

令和7年 6月のきゅうしょくこんだて

Bブロック

高山市学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 エネルギー(kcal) 小 614 中 774 塩分(g) 小 1.8 中 2.2	3 エネルギー(kcal) 小 623 中 803 塩分(g) 小 1.8 中 2.3 かみかみメニュー	4 エネルギー(kcal) 小 607 中 761 塩分(g) 小 2.5 中 3.2	5 エネルギー(kcal) 小 597 中 758 塩分(g) 小 2.0 中 2.4	6 エネルギー(kcal) 小 708 中 928 塩分(g) 小 1.8 中 2.3
9 エネルギー(kcal) 小 628 中 818 塩分(g) 小 1.8 中 2.3	10 エネルギー(kcal) 小 613 中 777 塩分(g) 小 2.2 中 2.6	11 エネルギー(kcal) 小 696 中 867 塩分(g) 小 2.6 中 3.3	12 エネルギー(kcal) 小 587 中 756 塩分(g) 小 1.9 中 2.4 減塩の日	13 エネルギー(kcal) 小 616 中 800 塩分(g) 小 1.7 中 2.2
16 エネルギー(kcal) 小 631 中 794 塩分(g) 小 2.3 中 2.8	17 エネルギー(kcal) 小 684 中 869 塩分(g) 小 1.8 中 2.2	18 エネルギー(kcal) 小 602 中 757 塩分(g) 小 2.9 中 3.7	19 エネルギー(kcal) 小 695 中 886 塩分(g) 小 1.9 中 2.3 飛騨の味 美女もち	20 エネルギー(kcal) 小 590 中 764 塩分(g) 小 2.4 中 3.1
23 エネルギー(kcal) 小 582 中 732 塩分(g) 小 2.5 中 3.1	24 エネルギー(kcal) 小 615 中 775 塩分(g) 小 1.9 中 2.4	25 エネルギー(kcal) 小 630 中 805 塩分(g) 小 2.7 中 3.5	26 エネルギー(kcal) 小 655 中 854 塩分(g) 小 1.5 中 2.0	27 エネルギー(kcal) 小 643 中 839 塩分(g) 小 1.9 中 2.5 季節の味 メロン
30 エネルギー(kcal) 小 574 中 726 塩分(g) 小 2.0 中 2.4	歯と口の健康のために よくかもう！ 一口 30回			

※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

業者配送

歯と口の健康週間 6月4日～10日

6月4日は、6(む)4(し)と読めることから日本歯科医師会が、「虫歯予防デー」を実施していました。その後、歯や口の健康を見直す1週間として、6月4日から10日が「歯と口の健康週間」に定められました。
 いつまでも歯と口の健康を保つためには、よくかんで食べることが大切です。よくかんで食べることを意識できるよう、6月3日には、かみごたえのある食材をたくさん使った「かみかみメニュー」を提供します。
 給食だけでなく、家庭でもかむことが意識できるよう、かみごたえのある食材を意識的に食事に取り入れましょう。もちろん、食後の歯みがきも大切になってください。

6月旬の食材

たまねぎ きゅうり
 アスパラガス 枝豆
 さくらんぼ など

給食にも登場します。