

今月の目標
地元でとれる食べ物を知ろう

8.9月 給食よていこんだて表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
8/26 ヨーグルト ほうれんそうとコーンのサラダ とりそぼろどん だいこんのみそしる	8/27 牛乳 とうもろこし あげきョウザ 小:2こ 中:3こ ちゅうかめん ひやしちゅうか(タレ・やさい)	8/28 牛乳 こまつなサラダ とりにくのレモンに むぎごはん なつのみそけんちんじる	8/29 牛乳 ごぼうとまめのザラダ ポークチャップ くらパン ABCスープ	8/30 牛乳 ひだもものヨーグルトあえ まっちゃんファイ まるごとひだのなつやさいカレー	
エネルギー (小:661kcal 中:813kcal) 塩分 (小:2.3g 中:2.7g)	エネルギー (小:642kcal 中:821kcal) 塩分 (小:3.0g 中:3.8g)	エネルギー (小:632kcal 中:782kcal) 塩分 (小:2.4g 中:2.4g)	エネルギー (小:688kcal 中:837kcal) 塩分 (小:2.4g 中:3.0g)	エネルギー (小:772kcal 中:946kcal) 塩分 (小:1.6g 中:1.9g)	
夏休みは楽しく元気に過ごせましたか? 休み明けもしっかり食べて、食べて元気にスタートしましょう!	夏が旬のとうもろこしです。夏野菜をたくさん食べましょう。	暑さで食欲が落ちてしまわないよう、味付けを工夫したり、夏野菜を取り入れましょう。	豚肉には、ごはんやパンなどのエネルギー源を体の中でより効率的に使えるように助けてくれるビタミンB1が多く含まれています。	第1弾 まるごと飛驒の日	
9/2 牛乳 ほうれんそうのこまあえ あじのレモンに むぎごはん ぶたじる	9/3 牛乳 オレンジ だいこんサラダ はるまき ちゅうかめん おラーメンのしる	9/4 牛乳 ナムル ぶたキムチどん わかめスープ	9/5 牛乳 ヨーグルト(中のみ) げんきサラダ とりにくのがおりやき むぎごはん ナスのみそしる	9/6 牛乳 こまつなのからしあえ わふうとうふハンバーグ むぎごはん なめこのみそしる	
エネルギー (小:630kcal 中:774kcal) 塩分 (小:1.9g 中:2.2g)	エネルギー (小:590kcal 中:749kcal) 塩分 (小:2.8g 中:3.5g)	エネルギー (小:579kcal 中:712kcal) 塩分 (小:2.0g 中:2.3g)	エネルギー (小:617kcal 中:808kcal) 塩分 (小:2.0g 中:2.5g)	エネルギー (小:581kcal 中:726kcal) 塩分 (小:2.5g 中:3.0g)	
9月は防災月間です。過去に起こった災害を教訓に、防災意識を持ち、家庭の備蓄食品を管理しましょう。	塩は私たちの体になくってはならないミネラルの一つですが、とり過ぎが問題になっています。いい塩梅の味付けが大事です。	キムチは発酵させて作ることで、うま味がたくさんです。豚肉と合わせることで、スタミナがつくメニューになります。	ナスは、90%が水分で、体の熱をとりと、血液の循環を良くしてくれます。ナスの皮の紫色の色素は、体の老化を防ぐ作用があります。	健康でいられるよう、ごはんを中心とした日本食の良さを見直して、毎日の食事を考えられるといいですね。	
9/9 牛乳 ちゅうかサラダ ユーリンチー むぎごはん トマトたまスープ	9/10 牛乳 なし キャベツのおかかあえ さんしょうむしパン なめこうどん	9/11 牛乳 ぶどうゼリー キャベツのゆかりあえ あゆのからあげ まいだけごはん あかだし	9/12 牛乳 りんご フロccoliーサラダ ムサカ しょうパン チキンスープ いちごジャム	9/13 牛乳 ほうれんそうののりすあえ ぶたにくのしょうがゆき むぎごはん とうがんのみそしる	
エネルギー (小:645kcal 中:800kcal) 塩分 (小:1.8g 中:2.2g)	エネルギー (小:676kcal 中:850kcal) 塩分 (小:2.2g 中:2.7g)	エネルギー (小:758kcal 中:904kcal) 塩分 (小:2.2g 中:2.7g)	エネルギー (小:633kcal 中:774kcal) 塩分 (小:2.8g 中:3.6g)	エネルギー (小:596kcal 中:736kcal) 塩分 (小:1.9g 中:2.4g)	
高山市では、トマトが多く作られています。甘味や酸味のバランスのよい、おいしいトマトです。	この地域でとれる高高山椒は、飛騨美濃伝統野菜に認定されています。長く受け継がれていけるよう、大切にしたいですね。	鮎は、岐阜県の「県魚」です。美しい姿と香りが特徴の川魚です。	水に溶けだしてしまうことが多い野菜のビタミンやミネラルも、野菜スープなら、残さず食べられます。	豚肉とショウガは相性がよく、一緒に料理することで、体の疲れの回復を助けます。	
