令和6年

6月こんだてひょう

高山市学校給食清見センター

月	火	水	木	金
3 もやしのおかかあえ さけのつつみあげ むぎごはん とりだんごじる 荘川小・中、清見小なし エネルギー(kcal) 中:773 塩 分(g) 中:2.0	**4** グミ けんこうひじきサラダ いかてんぷらのやくみソースがけ むぎごはん じゃがいものみそしる エネルギー(kcal) 小:626 中:790 塩 分(g) 小:2.1 中:2.5	**5** ヨーグルト アスパラサラダ きなこあげパン ポークビーンズ エネルギー(kcal) 小:632 中:783 塩 分(g) 小:2.1 中:2.7	**6** こまつなののりずあえ わふうにこみハンバーグ むぎごはん とうふのみそしる エネルギー(kcal) 小:614 中:795 塩 分(g) 小:2.1 中:2.7	**7** かみかみだいず ぜんまいといものにもの さんしょくどんぶり ずじょもちじる 荘川小1,2,3,4年なし エネルギー(kcal) 小:685 中:876 塩 分(g) 小:1.8 中:2.2
10 さくらんぼ ブロッコリーのみそドレッシング こざかなアーモンド ソフトめん ミートソース エネルギー(kcal) 小:724 中:938 塩 分(g) 小:1.9 中:2.4	**11** いそかあえ にじますのレモンあげ むぎごはん きりぼしだいこんのみそしる エネルギー(kcal) 小:604 中:776 塩 分(g) 小:1.6 中:2.0	**12** シャキシャキサラダ ぶたにくのはちみつソースがけ くろパン アルファベットスープ エネルギー(kcal) 小:616 中:769 塩 分(g) 小:2.3 中:2.9	**13** キャベツのおかかあえ やきどうふのにくみそかけ むぎごはん じゃがいもとまいたけのすましじる エネルギー(kcal) 小:616 中:805 塩 分(g) 小:1.9 中:2.4	**14** ほうれんそうのごまドレッシング レバーとじゃがいものケチャップがらめ はっがげんまいごはん しろみそしる エネルギー(kcal) 小:600 中:774 塩 分(g) 小:2.1 中:2.7
17 メロン かいそうサラダ あげぎょうざ ごもくラーメン エネルギー(kcal) 小:597 中:765 塩 分(g) 小:1.9 中:2.6	**18** ごもくきんぴら とりにくのかおりやき むぎごはん たまねぎのみそしる 荘川中なし エネルギー(kcal) 小:651 中:824 塩 分(g) 小:1.8 中:2.3	**19** ブルーベリージャム コーンサラダ あじのチーズムニエル しょくパン なつやさいのポトフ エネルギー(kcal) 小:625 中773 塩 分(g) 小:2.3 中:3.0	**20** やさいのばいにくあえ とうふのまさごやき むぎごはん しらたまいりみそしる 清見小1, 2年なし エネルギー(kcal) 小:650 中:840 塩 分(g) 小:1.9 中:2.4	**21** グリーンサラダ きなこタフィ チキンカレー エネルギー(kcal) 小:698 中:902 塩 分(g) 小:1.3 中:1.7
24 げんきサラダ ねぎやき きつねうどん 清見小3年なし エネルギー(kcal) 小:631 中:772 塩 分(g) 小:2.1 中:2.5	**25** 高山市 教育研究会	**26** ごしょくサラダ しろみざかなのフリッター キムタクごはん もやしのスープ エネルギー(kcal) 小:611 中:805 塩 分(g) 小:2.0 中:2.6	**27** いとかまぼこのごまずあえ こうやどうふとぶたにくのあげに むぎごはん ほうれんそうのみそしる 荘川小5年なし エネルギー(kcal) 小:631 中:814 塩 分(g) 小:1.9 中:2.4	**28** あじさいゼリー きりぼしだいこんのサラダ いわしのうめに むぎごはん ぶたじる 荘川小5年なし エネルギー(kcal) 小:612 中:785 塩 分(g) 小:1.6 中:2.0

★小松菜ののり酢あえ

＜材料＞（5人分）

小松菜1/2把　キャベツ　1/8玉
きゅうり　1/2本　ツナ　30ｇ
きざみのり　適宜
酢　小さじ１　しょうゆ　小さじ２

<作り方>

1．小松菜は1.5㎝程度、キャベツは太めの千切り、きゅうりは小口切りにする。
2．キャベツときゅうりは塩でもんでおき、さっと洗い絞っておく。
3．小松菜は塩を入れた湯でゆで、冷水にとって冷ます。
4．野菜とツナを調味料とのりであえる。

★キムタクごはん

＜材料＞（5人分）

ごはん　5人分
豚小間切れ肉　100ｇ　つぼ漬け　20ｇ
白菜キムチ　60ｇ　ねぎ　1本
しょうゆ　小さじ２　ごま油　小さじ１

<作り方>

1．ねぎは小口に切る
2．豚肉を炒め、白菜キムチ、つぼ漬けをまぜ、しょうゆとごま油で味をととのえる。
3．炊きあがったごはんに２を混ぜ合わせる。

「キムチ」と「たくあん」で「キムタクごはん」
お好みでキムチの量を調節してください。

※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。

※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