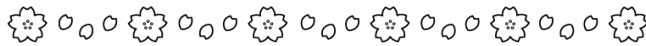


令和7年 4月の給食こんだて



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
入学・進級 おめでとう! エネルギー(kcal) 896 塩分(g) 2.7 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。	8 ほうれん草とコーンのサラダ ヨーグルトあえ カレーライス エネルギー(kcal) 872 塩分(g) 2.4 「お祝い献立」	9 お祝いケーキ 大根サラダ エピフライ1本 春色そぼろ丼 すまし汁 エネルギー(kcal) 954 塩分(g) 2.1 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。	10 春雨サラダ 鶏のから揚げ 麦ごはん わかめスープ エネルギー(kcal) 867 塩分(g) 2.6 ソフト麺は給食の定番メニュー。ソースやあんが絡めると美味しさ倍増!食べ方はいろいろ楽しめます。	11 キャベツサラダ ポテトカップグラタン ソフト麺 ミートソース エネルギー(kcal) 742 塩分(g) 3.0 ちくわの磯部揚げは青のりの香りが食欲をそそる一品。サクサクの食感が楽しい!
14 れんこんきんぴら 鯖の照り焼き 麦ごはん 春の豚汁 エネルギー(kcal) 816 塩分(g) 2.2 春は新生活の季節。旬の野菜を食べて、体も心も元気に新生活をスタートしましょう。	15 コールスローサラダ ハンバーグ ロールパン シチュー エネルギー(kcal) 866 塩分(g) 3.6 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。	16 中華あえ えび蒸ししゅうまい 麦ごはん 麻婆豆腐 エネルギー(kcal) 870 塩分(g) 2.4 中華料理は炒める・蒸す・煮るなど多彩な調理法が魅力。栄養を逃さず、うま味を閉じ込めます。	17 オレンジ 塩昆布あえ 若竹汁 親子丼 エネルギー(kcal) 836 塩分(g) 2.8 若竹汁は春の味覚、たけのことわかめを使った汁物。旬の香りを楽しみましょう。	18 ほうれん草のおひたし ちくわの磯部揚げ ソフト麺 五目うどん エネルギー(kcal) 742 塩分(g) 3.0 ちくわの磯部揚げは青のりの香りが食欲をそそる一品。サクサクの食感が楽しい!
21 まめなサラダ 鶏肉のバーベキューソース 麦ごはん 白みそ汁 エネルギー(kcal) 816 塩分(g) 2.6 バーベキューソースは甘みとスパイスが絶妙。肉や野菜をさらに美味しくします。	22 チョコパテ 海藻サラダ かぼちゃひき肉フライ ロールパン ポークビーンズ エネルギー(kcal) 778 塩分(g) 3.4 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。	23 セミノール 小松菜のごまあえ さわらの生姜焼き たけのこごはん 赤だし エネルギー(kcal) 772 塩分(g) 3.2 セミノールは柑橘類の一種。甘みと酸味のバランスが良く、さっぱりと楽しめます。	24 切干大根の甘酢和え 厚揚げのカレー煮 麦ごはん かきたま汁 エネルギー(kcal) 787 塩分(g) 2.4 かきたま汁はふわり卵が美味しい汁物です。優しい味わいで体も心もほっと温まります。	25 ショコラブッセ もやしの一味和え 豆腐のそぼろあん包み ソフト麺 しょうゆラーメン エネルギー(kcal) 763 塩分(g) 3.0 しょうゆラーメンはあっさりとした味わいが魅力。スープに染み込む麺の風味を楽しんで!
28 ヨーグルト もずくたまごスープ ビビンバ エネルギー(kcal) 795 塩分(g) 2.7 ビビンバは野菜や肉を混ぜて食べて韓国料理です。タレと具材が混ざるので、ごはんが進みます。	29 昭和の日 「昭和の日」	30 黒蜜きなこ白玉 ひじきの煮物 銀鮭の塩焼き わかめごはん みそ汁 エネルギー(kcal) 815 塩分(g) 2.7 黒蜜きなこ白玉は、和スイーツの定番です。もちもち白玉に黒蜜ときなこの風味がよく合います。	～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、献立作成を行っています。 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。

⑦生産・流通・消費
食料の生産、流通及び消費について正しく理解する。

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。

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。

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。

