

令和7年

7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
※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	1 のりずあえ さばのみそ汁 むぎごはん かきたま じる 清見小1、2年なし エネルギー(kcal) 小:631 中:810 塩 分(g) 小:1.9 中:2.4	2 高山市 教育研究会 コリスロー サラダ とりにくの バーベキュー ソース くろパン パンプキン スープ 清見小5年なし エネルギー(kcal) 小:715 中:879 塩 分(g) 小:2.1 中:2.6	3 コリッコリアえ こうやどうふと とりにくの みそレモンあえ はつがげんまい まいたけの ごはん すましじる 清見小1、2年なし エネルギー(kcal) 小:623 中:804 塩 分(g) 小:1.8 中:2.3	4 こんぶの ごもくに ほしがたおろし ハンバーグ たなばたゼリー むぎごはん そうめん じる 行事食☆七夕☆ エネルギー(kcal) 小:690 中:879 塩 分(g) 小:2.3 中:2.9
7 きりぼしだいこんの サラダ えびの からあげ ソフトめん ツナトマトソース エネルギー(kcal) 小:667 中:865 塩 分(g) 小:1.8 中:2.3	8 かいそう サラダ はるまき むぎごはん マーボーなす 清見小5年なし エネルギー(kcal) 小:639 中:832 塩 分(g) 小:1.6 中:2.1	9 コールスロー サラダ とりにくの バーベキュー ソース くろパン パンプキン スープ 清見小5年なし エネルギー(kcal) 小:715 中:879 塩 分(g) 小:2.1 中:2.6	10 なつとうあえ あゆのあげに むぎごはん とうがんの みそじる エネルギー(kcal) 小:606 中:777 塩 分(g) 小:1.6 中:2.0	11 だいずと こざかなの あげに なつやさい ひだまもの カレー ヨーグルトあえ エネルギー(kcal) 小:762 中:984 塩 分(g) 小:2.0 中:2.5
14 いとかまぼこの ごまずあえ ぶたにくの かりんあげ むぎごはん きりぼし だいこんの みそじる エネルギー(kcal) 小:647 中:836 塩 分(g) 小:2.5 中:3.2	15 キャベツの おかかあえ かぼちゃ フライ ひだぎゅう すすき ちらし 行事食☆土用の丑☆ エネルギー(kcal) 小:678 中:855 塩 分(g) 小:2.3 中:3.0	16 ごぼうの ソテー あじのマリネ コッパパン ミネスト ローネ エネルギー(kcal) 小:651 中:807 塩 分(g) 小:2.1 中:2.7	17 おひたし あつあげの みそチーズやき むぎごはん こんさい じる エネルギー(kcal) 小:596 中:775 塩 分(g) 小:1.9 中:2.4	18 いそかあえ じゃがいもの ごまだれやき むぎごはん とんじる 清見小なし エネルギー(kcal) 中:751 塩 分(g) 中:2.1

★七夕の行事食—そうめん—



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどがよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどど合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



7/4(金)七夕(たなばた)献立
「ほしがたのハンバーグ」、天の川に見立てた「そうめん」が登場します。そうめん汁には、少し特別な食材が入っています。お楽しみに。

7/15(火)土用の丑(どようのうし)献立
「う」のつく食べ物を食べると夏バテしないという言い伝えから、飛騨ぎゅう「う」ちらしを出します。夏を元気に乗り切りましょう。

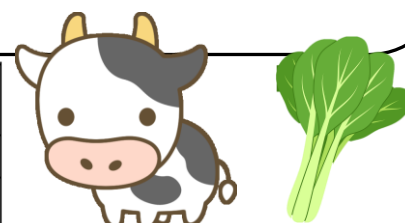
つくってみませんか「小松菜のり酢あえ」～6月の献立より～

材料＜4人分＞

つくり方

- ・小松菜 1/2束
- ・キャベツ 中2枚
- ・きゅうり 1/2本
- ・ツナ 1/2缶(30g)
- ・きざみのり 適宜
- ・酢 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2

- ① 小松菜は2cm程度、キャベツはせん切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② 小松菜とキャベツは、さっとゆで、冷水で冷まし、よく水を絞る。
- ③ ②の野菜ときゅうり、ツナを調味料とのりであえて、完成！



隠れファンの多い人気メニューの一つです。ツナとのりの風味で野菜が苦手な子も食べやすく、酢を使ってさっぱりと仕上げていますので、食欲が落ちる夏の時期にもオススメです。