

令和6年 7月のきゅうしょくこんだて

B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 芋けんぴバリッシュ むじきの炒め煮 豚肉のしょうが焼き むぎごはん ためき汁 	2 フロッコーの中華あえ えびのチリソース むぎごはん ワンタンスープ 	3 もやしソテー 鮭のマヨネーズ焼き 黒パン ABCスープ 	4 すいか 五目野菜炒め 照り焼きハンバーグ むぎごはん みのすまし汁 季節の味 すいか	5 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 行事食 セタ
エネルギー(kcal) 小 607 中 765 塩分(g) 小 2.0 中 2.5	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 633 中 794 塩分(g) 小 2.8 中 3.7	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 719 中 888 塩分(g) 小 1.9 中 2.3
8 きよほう あゆの揚げ煮 むぎごはん みそけんちん汁 季節の味 あゆ	9 きんぴらごぼう 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	10 さわやかサラダ ほうれん草オムレツ バターパン ポークビーンズ 飛騨の味 飛騨牛	11 コールスローサラダ チョコタフィー 飛騨牛カレー 飛騨の味 飛騨牛	12 フロッコーソテー 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
エネルギー(kcal) 小 601 中 765 塩分(g) 小 1.8 中 2.2	エネルギー(kcal) 小 668 中 857 塩分(g) 小 2.2 中 3.6	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 687 中 888 塩分(g) 小 1.3 中 1.6	エネルギー(kcal) 小 718 中 931 塩分(g) 小 1.7 中 2.0
15 海の日 	16 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	17 マーシャルピンズ アスパラソテー チキンカツ 米粉食パン パンキンスープ 飛騨の味 飛騨牛	18 大根と昆布の浅漬け さばのしょうがだれ むぎごはん 白みそ汁 飛騨の味 飛騨牛	19 五目きんぴら 鶏肉のカレー焼き むぎごはん えび団子汁 飛騨の味 飛騨牛
	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 724 中 971 塩分(g) 小 2.6 中 3.6	エネルギー(kcal) 小 655 中 830 塩分(g) 小 2.3 中 2.8	エネルギー(kcal) 小 629 中 816 塩分(g) 小 1.8 中 2.3

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。12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

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。