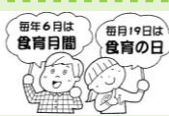


今月の目標
よくかんで食べよう



6月 給食よていこんだて表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3 小: ヨーグルト 中: ミルクプリン ともく 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 エネルギー (小: 683kcal 中: 893kcal) 塩分 (小: 2.2g 中: 2.5g) しっかり朝ごはんを食べることは、熱中症の予防になります。みそ汁などの汁ものは水分やミネラルの補給になります。	4 5年生: セカンドスクール キャベツの ゆかりあえ いかメンチ まいたけごはん すましじる エネルギー (小: 620kcal 中: 762kcal) 塩分 (小: 2.3g 中: 2.7g) 歯と口の健康週間: 4日~10日	5 5年生: セカンドスクール 北穂中1年: ジオパーク研修 ほうれんそうと コニンのサラダ いわしの うめ むぎごはん みそけんちんじる エネルギー (小: 607kcal 中: 759kcal) 塩分 (小: 2.0g 中: 2.5g) 梅雨時期にとれるイワシは、入梅イワシといい、脂がのって、おいしいとされています。	6 6年生: 修学旅行 北穂中1年: ジオパーク研修予備日 アスパラ サラダ しろみざかな フリッター しょうパン ボークビーンズ ブルーベリージャム エネルギー (小: 751kcal 中: 946kcal) 塩分 (小: 2.6g 中: 3.3g) アスパラガスは、ビタミンが多く含まれる緑黄色野菜です。疲れを回復するのに役立つ栄養があります。	7 6年生: 修学旅行 フルーツの ヨーグルトあえ だいすつでざかなのあげ ドライカレーライス エネルギー (小: 784kcal 中: 972kcal) 塩分 (小: 1.5g 中: 1.9g) よくかむことは、食べすぎを防ぐと言われています。しっかりかんで、味わって食べましょう。
10 きりぼしの おひたし ぶたにくの スタミナやき むぎごはん まいたけのみそしる エネルギー (小: 604kcal 中: 745kcal) 塩分 (小: 2.0g 中: 2.5g) 残量調査: 10日~14日	11 かわち ばんかん いとかんてん サラダ まっちゃタフィ ソフトめん ミートソース エネルギー (小: 766kcal 中: 965kcal) 塩分 (小: 1.7g 中: 2.3g)	12 本郷小3・4年生: 社会見学 ヨーグルト (中のみ) さばの うめみそやき ほうれんそうの ツナあえ はつがげんまいごはん さわにわん エネルギー (小: 664kcal 中: 860kcal) 塩分 (小: 2.1g 中: 2.6g)	13 ブロッコリーのおかかあえ あげ豆腐の ごまだれかけ いりこなめし なめこのみそしる エネルギー (小: 630kcal 中: 805kcal) 塩分 (小: 2.0g 中: 2.4g)	14 ござかな (中のみ) こまつなの からしあえ にじますの あげ むぎごはん ぶたじる エネルギー (小: 592kcal 中: 734kcal) 塩分 (小: 2.1g 中: 2.5g)
17 げんきサラダ ししゃもの いそべあげ むぎごはん ぶたにくしゃが エネルギー (小: 721kcal 中: 923kcal) 塩分 (小: 1.9g 中: 2.4g)	18 かいそう サラダ おからマフィン ちゃんぽん エネルギー (小: 620kcal 中: 772kcal) 塩分 (小: 2.9g 中: 3.5g)	19 キャベツのおかかあえ とりにくの みそチーズやき むぎごはん たぬきじる エネルギー (小: 622kcal 中: 765kcal) 塩分 (小: 1.8g 中: 2.1g) 食育の日	20 オレンジ グリーン サラダ トマトにこみハンバーグ コッパン ABC スープ エネルギー (小: 661kcal 中: 814kcal) 塩分 (小: 2.7g 中: 3.3g)	21 さくらんぼゼリー ひじきの ごまドレサラダ ホキの レモンだれ むぎごはん とうふのカレーじる エネルギー (小: 769kcal 中: 947kcal) 塩分 (小: 2.6g 中: 3.3g)
24 セノビーゼリー いそかあえ あじの なんばんづけ むぎごはん みそワナン スープ エネルギー (小: 662kcal 中: 811kcal) 塩分 (小: 1.9g 中: 2.2g) アジは日本近海とれる、旬の魚です。カルシウムの吸収をよくするビタミンDが多く含まれています。	25 市教育研究会のため 給食なし 食育週間	26 パリッシュ (中のみ) ごしよく サラダ きんときまめの あまに おやこどんぶり エネルギー (小: 678kcal 中: 849kcal) 塩分 (小: 2.0g 中: 2.5g) 食中毒を予防するためには、菌を「つけない・ふやさない・やっつける」ことが大切です。	27 坂尾小 5年生 五色が原の森 北穂中 2年生 高山研修 メロン だいこん サラダ ポテトの チーズやき くろパン ミネストローネ エネルギー (小: 746kcal 中: 909kcal) 塩分 (小: 2.7g 中: 3.3g)	28 北穂中 2年生 高山研修予備 ほうれんそうの いかにんの ごまあえ やくみソースがけ むぎごはん わかたけのみそしる エネルギー (小: 608kcal 中: 743kcal) 塩分 (小: 2.0g 中: 2.3g) 地元産のほうれん草を農家さんから仕入れて使用します。新鮮な野菜はおいしくて、栄養も豊富です。

歯と口の健康週間



歯を大切にしよう！
6月はカミカミメニューがたくさんあるよ。

ほうれんそう
なめこ
いとかんてん
にじます
ぶたにく
もやし
大根葉
お茶
まいたけ
米
きゅうり
大豆
ブロッコリー

今月の岐阜県産食

※高山市では、給食の食材にかかる費用の1/3を市が負担しています。
※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。
※学校給食で使用する食材の産地を高山市のホームページで公表しています。
※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
※物質の都合により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。
※牛乳は毎日つきます。