




今月の目標
食べ物の働きを知ろう

5月

給食よていこんだて表

高山市学校給食本郷センター

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を市が負担しています。</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>※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</p> <p>※物資の都合により献立が変更になる場合がございます。 ご了承ください。</p> 	<p>1</p> <p>おちゃプリン</p> <p>フロコリーの おかかあえ さわらの はるやさい あんかけ</p> <p>むぎごはん なめこの みそしる</p> <p>エネルギー (小: 676kcal 中: 826kcal) 塩分 (小: 2.1g 中: 2.5g)</p> <p>5月は新茶の時期です。お茶の葉には、カロテンやビタミンCなどのビタミンや食物せんいが豊富です。</p>	<p>2</p> <p>市教育研究会のため 給食なし</p> <p>新たまねぎ 新じゃがいも</p>	<p>3</p> <p>憲法記念日</p> 	
	<p>6</p> <p>振替休業日</p>  <p>初がっお</p>	<p>7</p> <p>かしわもち</p> <p>キャベツの ゆかりあえ さけ メンチカツ</p> <p>たけのこごはん すましじる</p> <p>★行事食：こどもの日★</p> <p>エネルギー (小: 725kcal 中: 871kcal) 塩分 (小: 2.1g 中: 2.6g)</p> <p>こどもの日のお祝いメニューです。かしわもちの葉には、子孫繁栄の意味があります。たけのこのようにすくすく育ててください。</p>	<p>8</p> <p>もやし のちゅうかあえ ユーリンチー</p> <p>むぎごはん コーンたまご スープ</p> <p>エネルギー (小: 652kcal 中: 810kcal) 塩分 (小: 1.8g 中: 2.1g)</p> <p>5月は新年度の疲れが出てくる時期です。夜は早めに寝て、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えましょう。</p>	<p>9</p> <p>オレンジ</p> <p>グリーン サラダ バーベキューチキン</p> <p>くらパン コーンシチュー</p> <p>エネルギー (小: 727kcal 中: 900kcal) 塩分 (小: 2.6g 中: 3.3g)</p> <p>給食のシチューは米粉を使ってとろみをつけます。ひだ産の米粉で地産地消にもなります。</p>
<p>13</p> <p>ヨーグルト</p> <p>こまつなサラダ かつおフライ</p> <p>むぎごはん さわにわん</p> <p>エネルギー (小: 682kcal 中: 820kcal) 塩分 (小: 1.6g 中: 1.8g)</p> <p>「目に青葉 山ほととぎす 初がっお」有名な初夏の俳句です。この時期にとれるカツオは初物として喜ばれました。</p>	<p>14</p> <p>オレンジ</p> <p>コールスロー だいすど ざきかなの あげに</p> <p>ソフトめん あさりの クリームソース</p> <p>エネルギー (小: 705kcal 中: 894kcal) 塩分 (小: 1.8g 中: 2.3g)</p> <p>めん類はスルスルと食べられ、よく噛まないでも食べられてしまいます。意識してかんでもらえるよう、カミカミメニューを組み合わせました。</p>	<p>15</p> <p>ひじきの ごまドレサラダ</p> <p>とりそぼろどん みそけんちん しる</p> <p>エネルギー (小: 637kcal 中: 796kcal) 塩分 (小: 2.1g 中: 2.5g)</p> <p>ひじきは海で育つ海藻です。芽ひじきは、やわらかく、サラダでもおいしく食べられます。</p>	<p>16</p> <p>いちごジャム</p> <p>だいこんサラダ ホキの マヨネーズやき</p> <p>しょくパン キャベツと ウィンナーの スープ</p> <p>エネルギー (小: 591kcal 中: 718kcal) 塩分 (小: 2.5g 中: 3.1g)</p> <p>キャベツに多く含まれるビタミンCは水に溶ける性質があります。スープにすることで、無駄なくビタミンがとれます。</p>	<p>17</p> <p>いそかあえ とりにくの みそチーズやき</p> <p>むぎごはん ためきじる</p> <p>エネルギー (小: 588kcal 中: 726kcal) 塩分 (小: 1.8g 中: 2.1g)</p> <p>みそとチーズは、どちらも発酵させてつくられます。発酵することにより、うまみが増えます。</p>
