令和6年 6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
3 千切りポテトあえ いかフリッター（小2・中3） 五目うどん	**4** 海藻サラダ 鶏肉のトマトソース コッペパン アスパラと卵のスープ 飛騨の味　アスパラガス	**5** 果汁グミ 五目きんぴら 豆腐の肉みそかけ（小1・中2） むぎごはん すまし汁 行事食　虫歯予防デー	**6** 根菜サラダ 大豆と小魚の揚げ煮 カレーライス	**7** 茎わかめの炒め煮 豚肉のおろし焼き むぎごはん みそけんちん汁
エネルギー(kcal)　小 607　中 797 塩　分 (g)　小 2.0　中 2.5	エネルギー(kcal)　小 595　中 750 塩　分 (g)　小 2.8　中 3.6	エネルギー(kcal)　小 616　中 779 塩　分 (g)　小 2.1　中 2.5	エネルギー(kcal)　小 702　中 942 塩　分 (g)　小 1.6　中 2.3	エネルギー(kcal)　小 614　中 779 塩　分 (g)　小 1.8　中 2.2
10 ブロッコリーンテー ヨーグルトあえ ソフト麺 ミートソース	**11** カリフラワーサラダ かぼちゃココット 黒パン キャベツスープ	**12** もやしの中華いため 春巻き（小1・中2） むぎごはん マーボー豆腐	**13** 厚揚げのカレー煮 さけの和風ソテー むぎごはん 美女もち汁	**14** かんきつゼリー 大根の梅あえ ホキとレバーの女チャップあえ むぎごはん 豚汁 季節の味　梅
エネルギー(kcal)　小 697　中 913 塩　分 (g)　小 1.6　中 2.0	エネルギー(kcal)　小 619　中 784 塩　分 (g)　小 2.5　中 3.3	エネルギー(kcal)　小 679　中 880 塩　分 (g)　小 2.8　中 3.4	エネルギー(kcal)　小 631　中 803 塩　分 (g)　小 1.7　中 2.1	エネルギー(kcal)　小 632　中 797 塩　分 (g)　小 1.8　中 2.1
17 芋けんぴパリッシュ（中のみ） うま煮 コロッケ カレーうどん	**18** コールスローサラダ ハンバーグ 食パン ABCスープ	**19** 大根きんぴら 白身魚の南蛮だれ むぎごはん 白みそ汁	**20** メロン 大豆と昆布の甘煮 かぼちゃ天ぷら 高野豆腐の卵とじ丼 季節の味　メロン	**21** おかかあえ 焼きししゃも（小2・中3） むぎごはん 肉じゃが
エネルギー(kcal)　小 681　中 908 塩　分 (g)　小 1.6　中 2.1	エネルギー(kcal)　小 611　中 768 塩　分 (g)　小 2.8　中 3.6	エネルギー(kcal)　小 614　中 784 塩　分 (g)　小 2.1　中 2.7	エネルギー(kcal)　小 738　中 917 塩　分 (g)　小 2.0　中 2.5	エネルギー(kcal)　小 668　中 873 塩　分 (g)　小 2.1　中 2.6
24 小松菜サラダ ゼリーあえ ソフト麺 ピリ辛みそソース	**25** 細寒天サラダ 鶏肉のバーベキューソース ブルーベリージャム 米粉パン コーンスープ	**26** れんこんきんぴら 大豆のつつみあげ（小1・中2） むぎごはん 豆腐のカレー汁 減塩の日	**27** おひたし さばのみそ焼き むぎごはん 鶏団子汁	**28** ヨーグルト 五目野菜炒め 鶏肉といものアーモンドあえ むぎごはん みそ汁
エネルギー(kcal)　小 676　中 886 塩　分 (g)　小 2.2　中 2.7	エネルギー(kcal)　小 717　中 908 塩　分 (g)　小 2.9　中 3.7	エネルギー(kcal)　小 655　中 886 塩　分 (g)　小 1.4　中 1.8	エネルギー(kcal)　小 627　中 798 塩　分 (g)　小 2.7　中 3.4	エネルギー(kcal)　小 737　中 937 塩　分 (g)　小 2.3　中 2.7

♪♪ 歯と口の健康週間 6月4日～10日 ♪♪

6月4日は、6(む)4(し)と読めることから、虫歯予防デーです。また、6月4～10日の一週間は、歯と口の健康週間といい、歯や口の健康を見直す一週間です。
丈夫な歯やあごにするためには、よくかむことが大切です。
虫歯予防デーにちなみ、6月5日はかむ回数を増やせるメニューです。
やわらかいものが好まれる現代ですが、かみ応えのあるものを意識して食事に取り入れましょう。歯磨きもしっかりやって丈夫な歯にきたえていこう！

♪♪ 季節限定　シン・ヤサイ ♪♪

春先から夏にかけての時期には、じゃがいもやたまねぎが、「新じゃがいも」「新たまねぎ」という名前で販売されています。「新○○」は、他の時期に収穫したものとは違った味わいを楽しむことができます。

新じゃがいも…普通のじゃがいもと比べると、あまみがあり、皮が薄く、水分量が多いのが特徴。皮ごと使った料理がおすすめです。

新たまねぎ　…収穫後すぐに出荷しているため、皮が薄く、水分量が多い。みずみずしく、辛みが少ないので、サラダで食べるのがおすすめです。

※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

6月 旬の食材

じゃがいも　たまねぎ　きゅうり
アスパラガス　枝豆
梅　メロン　など

給食にも登場します。