

令和6年度



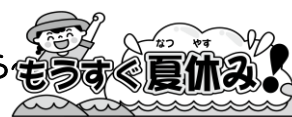
7月給食こんだてよていひょう

高山市学校給食一之宮センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 のりずあえ おろしハンバーグ 牛乳 むぎごはん じゃがいもの みそしる 箸	2 フレンチサラダ ポテのピザやき 牛乳 くろパン トマト スープ スプーン	3 やさいのゴマドレ とりにくのてりやき 牛乳 むぎごはん とうふの カレーじる 箸	4 ブロッコリーのおかかあえ かぼちゃマフィン 牛乳 かみかみ だいず わかめうどん 箸	5 きりぼしのおひたし ほしのコロッケ 牛乳 たなばたゼリー むぎごはん そうめん じる 箸 行事食 セタ
エネルギー(kcal) 小 613 中 794 塩 分 (g) 小 1.4 中 1.8	エネルギー(kcal) 小 606 中 765 塩 分 (g) 小 2.1 中 2.7	エネルギー(kcal) 小 665 中 847 塩 分 (g) 小 1.8 中 2.2	エネルギー(kcal) 小 615 中 789 塩 分 (g) 小 2.0 中 2.6	エネルギー(kcal) 小 644 中 806 塩 分 (g) 小 1.6 中 2.0
8 ゆかりあえ あゆのおちゃあげ 牛乳 むぎごはん げんえん みそしる 箸 岐阜の味 あゆ	9 グリーンサラダ アリゾナスステーキ 牛乳 ゼリー バターパン コーン スープ フォーク	10 だいこんサラダ あつあけのカレーに 牛乳 だいこんぼの ごはん ゆばのすま じる 箸	11 コールスローサラダ だいずとごさかなの あげに 牛乳 ヨーグルト ソフトめんの なつやさいソース フォーク	12 ごぼうのごますあえ いわしのうめに 牛乳 むぎごはん なすの みそしる 箸 季節の味 なす・いわし
エネルギー(kcal) 小 597 中 765 塩 分 (g) 小 1.0 中 1.2	エネルギー(kcal) 小 746 中 926 塩 分 (g) 小 2.5 中 3.2	エネルギー(kcal) 小 638 中 788 塩 分 (g) 小 1.5 中 2.0	エネルギー(kcal) 小 728 中 935 塩 分 (g) 小 2.0 中 2.6	エネルギー(kcal) 小 601 中 804 塩 分 (g) 小 2.0 中 2.8
※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。				
	16 かいそうサラダ レンコンチップス 牛乳 なつやさいカレー スプーン	17 わふうサラダ さばのごまだれやき 牛乳 むぎごはん とうがん じる 箸 季節の味 冬瓜	18 だいこんの うめかつおあえ すいか はつしもおやき 牛乳 にくうどん 箸 行事食 土用の丑	19 ヨーグルト あえ 牛乳 キムチ ぶたどん わかめ スープ スプーン
	エネルギー(kcal) 小 603 中 786 塩 分 (g) 小 2.4 中 3.1	エネルギー(kcal) 小 627 中 797 塩 分 (g) 小 1.3 中 1.6	エネルギー(kcal) 小 769 中 915 塩 分 (g) 小 2.0 中 2.4	エネルギー(kcal) 小 631 中 833 塩 分 (g) 小 1.4 中 1.8



おうちでつくってみよう ～給食メニューから～



◆かぼちゃマフィン◆

＜ 材料（5個分） ＞

ホットケーキミックス・・・100g
牛乳・・・・・・・・・・・・・50g
卵・・・・・・・・・・・・・1個
かぼちゃ（種とワタなし）・80g
マーガリン・・・・・・・・・・5g
プロセスチーズ・・・・・・・・1個

＜ 作り方（5個分） ＞

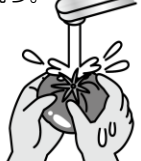
- ①かぼちゃはサイコロに切る。（電子レンジに少しかけると切りやすくなります）
 - ②チーズは細かいさいの目に切る。
 - ③マーガリンは溶かしておく。
 - ④材料をすべて混ぜ合わせ、好みのカップに入れる。
 - ⑤200度に予熱したオーブンで15分焼く。（様子をみながら）
- ※給食では卵は使用していません。

※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

食中毒を防ぐために気をつけること

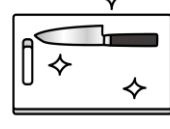
野菜や果物は、切る前に流水でよく洗う。



じゃがいもの芽や緑色の部分は有毒なので、しっかり取り除く。



肉や魚を切った包丁とまな板は、よく洗って消毒する。



肉や魚は中までしっかりと火を通す。



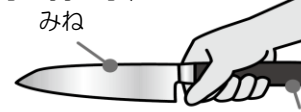
土用の丑の日 ～7月24日～

夏の土用の丑の日に、うなぎを食べる習慣は、江戸時代ごろから始まったと言われています。うなぎには、ビタミンAなどのビタミン類やミネラルが豊富で、栄養価の高い食品だからです。そのため、夏を乗り切るために、昔から食べられてきました。うなぎ以外にも、『う』がつく食べものを食べると元気に過ごせるとも言われています。『うし』『うめぼし』『うどん』『うり』など身近にある食べ物を食べて元気に過ごしましょう。給食では、少し早いですが、18日に『うし』を使った肉『う』どん、『う』めかつおあえ、西『う』瓜をいただきます。



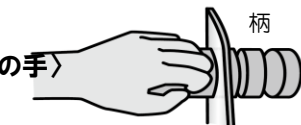
包丁の持ち方・使い方

＜包丁を持つ手＞



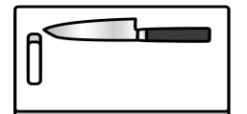
柄をしっかりと握る。人差し指は伸ばしてみねにそわせてもよい。

＜逆の手＞



指先を丸めて材料を押さえる。

包丁を置くときは、まな板の奥の方に刃を向こう側に向けて置く。



包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けたりしない。

