



# 6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><b>2</b></p> <p>ナムル  牛乳 </p> <p>ビビンバ  わかめスープ </p> <p>エネルギー(kcal) 小 629 中 822 塩分(g) 小 2.0 中 2.5</p>	<p><b>3</b></p> <p>だいこんサラダにこみハンバーグ  牛乳 </p> <p>オレンジ  くらパン  ミネストローネ </p> <p>エネルギー(kcal) 小 649 中 831 塩分(g) 小 2.2 中 2.8</p>	<p><b>4</b></p> <p>わふうサラダ あつあげのカレーに  牛乳 </p> <p>ゆかりごはん  ふのすましじる </p> <p>エネルギー(kcal) 小 584 中 723 塩分(g) 小 2.0 中 2.6</p>	<p><b>5</b></p> <p>ヨーグルト あえ  アスパラソテー  牛乳 </p> <p>ソフトめん ミートソース </p> <p>エネルギー(kcal) 小 686 中 902 塩分(g) 小 1.8 中 2.3</p>	<p><b>6</b></p> <p>かおりあえ さわらのうめみそやき  牛乳 </p> <p>むぎごはん  けんちんじる </p> <p>エネルギー(kcal) 小 565 中 720 塩分(g) 小 1.7 中 2.1</p>
<p>歯と口の健康週間～10日まで</p>				
<p><b>9</b></p> <p>きりぼしのおひたし ぶたにくのアップルソースかけ  牛乳 </p> <p>むぎごはん  たまねぎのみそしる </p> <p>エネルギー(kcal) 小 576 中 735 塩分(g) 小 1.5 中 1.8</p>	<p><b>10</b></p> <p>やさいのごまだレ あぶりやきチキン  牛乳 </p> <p>こめこいり コッペパン  パンプキンスープ </p> <p>エネルギー(kcal) 小 678 中 845 塩分(g) 小 2.5 中 3.2</p>	<p><b>11</b></p> <p>ほねぶとあえ にじますのあげに  牛乳 </p> <p>むぎごはん  びじもちすましじる </p> <p>エネルギー(kcal) 小 595 中 759 塩分(g) 小 1.1 中 1.4</p>	<p><b>12</b></p> <p>アスパラサラダ だいのおとしあげ  牛乳 </p> <p>ヨーグルト  なめこんぶうどん </p> <p>エネルギー(kcal) 小 607 中 775 塩分(g) 小 1.8 中 2.2</p>	<p><b>13</b></p> <p>もやしのごますあえ さばのねぶかみそやき  牛乳 </p> <p>むぎごはん  こもどうぶすましじる </p> <p>エネルギー(kcal) 小 605 中 767 塩分(g) 小 1.5 中 1.8</p>
<p>歯にいい献立</p>				
<p><b>16</b></p> <p>きりぼしだいこんのものにとりにくのレモンに(小1個・中2個)  牛乳 </p> <p>むぎごはん  げんえんみそしる </p> <p>エネルギー(kcal) 小 676 中 862 塩分(g) 小 1.4 中 1.7</p>	<p><b>17</b></p> <p>ブロッコリーソテー  牛乳 </p> <p>こざかな  きなこあげパン  ポークビーンズ </p> <p>エネルギー(kcal) 小 709 中 898 塩分(g) 小 2.3 中 2.9</p>	<p><b>18</b></p> <p>ごぼうサラダ とうふのさんしょうみそかけ(小1個・中2個)  牛乳 </p> <p>むぎごはん  ためきじる </p> <p>エネルギー(kcal) 小 652 中 845 塩分(g) 小 1.7 中 2.1</p>	<p><b>19</b></p> <p>ひじきのカレーいため おちゃタフィ  牛乳 </p> <p>オレンジ  ソフトめんのみそソース </p> <p>エネルギー(kcal) 小 681 中 905 塩分(g) 小 1.9 中 2.5</p>	<p><b>20</b></p> <p>ゆかりあえ ぶたにくのスタミナやき  牛乳 </p> <p>むぎごはん  じゃがいものみそしる </p> <p>エネルギー(kcal) 小 587 中 747 塩分(g) 小 1.5 中 1.9</p>
<p>高山の味 さんしょう</p>				
<p><b>23</b></p> <p>こまつなサラダ こざかなとアーモンドのいりに  牛乳 </p> <p>チキンカレーライス </p> <p>エネルギー(kcal) 小 656 中 859 塩分(g) 小 2.1 中 2.7</p>	<p><b>24</b></p> <p>グリーンサラダ スパニッシュオムレツ  牛乳 </p> <p>ブルーベリージャム  しょくぱん  やさいスープ </p> <p>エネルギー(kcal) 小 607 中 756 塩分(g) 小 2.3 中 3.0</p>	<p><b>25</b></p> <p>のりずあえ ぶたにくのかりんあげ  牛乳 </p> <p>むぎごはん  なめこのみそしる </p> <p>エネルギー(kcal) 小 664 中 857 塩分(g) 小 1.5 中 1.8</p>	<p><b>26</b></p> <p>ちゅうかサラダ あげぎょうざ(小2個・中3個)  牛乳 </p> <p>あんになんふうデザート  しょうゆラーメン </p> <p>エネルギー(kcal) 小 677 中 857 塩分(g) 小 2.6 中 3.4</p>	<p><b>27</b></p> <p>きゃべつのごまあえ きんときまめのあまに  牛乳 </p> <p>おやこどん </p> <p>エネルギー(kcal) 小 660 中 855 塩分(g) 小 1.6 中 2.1</p>
<p><b>30</b></p> <p>だいこんのあさづけ あじのフリッター(2個・中3個)  牛乳 </p> <p>むぎごはん  じゃがいものそばろに </p> <p>エネルギー(kcal) 小 664 中 876 塩分(g) 小 1.4 中 1.7</p>	<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                  塩分：小学校2.0g 中学校2.5g</p>			<p><b>6月は食育月間です!</b></p>

おうちでつくってみよう ～給食メニューから～



6月4日～10日までは歯と口の健康週間です。給食の後はみがきもしっかりしよう

＜作り方(4人分)＞

- ①鍋に☆の調味料を入れ火にかけてたれをつくっておく
  - ②にじますはお腹をだして、水気を拭きとり、片栗粉をまぶして揚げる。(170℃くらいの低温でじっくり揚げる)
  - ③①のたれに揚げたにじますをからめる。
- ※給食ではにじますは、ひらきを使っていますが、開かなくても大丈夫です。その代わりに、頭も骨も食べられるように低温でじっくり揚げましょう。



よくかんで食べよう!