

令和7年

7月 こんだてひょう

高山市学校給食久々野センター

月	火	水	木	金
	1 カラフルサラダ ぶたにくの パーベキューソース コッペパン コーンスープ 牛乳	2 給食なし 	3 小1.2年給食なし けんこうひじき サラダ ちくわの おこのみあげ しおうどん 牛乳	4 七夕献立 ほうれんそうの ごまサラダ てりやき ハンバーグ たなばた ゼリー むぎごはん たなばたじる 牛乳
7 とりにくの こうみあげ ちゅうかはん (むぎごはん) ナムル 牛乳	8 ツナサラダ メンチカツ くるパン ポークビーンズ 牛乳	9 しいやもフライ (小2,中3) カレーピラフ キャベツと ベーコンの スープ 牛乳	10 オムレツ ソフトめん ツチとなすの マネソース ポパイ サラダ 牛乳	11 きりぼしだいこん のおひたし さばの オランダに むぎごはん こんぶじる 牛乳
14 岐阜県の郷土料理 のりずあえ けいちゃん むぎごはん いなかじる 牛乳	15 ブロッコリーサラダ ゴロゴロ なつやさいの トマトグラタン パインゼリー コッペパン ABCスープ 牛乳	16 わかめと ささみのおひたし あじの こうみやき むぎごはん ぶたじる 牛乳	17 こまつな サラダ コーンコロッケ カレーうどん 牛乳	18 土用の丑の日献立 きゅうりの なんばんづけ スタミナ きゅうどんのぐ (むぎごはん) なつやさいの けんちんじる 牛乳

※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

毎月19日は食育の日です。
 おうちでも「食べる」ことを話題にしてみましょう。



かみかみメニュー
 久々野産の食材を使用しています。

～今月の献立紹介～
7月14日(月) けいちゃん
 けいちゃんとは、岐阜県の南飛騨地方や奥美濃地方の郷土料理です。しょうゆやみそで作ったたれにとり肉を漬けこみ、キャベツなどの野菜と一緒に焼いて食べます。給食ではみそ味のけいちゃんを作ります。お楽しみに！

今月の久々野産食材



7月旬の食材
 きゅうり 冬瓜 オクラ
 なす トマト ピーマン
 かぼちゃズッキーニ など

太字の野菜は
 給食にも登場します。

7/7七夕「そうめん」に込める願い

索餅
 (さくべい)
 そうめんの原型と言われている

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅(さくべい)」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具だくさんにする、栄養のバランスが良くなります！



夏の食生活について
 考えよう

熱中症に注意!!

熱中症を防ぐには



水分補給のポイント

