

令和5年12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。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>～冬至について～</p> <p>冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日に境に少しづつ日が長くなっていくことから、「一陽来復(冬が終わり、春になること)」とも呼ばれています。昔の人は、太陽の力が弱まると、人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に「かぼちゃ」や「あずき」を食べて力をつけ、柚子湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。また、「ん」のつく食べ物を食べることで、幸運になるとい言い伝えもあります。</p> <p>かぼちゃ(なんきん) れんこん にんじん きんかん うどん</p>		<p>1</p> <p>ひじきサラダ 鮭のごま照り焼き 坦々うどん</p> <p>エネルギー(kcal) 812 塩分(g) 3.0</p> <p>照り焼き味は日本ならではの味です。そのため英語では、「teriyaki」といいます。</p>
<p>4</p> <p>みかん 牛乳</p> <p>筑前煮 鶏の照り焼き 菜飯 白みそ汁</p> <p>エネルギー(kcal) 804 塩分(g) 3.6</p> <p>みかんにはビタミンCが豊富に含まれており、2個食べると、1日に必要な量をとることができます。1日1個程度食べるとよいです。</p>	<p>5</p> <p>牛乳</p> <p>スパゲッティーサラダ コロッケ いちごジャム コンソメスープ 黒パン</p> <p>エネルギー(kcal) 766 塩分(g) 3.3</p> <p>給食で毎日飲んでいる飛騨牛乳は、飛騨の豊かな自然で育まれた栄養たっぷりな飲み物です。</p>	<p>6</p> <p>牛乳</p> <p>コーヒーゼリー 枝豆サラダ 豚肉のアップルソース 麦ごはん 和風ポト</p> <p>エネルギー(kcal) 800 塩分(g) 1.9</p> <p>だいこんや人参、ごぼうなどの根菜類は、体をあたためる効果があります。寒い時期にはおすすめの食材です。</p>	<p>7</p> <p>牛乳</p> <p>小魚 中華春雨サラダ かみかみピピンパ わかめスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 769 塩分(g) 3.4</p> <p>よく噛むことで、肥満や虫歯の予防、あごを鍛え歯並びも良くしてくれる、脳の働きをよくしてくれるなどたくさんの良い効果があります。</p>	<p>8</p> <p>牛乳</p> <p>カリフラワーサラダ オムレツ ソフト麺 ミートソース</p> <p>エネルギー(kcal) 850 塩分(g) 2.4</p> <p>カリフラワーは、ブロッコリーの突然変異とされ、花蕾(からい)と呼ばれるつぼみの集合体を食べる野菜です。ビタミンCが豊富で、美肌効果があります。</p>
<p>11</p> <p>牛乳</p> <p>ジャーマンポテト わかさぎのマリネ 麦ごはん 肉団子と白菜のスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 727 塩分(g) 2.8</p> <p>白菜は冬が旬の野菜です。白菜は自身が凍らないように、糖分を蓄えるようになるため、冬の白菜は甘みが増して一層おいしくなります。</p>	<p>12</p> <p>牛乳</p> <p>コールスローサラダ ミートボール4個 りんご&マーガリン かぼちゃのクリームスープ 食パン</p> <p>エネルギー(kcal) 870 塩分(g) 3.8</p> <p>かぼちゃにはビタミンAが多く含まれています。ビタミンAは皮膚の粘膜を強くし、病気の予防をしてくれたり、目の健康を保つ働きがあります。</p>	<p>13</p> <p>牛乳</p> <p>いんげんのごま和え ぶりの塩焼き 五目ごはん こぶ汁</p> <p>エネルギー(kcal) 817 塩分(g) 2.6</p> <p>「ふるさと給食の日」</p>	<p>14</p> <p>牛乳</p> <p>アップルパイ 海藻サラダ ハヤシライス</p> <p>エネルギー(kcal) 790 塩分(g) 2.5</p> <p>飛騨地域でとれる果物として「りんご」が挙げられます。「1日1個のりんごは医者をつぶす」といったことわざもあるほど、体に良い食べ物なのです。</p>	<p>15</p> <p>牛乳</p> <p>フルーチェ 三色ナムル 揚げ餃子4個 中華そば</p> <p>エネルギー(kcal) 824 塩分(g) 4.4</p> <p>めん類はかまずに食べてしまいがちです。柔らかいものもよくかんで食べる習慣をつけましょう。</p>
<p>18</p> <p>牛乳</p> <p>キャベツのさっぱりサラダ 味噌カツ2個 麦ごはん かき玉汁</p> <p>エネルギー(kcal) 788 塩分(g) 2.4</p> <p>味噌カツは名古屋めしの代名詞です。味噌カツにかけられる味噌は、豆味噌で作られることが多く、豆味噌は東海3県で主に生産されています。</p>	<p>19</p> <p>牛乳</p> <p>クリスマスデザート れんこんサラダ あぶり焼きチキ コッペパン ソーシチュー</p> <p>エネルギー(kcal) 1021 塩分(g) 4.7</p> <p>クリスマスはアメリカで始まった文化で、もともとは食べ物などに感謝をする行事だったそうです。アメリカではお祝い事には七面鳥を食べます。</p>	<p>20</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃの煮物 鮭の和風ソテー 麦ごはん ぶのすまし汁</p> <p>エネルギー(kcal) 738 塩分(g) 2.0</p> <p>今年の冬至は、12月22日です。ビタミンやミネラル豊富な緑黄色野菜を食べ、柚子湯につかって、体をあたためましょう。</p>	<p>21</p> <p>牛乳</p> <p>パバロア ほうれん草サラダ 豆腐ハンバーグ 飛騨牛カレー</p> <p>エネルギー(kcal) 880 塩分(g) 1.5</p> <p>飛騨牛は牛肉の日本一にもなったことがあるブランド牛です。その肉は、きめ細やかでやわらかく、網目のような霜降りと豊潤な味わいが特長です。</p>	<p>12月13日(水)</p> <p>「ふるさと給食の日」</p> <p>飛騨地域では、1年の終わりの日に、年取りのご馳走として出世魚である「塩ぶり」、 「こぶ汁」を食べる風習があります。「こぶ汁」には糸昆布が入っており、「細長く生きられるように」などの願いが込められています。</p>

冬休みを元気に過ごすためのポイント!

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになりました。感染を拡大させないために、日ごろから一人ひとりが予防を意識することが大切です。さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。



【こまめに手を洗う】



【早寝早起きを心がける】



【朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる】



【適度に体を動かす】



【冬が旬の野菜や果物を取り入れる】