

令和6年 7月のきゅうしょくこんだて

A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
1 セタデザート アスパラサラダ 星のコロッケ (小1、中2) セタうどん セタしゃぶ 行事食 セタ	2 もやしシロシ 魚のマヨネーズ焼き 黒パン ABCスープ	3 ブロッコリーの中華あえ えびのチリソース むぎごはん ワンタンスープ	4 コールスローサラダ チョコファイ 飛騨牛カレー 飛騨の味 飛騨牛	5 芋けんぴバリッシュ ひじきの炒め煮 豚肉のしょうが焼き むぎごはん ためぎ汁
エネルギー(kcal) 小 719 中 888 塩分(g) 小 1.9 中 2.3	エネルギー(kcal) 小 633 中 794 塩分(g) 小 2.8 中 3.7	エネルギー(kcal) 小 600 中 772 塩分(g) 小 2.2 中 2.8	エネルギー(kcal) 小 687 中 888 塩分(g) 小 1.3 中 1.6	エネルギー(kcal) 小 607 中 765 塩分(g) 小 2.0 中 2.5
8 ブロッコリーシロシ 飛騨もものゼリーあえ ソフト麺 夏野菜ソース 飛騨の味 もも	9 アセロラゼリー さわやかサラダ ほうれん草オムレツ バターパン ポークピンチス	10 さんびらごぼう 鶏肉のレモン煮 (小2、中2) むぎごはん わかめのみそ汁 中山中 考案こんだて	11 すいか 五目野菜炒め 照り焼きハンバーガー むぎごはん ふのすまし汁 季節の味 すいか	12 きよほう ゆかりあえ あゆの揚げ煮 むぎごはん みそけんちん汁 季節の味 あゆ
エネルギー(kcal) 小 718 中 931 塩分(g) 小 1.7 中 2.0	エネルギー(kcal) 小 691 中 854 塩分(g) 小 2.5 中 3.2	エネルギー(kcal) 小 668 中 857 塩分(g) 小 2.2 中 2.6	エネルギー(kcal) 小 605 中 774 塩分(g) 小 2.2 中 2.7	エネルギー(kcal) 小 601 中 765 塩分(g) 小 1.8 中 2.2
15 海の日 	16 マーシャルピンズ アスパラシロシ チキンカツ 米粉食パン パン粉スープ	17 オレンジ 小松菜サラダ あじのスパイス焼き むぎごはん 豚汁 東小 考案こんだて	18 もやしのカレー炒め キャベツ焼き 牛丼	19 切干大根のおひたし 飛騨牛コロッケ 五目うどん 飛騨の味 飛騨牛
	エネルギー(kcal) 小 724 中 971 塩分(g) 小 2.6 中 3.6	エネルギー(kcal) 小 599 中 755 塩分(g) 小 1.8 中 2.3	エネルギー(kcal) 小 648 中 850 塩分(g) 小 1.8 中 2.3	エネルギー(kcal) 小 659 中 798 塩分(g) 小 2.3 中 2.7

夏に旬をむかえる飛騨の野菜・くだもの

飛騨地域では、夏でも朝晩は涼しいという気候を生かして様々な野菜やくだものが生産されています。

飛騨ほうれんそう … 夏でも夜間の気温が下がる飛騨地域は、全国有数の夏ほうれんそうの産地です。

飛騨トマト … ミネラル豊富な水と、日中と夜間の気温差が大きいという飛騨の自然を生かし、栽培が行われています。

飛騨もも … 8月初旬に出荷をむかえる飛騨ももは、お中元などの贈答用として人気があります。おもに、久々野地域や国府地域で生産されています。8日の、飛騨もものゼリーあえには、国府町のももを使用します。

(JAひだのホームページを参考に作成)

※高山市学校給食センターでは、飛騨産のほうれんそうやトマトを生や加工品として年間を通じて使用しています。
※8月から11月にかけて「まるごと飛騨の日」として飛騨産食材をふんだんに使った給食を提供する予定です。

夏野菜をたっぷり使ってミネストローネを作ってみませんか？～給食メニューより～

〔材料 2人分〕

・たまねぎ	40g	・マカロニ	10g
・じゃがいも	30g	・サラダ油	適量
・セロリ	10g	・コンソメ	1g
・ズッキーニ	20g	・塩	少々
・トマト	40g	・こしょう	少々
・ベーコン	20g	・水	1カップ

〔作り方〕

- ①たまねぎ・じゃがいもは皮をむく。セロリは小口切り、ベーコンは1cm幅の短冊切り、その他の野菜は1cm程度の角切りにする。マカロニは、分量外の水でゆでておく。
- ②鍋にサラダ油をひき、ベーコン・セロリ・たまねぎ・じゃがいもを炒める。玉ねぎがすきとおったら、水とトマト、ズッキーニを入れ、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- ③コンソメ、塩、こしょうで味を調えて完成。

※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

→業者配送

7月 旬の食材

夏ほうれん草 きゅうり 冬瓜
なす トマト ピーマン あじ
かぼちゃ、ズッキーニ あゆ
など

給食にも登場します。