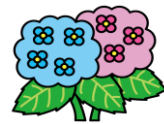


令和7年

6月



こんだてひょう



高山市学校給食清見センター

| 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 水                                                                                                                                                      | 木                                                                                                                                       | 金                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2<br><div>もやしの<br/>おかかあえ<br/>ちくわの<br/>いそべあげ</div> <div></div> <div>清見小なし</div> <div>エネルギー(kcal) 中:744<br/>塩 分(g) 中:2.1</div>                                                                                                                                                                                                                                               | 3<br><div>ぜんまいと<br/>いものにも<br/>とりにくの<br/>うめやき</div> <div></div> <div>エネルギー(kcal) 小:599 中:846<br/>塩 分(g) 小:1.7 中:2.2</div>                                                                                                                                                           | 4<br><div>シャキシャキ<br/>サラダ<br/>ぶたにくの<br/>はちみつソースがけ</div> <div></div> <div>歯と口の健康週間6/4~10</div> <div>エネルギー(kcal) 小:656 中:810<br/>塩 分(g) 小:2.2 中:2.9</div> | 5<br><div>★ひじきの<br/>あえもの<br/>★いかの<br/>あげもの</div> <div></div> <div>エネルギー(kcal) 小:649 中:828<br/>塩 分(g) 小:1.7 中:2.1</div>                  | 6<br><div>★こまつなの<br/>のりずあえ<br/>★わかさぎの<br/>てんぷら</div> <div></div> <div>★ヨーグルト</div> <div>エネルギー(kcal) 小:716 中:921<br/>塩 分(g) 小:1.7 中:2.1</div> |
| 9<br><div>だいこんと<br/>ツナのサラダ<br/>★こざかな<br/>アーモンド</div> <div></div> <div>ソフトめん</div> <div>エネルギー(kcal) 小:698 中:906<br/>塩 分(g) 小:2.4 中:3.1</div>                                                                                                                                                                                                                                | 10<br><div>★ひじきの<br/>いために<br/>★やきどうふの<br/>にくみそがけ</div> <div></div> <div>エネルギー(kcal) 小:642 中:907<br/>塩 分(g) 小:1.9 中:2.6</div>                                                                                                                                                       | 11<br><div>アスパラソテー<br/>あじの<br/>チーズムズエル</div> <div></div> <div>エネルギー(kcal) 小:587 中:733<br/>塩 分(g) 小:2.7 中:3.5</div>                                     | 12<br><div>ブロッコリーの<br/>みそあえ<br/>こうやどうふと<br/>ぶたにくの<br/>あげに</div> <div></div> <div>エネルギー(kcal) 小:643 中:829<br/>塩 分(g) 小:1.6 中:2.0</div>   | 13<br><div>キャベツの<br/>おかかあえ<br/>とりにくの<br/>レモンに</div> <div></div> <div>エネルギー(kcal) 小:662 中:850<br/>塩 分(g) 小:1.8 中:2.2</div>                    |
| 16<br><div>いそかあえ<br/>ねぎやき</div> <div></div> <div>エネルギー(kcal) 小:608 中:744<br/>塩 分(g) 小:2.0 中:2.5</div>                                                                                                                                                                                                                                                                      | 17<br><div>ごもく<br/>きんぴら<br/>いわしの<br/>うめに</div> <div></div> <div>エネルギー(kcal) 小:615 中:789<br/>塩 分(g) 小:1.8 中:2.2</div>                                                                                                                                                               | 18<br><div>きりぼし<br/>だいこんの<br/>サラダ</div> <div></div> <div>エネルギー(kcal) 小:610 中:814<br/>塩 分(g) 小:2.0 中:2.8</div>                                          | 19<br><div>ほうれんそうの<br/>ごまずあえ<br/>レバーと<br/>ポテトの<br/>ケチャップがらめ</div> <div></div> <div>エネルギー(kcal) 小:626 中:808<br/>塩 分(g) 小:2.3 中:3.0</div> | 20<br><div>グリーンサラダ<br/>きなこタフィ</div> <div></div> <div>エネルギー(kcal) 小:696 中:898<br/>塩 分(g) 小:1.5 中:1.8</div>                                    |
| 23<br><div>ブロッコリーの<br/>ソテー<br/>れんこん<br/>チップ</div> <div></div> <div>ソフトめん</div> <div>エネルギー(kcal) 小:663 中:863<br/>塩 分(g) 小:2.0 中:2.6</div>                                                                                                                                                                                                                                   | 24<br><div>きゅうりの<br/>しょうがあえ<br/>にじますの<br/>レモンあげ</div> <div></div> <div>清見小3年なし</div> <div>エネルギー(kcal) 小:597 中:790<br/>塩 分(g) 小:1.7 中:2.2</div>                                                                                                                                     | 25<br><div>ごぼうの<br/>サラダ<br/>ポテトの<br/>ピザやき</div> <div></div> <div>エネルギー(kcal) 小:640 中:805<br/>塩 分(g) 小:2.9 中:3.8</div>                                  | 26<br><div>ごしよくサラダ<br/>あげぎょうど</div> <div></div> <div>清見小1、2、3年なし</div> <div>エネルギー(kcal) 小:597 中:748<br/>塩 分(g) 小:2.2 中:2.9</div>        | 27<br><div>やさいの<br/>うめあえ<br/>とうふの<br/>まさごやき</div> <div></div> <div>エネルギー(kcal) 小:644 中:832<br/>塩 分(g) 小:1.8 中:2.2</div>                      |
| 30<br><div>かいそうサラダ<br/>しゅうまいの<br/>ころもあげ</div> <div></div> <div>さくらんぼ</div> <div>エネルギー(kcal) 小:597 中:719<br/>塩 分(g) 小:2.0 中:2.6</div>                                                                                                                                                                                                                                       | <div>※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。</div> <div>※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。</div> <div>※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。</div> <div>※食材の購入等により献立が変更になることがあります。</div> <div>※学校給食の栄養量の基準<br/>エネルギー:小学校650kcal<br/>中学校830kcal<br/>塩 分 : 小学校2.0g<br/>中学校2.5g</div> |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |
| <div>6/4~6/10<br/>は くち けん とうしゅうかん<br/>歯と口の健康週間</div> <div>※6/4~10は歯と口の健康週間です。かみごたえのある食品や、骨を丈夫にする栄養素(カルシウムなど)を多く含む食品をたくさん使っています。</div> <div>★マークが目印です。</div> <div></div> <div>けん こ かん だ<br/>健康な体づくりは <b>よくかむ</b> ことから!</div> <div>「よくかむ」ことで得られる効果</div> <div>◆脳の働きを高める</div> <div>◆あごの発達を助ける</div> <div>◆栄養の吸収がよくなる</div> <div></div> <div>虫歯を予防する</div> <div>食べ過ぎを防ぐ</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |