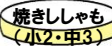
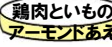


令和6年 6月のきゅうしょくこんだて

B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  豚肉のおろし焼き  むぎごはん  味噌けんちん汁  みそけんちん汁  エネルギー(kcal) 小 614 中 779 塩分(g) 小 1.8 中 2.2	4  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 エネルギー(kcal) 小 616 中 779 塩分(g) 小 2.1 中 2.5	5  海藻サラダ  鶏肉のトマトソース  コッペンパン  アスパラと卵のスープ   飛騨の味 アスパラガス エネルギー(kcal) 小 595 中 750 塩分(g) 小 2.8 中 3.6	6  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  エネルギー(kcal) 小 631 中 803 塩分(g) 小 1.7 中 2.1	7  千切りポテトあえ  いかフリッター (小2・中3)  五目うどん  エネルギー(kcal) 小 607 中 797 塩分(g) 小 2.0 中 2.5
10  かんきつゼリー  大根の梅あえ  ホキとレバーのケチャップあえ  むぎごはん  豚汁   季節の味 梅 エネルギー(kcal) 小 632 中 797 塩分(g) 小 1.8 中 2.1	11  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  エネルギー(kcal) 小 679 中 880 塩分(g) 小 2.8 中 3.4	12  カリフラワーサラダ  がぼちゃココット  黒パン  キャベツスープ  エネルギー(kcal) 小 619 中 784 塩分(g) 小 2.5 中 3.3	13  根菜サラダ  大豆と小魚の揚げ煮  カレーライス  エネルギー(kcal) 小 702 中 942 塩分(g) 小 1.6 中 2.3	14  フロccoliンテー  ヨーグルトあえ  ソフト麺  ミートソース  エネルギー(kcal) 小 697 中 913 塩分(g) 小 1.6 中 2.0
17  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 668 中 873 塩分(g) 小 2.1 中 2.6	18  大根きんぴら  白身魚の南蛮だれ  むぎごはん  白みそ汁  エネルギー(kcal) 小 614 中 784 塩分(g) 小 2.1 中 2.7	19  コールスローサラダ  ハンバーグ  食パン  ABCスープ  エネルギー(kcal) 小 611 中 768 塩分(g) 小 2.8 中 3.6	20  おひたし  さばのみそ焼き  むぎごはん  鶏団子汁  エネルギー(kcal) 小 627 中 798 塩分(g) 小 2.7 中 3.4	21  芋けんぴバリッシュ (中のみ)  うま煮  コロッケ  カレーうどん  エネルギー(kcal) 小 681 中 908 塩分(g) 小 1.6 中 2.1
24  ヨーグルト  五目野菜炒め  鶏肉ともののアーモンドあえ  むぎごはん  みそ汁  エネルギー(kcal) 小 737 中 937 塩分(g) 小 2.3 中 2.7	25  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 エネルギー(kcal) 小 655 中 886 塩分(g) 小 1.4 中 1.8	26  細葉天さらだ  鶏肉のハーベキューソース  ブルーベリージャム  コンスープ  エネルギー(kcal) 小 717 中 908 塩分(g) 小 2.9 中 3.7	27  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 エネルギー(kcal) 小 738 中 917 塩分(g) 小 2.0 中 2.5	28  小松菜サラダ  ゼリーあえ  ソフト麺  どり辛みそソース  エネルギー(kcal) 小 676 中 886 塩分(g) 小 2.2 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育てていこう！



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。「新〇〇」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。

