

令和6年



5月給食こんだてよていひょう

高山市学校給食一之宮センター

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。</p> <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>※学校給食の栄養量の基準 エネルギー：小学校650kcal 中学校830kcal</p>	<p>1</p> <p>かおりあえ かつおフライ</p> <p>牛乳</p> <p>かしわもち</p> <p>むぎごはん わかたけ じる</p> <p>行事食 端午の節句</p> <p>エネルギー(kcal) 小 622 中 766 塩分(g) 小 1.2 中 1.5</p>	<p>2</p> <p>文化財鑑賞日</p> <p>エネルギー(kcal) 小 664 中 864 塩分(g) 小 2.0 中 2.6</p>	<p>3</p> <p>憲法記念日</p> <p>エネルギー(kcal) 小 604 中 799 塩分(g) 小 1.9 中 2.6</p>	
<p>6</p> <p>振替休日</p> <p>エネルギー(kcal) 小 0 中 0 塩分(g) 小 0.0 中 0.0</p>	<p>7</p> <p>こまつなのおひたし とりにくのからあげ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん げんえん みそじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 639 中 854 塩分(g) 小 1.7 中 2.1</p>	<p>8</p> <p>ヨーグルトあえ プロッコリーのソテー</p> <p>牛乳</p> <p>カレーライス</p> <p>エネルギー(kcal) 小 664 中 864 塩分(g) 小 2.0 中 2.6</p>	<p>9</p> <p>アスパラサラダ 大豆と小魚の揚げに</p> <p>牛乳</p> <p>ソフトめんのみそソース</p> <p>季節の味 アスパラガス</p> <p>エネルギー(kcal) 小 664 中 864 塩分(g) 小 2.0 中 2.6</p>	<p>10</p> <p>ほうれんそうのおひたし いわしのうめに</p> <p>牛乳</p> <p>かみかみ だいたず</p> <p>むぎごはん いものこ じる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 604 中 799 塩分(g) 小 1.9 中 2.6</p>
<p>13</p> <p>たいこんのあさづけ やきししゃも</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー(kcal) 小 657 中 857 塩分(g) 小 1.6 中 2.1</p>	<p>14</p> <p>フレンチサラダ だいたずバーグの ケチャップソースかけ</p> <p>牛乳</p> <p>オレンジ</p> <p>おちゃパン コーン スープ</p> <p>季節の味 お茶</p> <p>エネルギー(kcal) 小 711 中 898 塩分(g) 小 2.4 中 2.9</p>	<p>15</p> <p>きりぼしのおひたし にじますのあげに</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん あつあげの みそじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 616 中 786 塩分(g) 小 1.4 中 1.7</p>	<p>16</p> <p>れんこんきんぴら いちごジャムむしパン</p> <p>牛乳</p> <p>中学校のみ ござかな</p> <p>さんさい うどん</p> <p>季節の味 山菜</p> <p>エネルギー(kcal) 小 607 中 799 塩分(g) 小 2.1 中 2.8</p>	<p>17</p> <p>もやしのごますあえ ぶたにくのしょうがやき</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん ためきじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 564 中 719 塩分(g) 小 1.4 中 1.7</p>
<p>20</p> <p>わふうサラダ あげたしどうふ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 581 中 750 塩分(g) 小 1.4 中 1.7</p>	<p>21</p> <p>かいそうサラダ かぼちゃココット</p> <p>牛乳</p> <p>みかんゼリー</p> <p>コッパン ポーク ビーンズ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 721 中 885 塩分(g) 小 2.5 中 3.1</p>	<p>22</p> <p>ゆかりあえ レバーのカレーふうみ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん ゆほの すましじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 623 中 806 塩分(g) 小 1.7 中 2.1</p>	<p>23</p> <p>せんぎりポテトあえ チョコタフィー</p> <p>牛乳</p> <p>オレンジ</p> <p>ソフトめんの トマトソース</p> <p>エネルギー(kcal) 小 744 中 976 塩分(g) 小 1.9 中 2.8</p>	<p>24</p> <p>ござかなと アーモンドのいりに</p> <p>牛乳</p> <p>いそかあえ</p> <p>ぶたどん</p> <p>エネルギー(kcal) 小 677 中 873 塩分(g) 小 1.8 中 2.2</p>
<p>27</p> <p>運動会</p> <p>振替休業日</p> <p>エネルギー(kcal) 小 637 中 861 塩分(g) 小 1.5 中 2.0</p>	<p>28</p> <p>パンサンスー だいたずのつつみあげ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん とうふの ちゅうかに</p> <p>エネルギー(kcal) 小 637 中 861 塩分(g) 小 1.5 中 2.0</p>	<p>29</p> <p>キャベツサラダ とりにくのてりやき</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 599 中 760 塩分(g) 小 1.6 中 2.0</p>	<p>30</p> <p>ごぼうのごますあえ かぼちゃのてんぷら</p> <p>牛乳</p> <p>ヨーグルト</p> <p>にくうどん</p> <p>エネルギー(kcal) 小 593 中 760 塩分(g) 小 1.6 中 2.0</p>	<p>31</p> <p>くわかめのごもくに さばのごまだれやき</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん たまねぎの みそじる</p> <p>季節の味 たまねぎ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 613 中 760 塩分(g) 小 1.7 中 2.0</p>

おうちでつくってみよう ～給食メニューから～

◆千切りポテトあえ◆ < 材料(4人分) >

- じゃがいも・・・200g
- きゅうり・・・20g
- ホールコーン・・・20g
- ◎しょうゆ・・・小さじ1
- ◎砂糖・・・小さじ1
- ◎油・・・小さじ1

< 作り方(4人分) >

- ①じゃがいもは皮をむいて千切りにする。
 - ②きゅうりも千切りにする。
 - ③湯を沸かし、じゃがいもをさっとゆでる。(歯ごたえが残るように)
 - ④冷ましたじゃがいも、きゅうり、ホールコーンを合わせる。
 - ⑤◎の調味料を合わせてドレッシングを作り、④の野菜と合わせる。
- ※ツナやハムを入れてもおいしいですよ。