ</p> <p>エネルギー(kcal) 751 塩分(g) 3.8</p>	<p>8</p> <p>カットケーキ</p> <p>れんこん</p> <p>ししゃもフライ</p> <p>のりのつくだに</p> <p>麦ごはん</p> <p>白みそ汁</p> <p>エネルギー(kcal) 825 塩分(g) 3.4</p>	<p>9</p> <p>秋季球技大会</p>	<p>10</p> <p>杏仁フルーツ</p> <p>ほうれん草の鶏肉のごま焼き</p> <p>焼きそば</p> <p>焼きおにぎり</p> <p>エネルギー(kcal) 776 塩分(g) 4.9</p> <p>さつまいもは秋に旬を迎える野菜です。食物せんいが豊富で、便通をよくし、おなかの調子を整えてくれる食材です。</p>
<p>13</p> <p>小松菜のごまあえ</p> <p>いわしのすまし汁</p> <p>麦ごはん</p> <p>根菜汁</p> <p>エネルギー(kcal) 852 塩分(g) 4.2</p>	<p>14</p> <p>果汁グミ</p> <p>ミートボール3個</p> <p>あん＆マーガリン</p> <p>ロールパン</p> <p>ポトフ</p> <p>エネルギー(kcal) 827 塩分(g) 4.8</p>	<p>15</p> <p>豆乳と野菜のマフィン</p> <p>かんもどき</p> <p>きのこのすまし汁</p> <p>ちらしずし</p> <p>エネルギー(kcal) 775 塩分(g) 2.3</p>	<p>16</p> <p>小魚</p> <p>中華サラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>厚揚げの中華煮</p> <p>エネルギー(kcal) 851 塩分(g) 3.6</p>	<p>17</p> <p>おさつ</p> <p>焼きフランクフルト</p> <p>ソフト麺</p> <p>カレーペース</p> <p>エネルギー(kcal) 979 塩分(g) 3.9</p>
<p>20</p> <p>小松菜のおひたし</p> <p>秋の豚汁</p> <p>炭火焼とり丼</p> <p>エネルギー(kcal) 878 塩分(g) 3.7</p>	<p>21</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>オムレツ</p> <p>フルーツクリーム</p> <p>黒パン</p> <p>ABCスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 881 塩分(g) 3.3</p>	<p>22</p> <p>大学芋</p> <p>切干大根の煮物</p> <p>さばの味噌煮</p> <p>麦ごはん</p> <p>豆腐のすまし汁</p> <p>エネルギー(kcal) 856 塩分(g) 2.7</p>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24</p> <p>フルーツチェ</p> <p>いんげんのま和え</p> <p>栗のコロッケ</p> <p>きつねうどん</p> <p>エネルギー(kcal) 825 塩分(g) 4.1</p>
<p>27</p> <p>セノーゼリー</p> <p>さといもの煮物</p> <p>さんまの塩焼き</p> <p>いろいろごはん</p> <p>秋の味噌みそ汁</p> <p>エネルギー(kcal) 878 塩分(g) 3.5</p>	<p>28</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>枝豆</p> <p>かぼちゃひき肉フライ</p> <p>食パン</p> <p>肉団子スープ</p> <p>エネルギー(kcal) 752 塩分(g) 3.3</p>	<p>29</p> <p>ウエハース</p> <p>きのことハヤシライス</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>エネルギー(kcal) 876 塩分(g) 2.9</p>	<p>30</p> <p>アップルパイ</p> <p>こんにゃくの甘辛煮</p> <p>鶏ちゃん</p> <p>麦ごはん</p> <p>とうめん汁</p> <p>エネルギー(kcal) 782 塩分(g) 3.3</p>	<p>和食はごはん、肉や魚を使った料理、季節の野菜を使った料理、汁物の組み合わせが基本です。そろえるのがむずかしい場合は、一汁一菜から始めるのがいいですね。</p> <p>和食は栄養バランスだけでなく、季節に合わせた豊かな料理をそろえることができます。</p>
<p>落語の題材になるほど有名な話ですが、本格的に食べられるようになったのは江戸後期～明治と最近の話です。</p>	<p>かぼちゃに含まれるビタミンAと、ブルーベリーの紫色の色素であるアントシアニンは視覚機能の改善や眼精疲労の予防にります。</p>	<p>ブロッコリーは今の野菜です。実はレモンよりもビタミンCをたくさん含んでいます。</p>	<p>現在日本では170種類くらいのりんごが作られています。高山市でも久々野町や国府町で、りんごの栽培が行われています。</p>	