

令和7年



5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
<p>※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</p>			<p>1</p> <p>かおりあえ かつおフライ</p> <p>かしわもち</p> <p>むぎごはん</p> <p>わかたけ じる</p> <p>行事食 端午の節句</p> <p>エネルギー(kcal) 小 0 中 0 塩分(g) 小 0.0 中 0.0</p>	<p>2</p> <p>文化財鑑賞日</p> <p>エネルギー(kcal) 小 609 中 764 塩分(g) 小 1.2 中 1.5</p>
<p>5</p> <p>こどもの日</p> <p>エネルギー(kcal) 小 0 中 0 塩分(g) 小 0.0 中 0.0</p>	<p>6</p> <p>振替休日</p> <p>エネルギー(kcal) 小 0 中 0 塩分(g) 小 0.0 中 0.0</p>	<p>7</p> <p>こまつなのおひたし とりにくのからあげ (小1個・中2個)</p> <p>むぎごはん</p> <p>げんえん みそじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 640 中 856 塩分(g) 小 1.4 中 1.8</p>	<p>8</p> <p>ヨーグルトあえ</p> <p>ブロッコリーのソテー</p> <p>カレーライス</p> <p>エネルギー(kcal) 小 705 中 935 塩分(g) 小 1.9 中 2.5</p>	<p>9</p> <p>だいこんのあさづけ やきししゃも (小低1尾・小3以上2尾・中3尾)</p> <p>むぎごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>エネルギー(kcal) 小 657 中 864 塩分(g) 小 1.6 中 2.1</p>
<p>12</p> <p>わふうサラダ あげだし豆腐 (小1個・中2個)</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 583 中 760 塩分(g) 小 1.4 中 1.7</p>	<p>13</p> <p>かいそうサラダ かぼちゃココット</p> <p>みかんゼリー</p> <p>おちゃパン</p> <p>ポーク ビーンズ</p> <p>季節の味 お茶</p> <p>エネルギー(kcal) 小 721 中 907 塩分(g) 小 2.5 中 3.0</p>	<p>14</p> <p>ゆかりあえ レバーのカレーふうみ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ゆばの すましじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 619 中 804 塩分(g) 小 1.7 中 2.2</p>	<p>15</p> <p>せんぎりポテトあえ チョコタフィー</p> <p>オレンジ</p> <p>ソフトめんの トマトソース</p> <p>エネルギー(kcal) 小 738 中 978 塩分(g) 小 1.9 中 2.5</p>	<p>16</p> <p>ござかなと アーモンドのいりに いそかあえ</p> <p>ぶたどん</p> <p>エネルギー(kcal) 小 678 中 886 塩分(g) 小 1.8 中 2.3</p>
<p>19</p> <p>キャベツサラダ とりにくのてりやき</p> <p>中学のみ かみかみだいず</p> <p>むぎごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 619 中 809 塩分(g) 小 1.7 中 2.0</p>	<p>20</p> <p>フレンチサラダ ホキのノルウェー煮</p> <p>ヨーグルト</p> <p>くろパン</p> <p>やさい スープ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 645 中 800 塩分(g) 小 2.5 中 3.0</p>	<p>21</p> <p>パンサンスー だいずのつつみあげ (小4まで1個・小5~中2個)</p> <p>むぎごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>エネルギー(kcal) 小 699 中 949 塩分(g) 小 1.8 中 2.5</p>	<p>22</p> <p>アスパラサラダ おちゃむしパン</p> <p>ござかな</p> <p>さんさい うどん</p> <p>季節の味 山菜・アスパラガス</p> <p>エネルギー(kcal) 小 612 中 789 塩分(g) 小 2.2 中 2.8</p>	<p>23</p> <p>もやしのごまずあえ ぶたにくのみそやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>たまきじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 582 中 742 塩分(g) 小 1.7 中 2.1</p>
<p>26</p> <p>さんしよくあえ こうや豆腐と ぶたにくのあげに</p> <p>むぎごはん</p> <p>もずくの みそじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 633 中 823 塩分(g) 小 1.4 中 1.8</p>	<p>27</p> <p>グリーンサラダ とりにくの ハニーマスタードやき</p> <p>チョコクリーム</p> <p>ヨーンスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 744 中 915 塩分(g) 小 2.2 中 2.9</p>	<p>28</p> <p>運動会</p> <p>給食なし</p> <p>エネルギー(kcal) 小 0 中 0 塩分(g) 小 0.0 中 0.0</p>	<p>29</p> <p>ちゅうかサラダ ショーロンポー (小低1個・小3以上2個・中3個)</p> <p>オレンジ</p> <p>しょうゆ ラーメン</p> <p>エネルギー(kcal) 小 628 中 831 塩分(g) 小 2.6 中 3.0</p>	<p>30</p> <p>きわかめのごもくに さばのごまだれやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>たまねぎの みそじる</p> <p>季節の味 たまねぎ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 633 中 804 塩分(g) 小 1.6 中 2.0</p>

おうちでつくってみよう ~給食メニューから~

- ◆ブロッコリーソテー◆
 ブロッコリー・・・200g
 ウィンナー・・・4本
 ホールコーン・・・60g
 ◎マーガリン・・・小さじ1
 ※サラダ油でもOK

＜ 材料（4人分） ＞

＜ 作り方（4人分） ＞

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさにカットし、ラップをかけてレンジで1分ほど加熱。
 - ②ウィンナーは1cm幅に輪切りにしておく。
 - ③フライパンにマーガリンを入れ、ウィンナーとホールコーンを炒める。
 - ④ブロッコリーを加えてさらに炒める。
 - ⑤塩こしょうで味を整える。
- ※冷凍のブロッコリーを使用してもOK。お弁当のおかずにもおすすめです。