

令和6年5月のきゅうしょくこんだて

Aブロック



高山市学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>※高山市では、給食の食材にかかる費用の1/3を市が助成しています。 ※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。 ※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。 ※食材の購入等により献立が変更になることがあります。 ※学校給食の栄養量の基準 エネルギー：小学校650kcal 中学校830kcal 塩分：小学校2.0g 中学校2.5g 業者配送</p>	<p>1</p> <p>もやし炒め 豚肉のかりん揚げ むぎごはん けんちん汁</p> <p>エネルギー(kcal) 小 642 中 812 塩分(g) 小 2.0 中 2.5</p>	<p>2</p> <p>切干大根煮 鶏肉のレモン煮(小1・中2) むぎごはん 美女もち汁</p> <p>エネルギー(kcal) 小 693 中 900 塩分(g) 小 1.9 中 2.3</p>	<p>3</p> <p>憲法記念日</p>	
<p>6</p> <p>振替休日</p>	<p>7</p> <p>海藻サラダ ジャがいもグラタン 黒パン ABCスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 603 中 762 塩分(g) 小 2.7 中 3.5</p>	<p>8</p> <p>かしわもち れんこん きんぴら かつおフライ むぎごはん 若竹汁</p> <p>行事食 こどもの日</p> <p>エネルギー(kcal) 小 640 中 812 塩分(g) 小 1.6 中 2.2</p>	<p>9</p> <p>さわやかサラダ 大豆と小魚の揚げ煮 ハヤシライス</p> <p>エネルギー(kcal) 小 649 中 860 塩分(g) 小 1.4 中 2.0</p>	<p>10</p> <p>健康ひじきサラダ 鮭のスパイス焼き むぎごはん ジャがいものみそ汁</p> <p>エネルギー(kcal) 小 573 中 726 塩分(g) 小 2.0 中 2.4</p>
<p>13</p> <p>ナムル しゅうまいの衣揚げ(小2・中3) みそラーメン</p> <p>エネルギー(kcal) 小 605 中 782 塩分(g) 小 3.0 中 3.7</p>	<p>14</p> <p>アロココリソテー オムレツ お茶パン ポークビーンズ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 637 中 797 塩分(g) 小 2.5 中 3.2</p>	<p>15</p> <p>ヨーグルト(中のみ) 小松菜サラダ あじフリッター(小2・中2) むぎごはん 関東煮</p> <p>エネルギー(kcal) 小 625 中 827 塩分(g) 小 2.2 中 2.9</p>	<p>16</p> <p>五目野菜ソテー 鶏肉のカレー焼き むぎごはん 白みそ汁</p> <p>減塩の日</p> <p>エネルギー(kcal) 小 643 中 828 塩分(g) 小 2.1 中 2.5</p>	<p>17</p> <p>五目きんぴら 豚肉のみそ焼き むぎごはん ためき汁</p> <p>エネルギー(kcal) 小 635 中 789 塩分(g) 小 2.1 中 2.7</p>
<p>20</p> <p>ブルーベリータルト おやきのごまみそだれ うま煮 なめこんがうどん</p> <p>エネルギー(kcal) 小 655 中 794 塩分(g) 小 2.3 中 2.7</p>	<p>21</p> <p>アスパラソテー ハンバーグ コッペパン パンプキンスープ</p> <p>季節の味 アスパラ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 694 中 905 塩分(g) 小 2.6 中 3.4</p>	<p>22</p> <p>パンサンデー いか天のチリソース むぎごはん みそワンタンスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 602 中 766 塩分(g) 小 2.3 中 2.9</p>	<p>23</p> <p>切干大根のおひたし 抹茶タフィー 豚丼</p> <p>季節の味 お茶</p> <p>エネルギー(kcal) 小 719 中 924 塩分(g) 小 1.8 中 2.3</p>	<p>24</p> <p>ゆかりあえ さばのしょうがだれ 炊き込みごはん 豚汁</p> <p>エネルギー(kcal) 小 660 中 798 塩分(g) 小 2.9 中 3.6</p>
<p>27</p> <p>もやしソテー ヨーグルトあえ ソフト麺 カレーソース</p> <p>エネルギー(kcal) 小 698 中 921 塩分(g) 小 1.6 中 2.1</p>	<p>28</p> <p>グリーンサラダ チキンカツ いちごジャム 食パン 野菜スープ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 591 中 760 塩分(g) 小 2.4 中 3.2</p>	<p>29</p> <p>みかんゼリー こんぶの五目煮 さわらちのごましょうゆ焼き むぎごはん 鶏団子汁</p> <p>エネルギー(kcal) 小 661 中 826 塩分(g) 小 2.3 中 2.9</p>	<p>30</p> <p>ひじきの炒め煮 鶏肉の香味焼き むぎごはん のっぺい汁</p> <p>エネルギー(kcal) 小 607 中 787 塩分(g) 小 2.0 中 2.6</p>	<p>31</p> <p>塩昆布あえ 高野豆腐と豚肉の揚げ煮 むぎごはん 山菜のみそ汁</p> <p>エネルギー(kcal) 小 623 中 798 塩分(g) 小 1.8 中 2.2</p>

5月旬の食材

じゃがいも アスパラガス キャベツ
たまねぎ たけのこ 山菜 お茶 など

給食にも登場します。

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の白」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていきました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。