

令和6年 7月 こんだてひょう

高山市学校給食久々野センター

月	火	水	木	金
1 ひじきの煮物 とり肉のレモン煮 麦ごはん こまつなのみそ汁	2 ツナサラダ チキンカツ 黒パン ミネストローネ	3 こんにゃくの ごしきあえ あじの こうみやき 麦ごはん ぶた汁	4 あつあげサラダ 大豆と小魚の あげに しおうどん	5 七タ献立 こまつなの あえもの てりやき ハンバーグ 麦ごはん たなばた汁
8 れいとう パン ナムル ぶたキムチどん わかめ スープ	9 学校給食メニューコンクール入賞作品 (※) ブロッコリー サラダ ゴロゴロ夏野菜の トマトグラタン(※) バターパン キャベツと 肉団子の スープ	10 こんさいきんぴら ししゃもフライ (小2,中3) 梅しそごはん (センター炊飯) なめこ汁	11 オムレツ ソフめん ツげとなすの トマトソース ポパイ サラダ	12 切干大根の おひたし さばの オランダに 麦ごはん こんぶ汁
15 海の日	16 ブロッコリーと パプリカのサラダ ぶたにくの バーベキューソース 米粉パン ABCスープ	17 岐阜県の郷土料理 のりずあえ けいちゃん 麦ごはん かきたま汁	18 天ヨコタフィー カレーうどん こまつな サラダ	19 土用の丑の日献立 きゅうりの なんばんづけ スタミナ ぎゅうどんのぐ (麦ごはん センター炊飯) 夏野菜の けんちん汁

※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

毎月19日は食育の日です。
 おうちでも「食べる」ことを話題にしてみましょう。

かみかみメニュー
 久々野産の食材を使用しています。

～今月の献立紹介～
7月17日(水) けいちゃん
 けいちゃんとは、岐阜県の南飛騨地方や奥美濃地方の郷土料理です。しょうゆやみそで作ったたれにとり肉を漬けこみ、キャベツなどの野菜と一緒に焼いて食べます。給食ではみそ味のけいちゃんを作ります。お楽しみに！

夏の食生活について
 考えよう

7月旬の食材
 きゅうり 冬瓜 オクラ
 なす トマト ピーマン
 かぼちゃ スッキーニ など
 太字の野菜は給食にも登場します。

7/7七夕「そうめん」に込める願い
 七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅(さくべい)」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。
 そうめんは具たくさんにすると、栄養のバランスが良くなります！

夏を元気に過ごすには
 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる 早寝・早起きをし、日中は体を動かす
 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける
 冷たい物のとり過ぎに気をつける
 こまめな水分補給を心がける

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。
 ★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。
 ★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。
 ★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。
 ★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。