

令和6年度



6月給食こんだてよていひょう



高山市学校一之宮給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3 きりぼしだいこんのもの とりにくのレモンに 減塩の日 エネルギー(kcal) 小 671 中 802 塩 分 (g) 小 1.3 中 2.8	4 ホキのカラフルやき グリーンサラダ ブルーベリージャム エネルギー(kcal) 小 647 中 802 塩 分 (g) 小 2.2 中 2.8	5 さんしょくあえ こうやとうふと ぶたにくのあげに エネルギー(kcal) 小 622 中 802 塩 分 (g) 小 1.4 中 1.8	6 ヨーグルトあえ アスパラの ソテー 飛騨の味 グリーンアスパラ エネルギー(kcal) 小 716 中 931 塩 分 (g) 小 1.8 中 2.3	7 かおりあえ さわらのうめみそやき エネルギー(kcal) 小 571 中 728 塩 分 (g) 小 1.6 中 2.0
10 こまつなサラダ こざかなとアーモンドの いりに エネルギー(kcal) 小 664 中 858 塩 分 (g) 小 2.1 中 2.7	11 ブロッコリーサラダ にこみハンバーグ エネルギー(kcal) 小 729 中 922 塩 分 (g) 小 2.5 中 3.1	12 わふうサラダ とうふのさんしょう こざかな みそかけ 飛騨の味 さんしょう エネルギー(kcal) 小 571 中 737 塩 分 (g) 小 1.4 中 1.8	13 ちゅうかサラダ ショーロンボー エネルギー(kcal) 小 625 中 827 塩 分 (g) 小 2.9 中 3.8	14 きゅうりのしょうががえ いかてんのやくみソース エネルギー(kcal) 小 633 中 806 塩 分 (g) 小 1.6 中 2.0
17 きりぼしのおひたし ぶたにくのアップル がけソース エネルギー(kcal) 小 589 中 752 塩 分 (g) 小 1.4 中 1.7	18 ブロッコリー のソテー さくらんぼゼリー エネルギー(kcal) 小 734 中 923 塩 分 (g) 小 2.2 中 2.8	19 ほうれんそうのごまドレ あぶりやきチキン エネルギー(kcal) 小 571 中 725 塩 分 (g) 小 1.5 中 1.9	20 アスパラサラダ だいずのおとしあげ ヨーグルト 飛騨の味 グリーンアスパラ エネルギー(kcal) 小 616 中 777 塩 分 (g) 小 1.8 中 2.2	21 もやしのごますあえ さばのねぶかみそやき エネルギー(kcal) 小 627 中 796 塩 分 (g) 小 1.7 中 2.2
24 だいこんのあさづけ あじのフリッター エネルギー(kcal) 小 667 中 880 塩 分 (g) 小 1.4 中 1.7	25 6月は 食育月間 です！ きゅうしょくなし エネルギー(kcal) 小 0 中 0 塩 分 (g) 小 0.0 中 0.0	26 ぶたにくのスタミナやき せんぎりポテトあえ エネルギー(kcal) 小 572 中 729 塩 分 (g) 小 1.4 中 1.8	27 ひじきのカレーいため おちゃタフィ ヨーグルト (中のみ) エネルギー(kcal) 小 690 中 949 塩 分 (g) 小 2.0 中 2.7	28 きゃべつのごまあえ きんときまめにあまに エネルギー(kcal) 小 667 中 861 塩 分 (g) 小 1.6 中 2.1

ゆっくりよくかんで食べていますか？

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する 	肥満を予防する 	あごの発育を 助ける 	味覚の発達を うながす 	栄養の吸収が よくなる
--------------	-------------	-------------------	--------------------	--------------------

※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

おうちでつくってみよう ～給食メニューから～

◆ひじきのカレー炒め◆

＜ 材料（4人分） ＞

- ・米ひじき・・・8g（乾燥）
- ・にんじん・・・50g（中1/3本）
- ・コーン・・・50g（大さじ2）
- ・ベーコン・・・20g（1枚）

- ※三温糖・・・小さじ1
- ※うすくちしょうゆ・小さじ1
- ※コンソメ・・・少々
- ※カレー粉・・・少々
- 炒め油・・・少々

減塩のポイント

カレー粉などの香辛料を上手に使うと塩分控えめでもおいしくいただけます。
 塩分は料理をおいしく、生きていくためにも欠かせないものですが、とり過ぎると将来病氣
 になることがあります。薄味になれ、だしや素材の味がわかる味覚を育てましょう。

＜ 作り方（4人分） ＞

- ①ひじきはさっと洗い、たっぷりの水でもどしておく。
- ②にんじんは千切り、ベーコンは短冊にきっておく。
- ③フライパンに油をひいて、ベーコン、にんじん、ひじき順に炒める。
 （にんじんやひじきに火が通るようにしっかり炒める。）
- ④コーンを加える。
- ⑤※の調味料を入れて、さらに炒める。