令和6年

7月こんだてひょう

高山市学校給食清見センター

月	火	水	木	金
1 かいそうサラダ えびのからあげ ソフトめん なつやさいミートソース エネルギー(kcal) 小:660 中:858 塩 分(g) 小:1.9 中:2.4	**2** こまつなのりずあえ とうふのごまだれかけ むぎごはん じゃがいものみそしる エネルギー(kcal) 小:614 中:813 塩 分(g) 小:1.9 中:2.5	**3** えだまめサラダ あじのマリネ くろパン ミネストローネ エネルギー(kcal) 小:672 中:841 塩 分(g) 小:1.9 中:2.5	**4** こんぶのごもくに ぶたにくのしょうがやき むぎごはん かきたまじる エネルギー(kcal) 小:625 中:797 塩 分(g) 小:2.0 中:2.5	**5** ほうれんそうとコーンのおひたし ほしのコロッケ たなばたゼリー うめちりごはん そうめんじる 行事食☆七夕☆ エネルギー(kcal) 小:684 中:852 塩 分(g) 小:2.4 中:2.9
8 もやしのおかかえ いももち メロン いなかうどん エネルギー(kcal) 小:613 中:774 塩 分(g) 小:1.9 中:2.3	**9** なっとうあえ とりにくとこうやどうふのみそレモンあえ むぎごはん こんさいじる エネルギー(kcal) 小:657 中:848 塩 分(g) 小:1.6 中:2.1	**10** コールスローサラダ とりにくのバーベキューソース バターロールパン パンプキンスープ エネルギー(kcal) 小:712 中:875 塩 分(g) 小:2.1 中:2.6	**11** きりぼしだいこんのおひたし あゆのあげに むぎごはん ぶたじる エネルギー(kcal) 小:623 中:796 塩 分(g) 小:1.7 中:2.1	**12** だいずとこざかなのあげに なつやさいのカレーライス ひだもののヨーグルトあえ★ エネルギー(kcal) 小:768 中:989 塩 分(g) 小:1.9 中:2.5
15 海の日 エネルギー(kcal) 小:672 中:852 塩 分(g) 小:2.0 中:2.5	**16** コリッコリあえ だいずバーグのにくみそかけ はつがげんまいごはん とうがんじる	**17** れいとうパイン だいこんサラダ ピザトースト にくだんごのスープ エネルギー(kcal) 小:608 中:770 塩 分(g) 小:2.7 中:3.4	**18** キャベツのおかかえ かぼちゃフライ ひだぎゅうちらし ゆばのすましじる 行事食☆土用の丑☆ エネルギー(kcal) 小:717 中:882 塩 分(g) 小:2.5 中:3.1	**19** いそかあえ ぶたにくのかりんあげ むぎごはん なすのみそしる 清見小・中なし エネルギー(kcal) 小:621 中:784 塩 分(g) 小:1.6 中:1.9

※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

★ご注意ください★

12日(金)「ヨーグルトあえ」ですが、通常はレトルトパックの黄桃を使用しておりますが、今回は冷凍の飛騨ももを使用します。アレルギー等をお持ちの方はご確認ください。

夏の「土用」にまつわる食べ物

今年の土用の丑の日は「飛騨牛ちらし」です

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。

土用もち

★ 土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間(または19日間)です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

飛騨牛ちらし

<材料>（5人分）

牛もも肉	100ｇ		ごはん	5人分
A しょうゆ	小さじ2	B	酢	大さじ2
みりん	小さじ1/2		砂糖	大さじ1
砂糖	小さじ2		塩	少々
酒	小さじ1/2			
しょうが	1かけ	きゅうり		1/2本
ねぎ	10cm程度	トマト		1/2個
		いりごま		小さじ1
		きざみのり		適宜

<作り方>
1. ごはんはかために炊き、Bの調味料を合わせたすし酢を混ぜておく。
2. しょうがはおろし、ねぎは小口に切る。
3. 鍋にAの調味料を入れて火にかけ、牛肉をねぎを入れて炒つける。
4. きゅうりは薄い輪切り、トマトは種の部分をとり1cm程度の角切りにする。
5. 1のごはんに、3と4、いりごまを入れて混ぜ合わせる。
6. きざみのりをふる。