9/16 敬老の日 	9/17 牛乳 おつきみゼリー きりぼしだいこんのおひたし ししゃものカレーあげ むぎごはん じゅうごやしる	9/18 牛乳 チャンプルー ぶたにくのカリントあげ むぎごはん もすくのみそしる	9/19 牛乳 まっちゃんアイスクリーム ベルペッパーザラダ ひだやさいのピザトースト すくなかぼちゃポターージュ	9/20 牛乳 しゅうまい ほうれんそうのちゅうかあえ 小:2こ 中:3こ むぎごはん マーボーとうふ	
エネルギー (小:674kcal 中:862kcal) 塩分 (小:1.8g 中:2.3g)	エネルギー (小:709kcal 中:873kcal) 塩分 (小:2.0g 中:2.3g)	エネルギー (小:804kcal 中:951kcal) 塩分 (小:2.9g 中:3.5g)	エネルギー (小:748kcal 中:934kcal) 塩分 (小:2.0g 中:2.5g)	第2弾 まるごと飛驒の日	
十五夜の行事は、月に稲に見立てたすすきと団子、里芋をお供えて、収穫をお祝いします。	たんぱく質源の肉やビタミン、ミネラルが豊富な野菜、海藻を多く食べる沖縄の伝統食は、長寿食と言われています。	第2弾 まるごと飛驒の日	稲が黄金色になり、穂が重たく、たれてくると、稲刈りの季節です。今年もおいしいお米がたくさんとれるといいですね。	第2弾 まるごと飛驒の日	
9/23 振替休日 	9/24 牛乳 ひじきのゴマドレサラダ カツオフライ むぎごはん こんさいのみそしる	9/25 牛乳 北穂中3年:修学旅行 ゼリーのヨーグルトあえ こざかなアーモンド ポークハヤシライス	9/26 牛乳 北穂中3年:修学旅行 グリーンりんごサラダ とりにくのトマトに コッパン グラムチャウダー	9/27 牛乳 北穂中3年:修学旅行 こまつなサラダ サバのオランダに むぎごはん とうがんじる	
エネルギー (小:654kcal 中:826kcal) 塩分 (小:1.8g 中:2.1g)	エネルギー (小:749kcal 中:925kcal) 塩分 (小:2.0g 中:2.4g)	エネルギー (小:754kcal 中:920kcal) 塩分 (小:2.9g 中:3.6g)	エネルギー (小:704kcal 中:865kcal) 塩分 (小:1.7g 中:2.0g)	りんごは、9月から11月頃まで、色々な種類のものが順番に収穫されます。シャキシャキした食感がおいしい果物です。	
9/30 牛乳 こざかな(中のみ) ごしょくザラダ とりとレバーのケチャップがらめ むぎごはん かきたまじる	<div style="text-align: center;"> <h2>野菜を食べよう</h2> <h3>今月の地元産食材</h3> <ul style="list-style-type: none"> 牛肉・豚肉・パプリカ・ほうれん草・なす トマト・じゃがいも・すくなかぼちゃ・玉ねぎ あきしまさげ・なめこ・とうもろこし ヨーグルト・とうがん・ねぎ アイスクリーム・チーズ </div>			第2弾 まるごと飛驒の日 地産地消をさらに推進するため、学校給食で「まるごと飛驒の日」を設定し、高山市(農務課)で食材の一部の助成をすることで、地元食材をふんだんに取り入れた献立を年4回提供します。	冬瓜は夏野菜ですが、冬まで保存できるため、名前に冬がつきます。1玉3~5kgにもなる大きな野菜です。
エネルギー (小:717kcal 中:896kcal) 塩分 (小:2.0g 中:2.5g)	※高山市では、給食の食座にかかる費用の1/3を市が負担しています。 ※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。 ※学校給食で使用する食材の産地を高山市のホームページで公表しています。 ※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 ※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。			※高山市では、給食の食座にかかる費用の1/3を市が負担しています。 ※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。 ※学校給食で使用する食材の産地を高山市のホームページで公表しています。 ※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 ※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。	