<p>20</p> <p>とうにゅう プリンタルト</p> <p>キャベツの おかかあえ さばの さいきょうやき</p> <p>むぎごはん こんぶしる</p> <p>エネルギー (小: 746kcal 中: 905kcal) 塩分 (小: 1.7g 中: 2.1g)</p> <p>魚を白みそで味付けした西京焼きです。みそには、魚の生臭みをとる働きがあります。</p>	<p>21</p> <p>フルーツの ヨーグルトあえ ざきかなと アーモンドの あめがらめ</p> <p>とりにくと ほうれんそうの カレーライス</p> <p>エネルギー (小: 739kcal 中: 906kcal) 塩分 (小: 1.6g 中: 1.9g)</p> <p>飛騨産の牛乳から作られるヨーグルトです。飛騨の自然の中で健康に育つ牛は、おいしい牛乳を出してくれます。</p>	<p>22</p> <p>本郷小1.2年：遠足</p> <p>こざかな (中のみ)</p> <p>こまつなの からしあえ とりにくと レバーのケチャップ がらめ</p> <p>むぎごはん たまねぎの みそしる</p> <p>エネルギー (小: 701kcal 中: 877kcal) 塩分 (小: 2.3g 中: 2.8g)</p> <p>田植えの季節です。今年もおいしいお米が実りますように。手間をかけて育てられたお米を大切に食べましょう。</p>	<p>23</p> <p>本郷小1.2年：遠足予備日</p> <p>ごぼうと まめのサラダ とりにくの カレーやき</p> <p>おちゃパン ポテトスープ</p> <p>あんマーカリン</p> <p>エネルギー (小: 721kcal 中: 865kcal) 塩分 (小: 2.6g 中: 3.2g)</p> <p>岐阜県には、白川茶、いび茶などのお茶の産地があります。県内産のお茶を練りこんだお茶パンです。</p>	<p>24</p> <p>やまぶきあえ ぶたにくと こうやどうふの あげに</p> <p>はつがけんまい ごはん わらひの みそしる</p> <p>エネルギー (小: 679kcal 中: 832kcal) 塩分 (小: 2.1g 中: 2.5g)</p> <p>ほうれん草と卵を、新緑の山の中に咲く黄色い山吹の花に見立てた和え物です。日本の料理には季節に合わせた料理名があります。</p>
<p>27</p> <p>いちごゼリー</p> <p>ほうれんそうの のりすあえ ぶたにくの しょうがやき</p> <p>むぎごはん しろ みそしる</p> <p>エネルギー (小: 640kcal 中: 778kcal) 塩分 (小: 2.1g 中: 2.5g)</p> <p>ぶた肉は、体の疲れを防ぐビタミンBが豊富です。ビタミンBは、ごはんをエネルギーに変えるために必要な栄養素です。</p>	<p>28</p> <p>オレンジ</p> <p>げんき サラダ きんとんパイ</p> <p>さんさいうどん</p> <p>エネルギー (小: 689kcal 中: 827kcal) 塩分 (小: 2.1g 中: 2.4g)</p> <p>自然の中で育つ山菜は生命力の強い食べ物です。自然の恵みをいただきます。</p>	<p>29</p> <p>北穂中 体育祭 栃尾小1・2年：遠足</p> <p>きりほし だいこんの おひたし ししゃもの カレーあげ</p> <p>むぎごはん ぶた にくじゃが</p> <p>エネルギー (小: 721kcal 中: 942kcal) 塩分 (小: 1.8g 中: 2.2g)</p> <p>飛騨産のほうれん草が出回る時期です。今年も地元の農家さんが作られた上宝産のほうれん草を給食で使用します。</p>	<p>30</p> <p>北穂中：体育祭予備日 栃尾小1・2年：遠足予備</p> <p>こまあえ わらうにこみ とうふハンバーグ</p> <p>むぎごはん こんさい みそしる</p> <p>エネルギー (小: 616kcal 中: 769kcal) 塩分 (小: 2.3g 中: 2.8g)</p> <p>お腹の調子を整えるためには、野菜の食物繊維が大切です。食物繊維は不足しやすいため、意識して野菜を食べましょう。</p>	<p>31</p> <p>マロニーの ちゅうかあえ</p> <p>ピピンバ わかめスープ</p> <p>エネルギー (小: 707kcal 中: 884kcal) 塩分 (小: 2.4g 中: 2.9g)</p> <p>ピピンバは、急なお客のために、ありあわせの材料で作った料理が始まりです。色々な食品が一度にとれて栄養バランスもバッチリです。</p>