

今月の目標
夏の食生活について考えよう



7月 給食よていこんだて表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
※高山市では、給食の食材にかかる費用の1/3を市が負担しています。 ※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。 ※学校給食で使用する食材の産地を高山市のホームページで公表しています。 ※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 ※物資の都合により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。 ※牛乳は毎日つきます。				
食べる内容を考えよう 食べる量を考えよう 時間を決めて食べよう おやつがねがえよう				
1 牛乳 チンゲンサイのおひたし さばのゴマだれやき むぎごはん みそけんちんしる エネルギー (小: 645kcal 中: 794kcal) 塩分 (小: 2.0g 中: 2.3g) 牛乳は、血液の成分と似ているため、体の水分補給にうってつけです。朝食にみそ汁や牛乳をプラスしましょう。	2 牛乳 オレンジ かいそうサラダ おからのげんきパン カレーうどん エネルギー (小: 739kcal 中: 924kcal) 塩分 (小: 2.5g 中: 3.0g) カレーの材料となるスパイスは、食欲増進効果があります。暑い夏の時期は食欲も落ちがちなので、香辛料を上手に利用しましょう。	3 牛乳 4年生：氷見交流 小魚；中学のみ こまつなのからしあえ ユーリンチー むぎごはん トマトスープ エネルギー (小: 639kcal 中: 815kcal) 塩分 (小: 2.1g 中: 2.6g) 朝食を食べることは、大切な水分補給にもなります。食事の中の水分はミネラルやビタミンとともに吸収されるので、熱中症予防に朝食は欠かせません。	4 牛乳 グリーンサラダ ほうれんそういりオムレツ しよくパン ABCスープ ブルーベリージャム エネルギー (小: 601kcal 中: 731kcal) 塩分 (小: 2.4g 中: 3.0g) 野菜をたくさん使ったスープは、ビタミンやミネラル、塩分が吸収しやすい形で入っています。熱中症予防に野菜をしっかりと食べましょう。	5 牛乳 本郷小5年生：自然環境学習 たなばたゼリー ごまあえ ほしのコロケ まめわかごはん たなばたじる ☆行事食：七夕☆ エネルギー (小: 689kcal 中: 856kcal) 塩分 (小: 2.5g 中: 3.0g) 七夕には、病気をせずに過ごせるようにと願って、天の川に見立てたそうめんを食べます。
8 牛乳 ヨーグルト ひじきのごまドレサラダ ホキのあますあんかけ むぎごはん なめこじる エネルギー (小: 666kcal 中: 809kcal) 塩分 (小: 2.1g 中: 2.4g) 酸味を生かした料理は、暑さで食欲が落ちている時でもおいしく食べられます。暑さに負けないよう、調味料や香辛料を活用しましょう。	9 牛乳 本郷小3年生：社会見学 えだまめ あげぎょうざ ひやしちゅうか エネルギー (小: 615kcal 中: 795kcal) 塩分 (小: 3.3g 中: 4.1g) 朝食を食べることは、大切な水分補給にもなります。食事の中の水分はミネラルやビタミンとともに吸収されるので、熱中症予防に朝食は欠かせません。	10 牛乳 ひだもものヨーグルトあえ だいすこぎかなのあげ シーフードカレー エネルギー (小: 749kcal 中: 861kcal) 塩分 (小: 2.2g 中: 2.4g) 夏には、甘くみずみずしい、ひだ桃が出回ります。地元の旬の果物に親しみましょう。	11 牛乳 キャベツのおかかあえ いわしのかばやき むぎごはん こんぶじる エネルギー (小: 659kcal 中: 818kcal) 塩分 (小: 1.6g 中: 2.0g) かつお節や昆布に多く含まれる、うま味は、甘味、塩味、酸味、苦味とともに味の基本味「五味」に含まれます。	12 牛乳 本郷小3・4年生：社会見学 ほうれんそうのゆずあえ とりにくのさんしょうみそやき むぎごはん けんちんしる エネルギー (小: 634kcal 中: 777kcal) 塩分 (小: 1.6g 中: 1.8g) 奥飛騨山椒は、7月中旬から収穫がはじまります。さわやかな香りがおいしい山椒です。
15 海の日 忘れず水分補給 エネルギー (小: 670kcal 中: 874kcal) 塩分 (小: 1.5g 中: 1.9g) 生活リズムは、食事の時間を整えることで、改善しやすくなります。毎日、同じ時間に食事をとることで、生活リズムが整いやすくなります。	16 牛乳 ほうれんそうのだいすのちゅうかあえ つつみあげ はつかげんまい とうふのちゅうかに エネルギー (小: 630kcal 中: 770kcal) 塩分 (小: 2.1g 中: 2.4g) アジは、味がいいからこの名前がついたそうです。夏を代表する魚です。ササゲもひだの夏に欠かせない野菜です。	17 牛乳 本郷小3・4年：環境学習 きりぼしおひたし あじのレモンに むぎごはん いもとささげのみそじる エネルギー (小: 759kcal 中: 935kcal) 塩分 (小: 2.5g 中: 3.1g) この時期は、夏野菜をしっかりと食べることで、余分な熱をとり、暑さに負けない体を作りましょう。	18 牛乳 本郷小4年生：社会見学 メロン コールスローサラダ かぼちゃグラタン くろばん ミネストローネ エネルギー (小: 774kcal 中: 945kcal) 塩分 (小: 1.5g 中: 1.8g) 土用丑の日には、暑さに備えて体調を整えられるよう、ウナギや「う」のつく食べ物を食べます。体調を整えて元気に夏休みを過ごしましょう。	19 牛乳 ブルーベリーゼリー こまつなサラダ げんじまめ ぎゅうどん エネルギー (小: 634kcal 中: 777kcal) 塩分 (小: 1.6g 中: 1.8g) 奥飛騨山椒は、7月中旬から収穫がはじまります。さわやかな香りがおいしい山椒です。

オクラは野菜の☆です!

アフリカ生まれの野菜!

2000年以上前から栽培され、古代エジプトの王たちも食べていたといわれます。「オクラ」の名前もガーナの言葉に由来するそうです。

花もとても美しい!

オクラはアオイ科の植物でハイビスカスのようなきれいな花をつけます。



成長期の健康づくりに!

免疫力を高めるカロテン (ビタミンA) や、健全な成長や貧血予防に欠かせない葉酸を多く含んでいます。

ネバネバ成分が効く!

ねばりのもと水溶性食物繊維は、血糖値の急上昇をおさえてくれます。また、胃腸を保護するはたらきやコレステロールの吸収をおさえるはたらきも期待されています。



地元の食材を食べよう!

「飛騨ほうれん草」

ほうれん草の旬は冬ですが、飛騨では涼しい気候を利用して夏場にほうれん草を栽培し、出荷しています。給食では、5月から上宝の荒井農場さんで作られたほうれん草を使用しています。

「飛騨トマト」

高山市では飛騨トマトの栽培が盛んです。上宝町でも多く作られています。朝夕の寒暖の差がある上宝のトマトは特に甘くおいしいといわれています。上宝では、7月終わり頃から収穫が始まり、10月終わり頃まで出荷されます。