

# 令和6年 1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。</p> <p>エネルギー 860kcal 塩分相当量 2.5未満</p>	<p>あけましてあめでございます 本年もよろしくお願致します</p>	
				<p>12 みかん 牛乳</p> <p>ひじきの煮物 さけのまろ照り焼き</p> <p>わかめごはん 七草風雑煮</p> <p>エネルギー(kcal) 859 塩分(g) 3.4</p> <p>雑煮は地域や家庭によって味も餅の形も違います。今日は七草風に大根とカブの葉が入っています。</p>
<p>15 おさつスティック 牛乳</p> <p>ゆかりあえ 山賊焼き</p> <p>麦ごはん 根菜汁</p> <p>エネルギー(kcal) 847 塩分(g) 1.9</p>	<p>16 ミルメーク 牛乳</p> <p>ほうれん草と白身魚のフリッター</p> <p>はちみつマーガリン オニオンスープ</p> <p>黒パン</p> <p>エネルギー(kcal) 890 塩分(g) 3.1</p>	<p>17 プレミアムヨーグルト 牛乳</p> <p>もずく玉子スープ</p> <p>飛騨牛ビビンバ</p> <p>エネルギー(kcal) 834 塩分(g) 2.6</p>	<p>18 かにかまサラダ 牛乳</p> <p>厚揚げのお好み焼き</p> <p>麦ごはん 小松菜の味噌汁</p> <p>エネルギー(kcal) 903 塩分(g) 2.2</p>	<p>19 いちご 牛乳</p> <p>お魚と野菜のステーキ</p> <p>明治クリームソフト麺</p> <p>エネルギー(kcal) 800 塩分(g) 3.4</p>
<p>山賊焼きは長野県の郷土料理として有名で、焼きとついています。揚げ物です。食欲を誘うニンニクと醤油の香りが特徴です。</p>	<p>ミルメークは昭和42年に牛乳が苦手でもコーヒ牛乳風なら飲めるようにと開発されました。</p>	<p>もずくは海藻の仲間です。ミネラル以外に、病気や高血圧を予防するフコイタンが豊富です。</p>	<p>お好み焼きは「自分好みに焼く」、粉物の郷土料理です。ソースやマヨネーズで厚揚げをお好み焼き風にしました。</p>	<p>いちごの旬は4～6月で、近年は努力によって冬でも食べられます。伊致露姑（いちびこ）が由来だそうです。</p>
<p>22 豆乳プリン 牛乳</p> <p>もやしのだま和え さげの味噌煮</p> <p>麦ごはん せんべい汁</p> <p>エネルギー(kcal) 824 塩分(g) 2.3</p>	<p>23 ヨーグルトあえ 牛乳</p> <p>まめなサラダ 鶏肉のピカタ</p> <p>きなこ揚げパン ABCスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 813 塩分(g) 3.6</p>	<p>24 ミルクプリン 牛乳</p> <p>大根サラダ</p> <p>けんどんカレー</p> <p>エネルギー(kcal) 900 塩分(g) 3.0</p>	<p>25 みたらし団子 牛乳</p> <p>だま和え けいちゃん</p> <p>麦ごはん こも豆腐のすまし汁</p> <p>エネルギー(kcal) 839 塩分(g) 2.2</p>	<p>26 フルーツポンチ 牛乳</p> <p>系寒天サラダ</p> <p>飛騨中華</p> <p>エネルギー(kcal) 806 塩分(g) 3.9</p>
<p>1月24～30日は「全国学校給食週間」</p>				
<p>せんべい汁は青森の郷土料理で、汁物にせんべいを入れたものです。寒い冬に温まる料理と親しまれています。</p>	<p>揚げパンは昭和30年ごろ、東京の小学校から誕生した昔から人気の給食メニューです。</p>	<p>1月24日から30日までは全国学校給食週間です。飛騨や岐阜県の郷土料理が登場します。</p>	<p>飛騨のみたらし団子は醤油味で軽食として食べられますが、今日はデザート向けの甘いタシです。</p>	<p>高山ラーメンも飛騨の名物として有名で、醤油を直接寸動に入れるため醤油味が多いです。全店制覇を目指しましょう。</p>
<p>29 クレープ 牛乳</p> <p>かぶの甘酢漬け 冬の豚汁</p> <p>飛騨牛丼</p> <p>エネルギー(kcal) 810 塩分(g) 2.1</p>	<p>30 セノビーゼリー 牛乳</p> <p>コールスローサラダ スライスチーズ</p> <p>ハンバーガー ポークビーンズ</p> <p>エネルギー(kcal) 787 塩分(g) 3.6</p>	<p>31 ウエハース 牛乳</p> <p>パンサンスー ぶりの照り焼き</p> <p>キムタクご飯 わかめスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 827 塩分(g) 3.1</p>	<p>～飛騨の味～</p> <p>飛騨牛 飛騨牛は第8回全国和牛能力共進会で日本一の称号を得た岐阜県が誇るブランド牛です。</p> <p>こも豆腐 わらを編んだ「こも」と呼ばれる道具を使って作る飛騨の郷土料理で、わらの香りと出汁が染み込むことが特徴です。</p>	
<p>1月24～30日は「全国学校給食週間」</p>		<p>～飛騨の味～</p> <p>飛騨ほうれん草 冷涼な気候の中で一年中栽培できる飛騨ほうれん草は全国でもトップレベルの出荷量を誇ります。</p> <p>赤かぶ漬け 寒い冬を乗り切るために、飛騨は漬物が盛んでした。赤かぶは飛騨紅かぶが使われます。</p>		
<p>赤かぶ漬けは自然な酸味と、冬を過ごすで糖を貯めこみ優しい甘みがあります。</p>		<p>～岐阜の味～</p> <p>けんどん 「健康な豚」から健康（けん）と命名された岐阜県産の豚です。ヨモギやビタミンEを添加した飼料で育てています。</p> <p>寒天 屋は暖かく夜は寒い寒暖差がはっきりとしており湿気が少ない土地で寒天は作られます。恵那市の山岡が産地として有名です。</p>		
<p>～他県の味～</p> <p>せんべい汁 青森県の郷土料理。せんべいは米ではなく、小麦粉から作られるものです。米が多く取られなかった時期に作っていた料理だそうです。</p> <p>山賊焼き 塩尻市の居酒屋が発祥の地で、ももとは骨付きの鶏肉を揚げるそうです。山口県では揚げないロースト風の山賊焼きがあります。</p>				
<p>「全国学校給食週間」とは「全国学校給食週間」とは学校給食の意義や役割を知り、改めて給食について考える一週間です。今月の食育だよりでは、学校給食の歴史や役割について詳しく紹介しています。ぜひ読んでみてください。</p> <p><b>郷土料理から学ぼう！</b></p> <p>1月の給食は岐阜県の郷土料理や岐阜県の食材をたくさん取り入れた献立となっています。飛騨地域と関係が深い食べ物ですが、歴史や由来などを知っていますか？全国学校給食週間の期間（1月24～30日）は郷土料理をたくさん紹介していきます。お楽しみに！</p>				