

# 令和6年 6月 こんだてひょう

高山市学校給食久々野センター

| 月                                                                                           | 火                                                                                     | 水                                                                                       | 木                                                                                                     | 金                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>6月 旬の食材<br/>じゃがいも たまねぎ<br/>アスパラガス<br/>きゅうり など<br/>給食にも登場します。</p>                         |                                                                                       | <p>食べ物と歯の<br/>関係について知ろう</p>                                                             |                                                                                                       |                                                                                            |
| <p>3 小学給食なし</p> <p>キャベツの<br/>うめかつおあえ<br/>こうや豆腐と<br/>ぶた肉のあげに</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん 白みそ汁</p> | <p>4 ひじきの<br/>カレーいため</p> <p>牛乳</p> <p>とり肉の<br/>バーベキューソース</p> <p>コッペパン ミネストローネ</p>     | <p>5 ごまあえ</p> <p>牛乳</p> <p>てりやき<br/>ハンバーグ</p> <p>むぎごはん わふうポトフ</p>                       | <p>6 さくらんぼ<br/>ゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>お茶タフィー</p> <p>ソフトめん<br/>ミートソース</p> <p>はなやさい<br/>サラダ</p>           | <p>7 ブロッコリーの<br/>おかかあえ</p> <p>牛乳</p> <p>さけの<br/>みそマヨネーズやき</p> <p>むぎごはん のっぺい汁</p>           |
| <p>10 チキンカツ</p> <p>牛乳</p> <p>ポークカレー<br/>(むぎごはん) かいそうサラダ</p>                                 | <p>11 ブロッコリー<br/>サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ポテトのピザ風</p> <p>くろパン キャベツを<br/>肉だんごの<br/>スープ</p> | <p>12 いそかあえ</p> <p>牛乳</p> <p>とり肉の<br/>しょうがやき</p> <p>きのこごはん とろろ汁</p>                     | <p>13 ほうれん草の<br/>ごまドレッシング</p> <p>牛乳</p> <p>むしシュウマイ<br/>(小2、中3)</p> <p>かじゅうグミ</p> <p>しょうゆ<br/>ラーメン</p> | <p>14 五目きんぴら</p> <p>牛乳</p> <p>ニジマスの<br/>あげに</p> <p>むぎごはん かきたま汁</p>                         |
| <p>17 ひじきのにももの</p> <p>牛乳</p> <p>とり肉の<br/>レモンに</p> <p>むぎごはん こまつなの<br/>みそ汁</p>                | <p>18 グリーン<br/>サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ポークチャップ</p> <p>食パン いちごジャム</p> <p>コーンスープ</p>       | <p>19 あげぎょうざ<br/>(小2、中3)</p> <p>牛乳</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ごもくチャーハン</p> <p>ワンタン<br/>スープ</p> | <p>20 豆サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>あけぼのパン</p> <p>カレーうどん</p>                                                  | <p>21 こんにやくの<br/>五色あえ</p> <p>牛乳</p> <p>さわらの<br/>うめみそやき</p> <p>むぎごはん こんさい汁</p>              |
| <p>24 バンサンスー</p> <p>牛乳</p> <p>はるまき<br/>(小1、中2)</p> <p>むぎごはん ちゅうかはん<br/>のど</p>               | <p>25 給食なし</p>                                                                        | <p>26 チムル</p> <p>牛乳</p> <p>ピビンバ<br/>(むぎごはん)<br/>(センター炊飯)</p> <p>わかめ<br/>スープ</p>         | <p>27 だいずとこざかな<br/>のあげに</p> <p>牛乳</p> <p>ソフトめん<br/>とりからソース</p> <p>こまつな<br/>サラダ</p>                    | <p>28 きりぼし大根の<br/>につけ</p> <p>牛乳</p> <p>オレンジ</p> <p>さばの<br/>トウバンジャンやき</p> <p>むぎごはん なめこ汁</p> |

## 今月の久々野産食材



ほうれんそう



しいたけ

毎月19日は食育の日です。  
おうちでも「食べる」ことを話題にしてみましょう。



かみかみメニュー



久々野産の食材を使用しています。

※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

よくかんで、味わって食べよう！

6月4日から10日は  
「歯と口の健康週間」です

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

～かみごたえのある食べ物～  
給食にも登場します

