

令和7年8.9月の給食献立表



古川国府給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
25 小熱量Kcal/塩分g 730/2.3 中熱量Kcal/塩分g 879/2.6 かぼちゃは旬の野菜です。ビタミンAが豊富で、目の健康を保ちます。	26 小熱量Kcal/塩分g 752/1.9 中熱量Kcal/塩分g 894/2.2 ピビンパは韓国料理です。「混ぜごはん」という意味です。	27 小熱量Kcal/塩分g 594/2.3 中熱量Kcal/塩分g 731/2.8 鮭の身は赤ですが、白身魚です。鮭は体を若々しく保つ栄養を含みます。	28 小熱量Kcal/塩分g 683/1.8 中熱量Kcal/塩分g 866/2.3 まるごと飛驒の日です。飛驒産の食材をたくさん使用した献立です。	29 小熱量Kcal/塩分g 677/3.3 中熱量Kcal/塩分g 820/4.2 切り干し大根にはカルシウムがたくさん含まれ、骨や歯の材料になります。
1 小熱量Kcal/塩分g 616/2.0 中熱量Kcal/塩分g 752/2.3 暑い季節は、体の中のミネラルが汗で失われます。しっかり食べましょう。	2 小熱量Kcal/塩分g 659/2.0 中熱量Kcal/塩分g 840/2.6 梅干しに含まれるクエン酸は、疲れをとってくれる働きがあります。	3 小熱量Kcal/塩分g 625/1.9 中熱量Kcal/塩分g 795/2.4 冬瓜は「冬」と書きますが旬は夏です。夏バテを防ぎます。	4 小熱量Kcal/塩分g 598/2.0 中熱量Kcal/塩分g 754/2.6 豚肉のビタミンB1は、体の疲れを取り、夏バテを防ぐ働きがあります。	5 小熱量Kcal/塩分g 616/2.9 中熱量Kcal/塩分g 763/3.6 旬のかぼちゃを使ったコンソメスープです。調理員さんが手作りしています。
8 ☆外国の料理 中国☆ 小熱量Kcal/塩分g 730/2.1 中熱量Kcal/塩分g 902/2.5 豆腐は、植物性たんぱく質を多く含み、カルシウムも豊富です。	9 小熱量Kcal/塩分g 634/2.2 中熱量Kcal/塩分g 778/2.7 赤だしとは、赤みそで作ったみそ汁です。赤みそは、大豆と塩で作ります。	10 小熱量Kcal/塩分g 705/2.1 中熱量Kcal/塩分g 895/2.5 トマトを使ったミートソースは、野菜も肉もバランスよくとれます。	11 小熱量Kcal/塩分g 659/2.1 中熱量Kcal/塩分g 874/3.1 さばに含まれるDHAには、血液をサラサラにする働きがあります。	12 小熱量Kcal/塩分g 715/2.8 中熱量Kcal/塩分g 869/3.4 牛乳には、骨の材料になるカルシウムがたくさん含まれています。
15 敬老の日 	16 小熱量Kcal/塩分g 634/2.2 中熱量Kcal/塩分g 791/2.6 ほうれん草はビタミン、鉄分が多く緑黄色野菜の王様と呼ばれています。	17 小熱量Kcal/塩分g 638/2.4 中熱量Kcal/塩分g 886/2.8 よくかんで食べていますか？よくかむと丈夫な歯が育ちます。	18 ☆行事食 お彼岸☆ 小熱量Kcal/塩分g 699/2.3 中熱量Kcal/塩分g 832/2.7 お彼岸メニューです。お彼岸とは、ご先祖様に思いをはせる日です。	19 小熱量Kcal/塩分g 693/2.8 中熱量Kcal/塩分g 826/3.5 手をしっかり洗いましょう。手洗いは自分でできる感染症予防です。
22 小熱量Kcal/塩分g 648/1.7 中熱量Kcal/塩分g 792/2.0 姿勢が悪いとかみ合わせにも影響があります。正しい姿勢で食べましょう。	23 秋分の日 8/28、9/26 まるごと飛驒の日 飛驒産の食材をふんだんに使用したメニューです。飛驒地域では、おいしい農畜産物がたくさん作られています。飛驒の自然の恵み、農家さんに感謝していただきます。高山市から助成を受けて食材を購入しています。	24 小熱量Kcal/塩分g 609/2.2 中熱量Kcal/塩分g 761/3.0 ごぼうは食物繊維たっぷりです。食物繊維は、お腹の掃除してくれます。	25 小熱量Kcal/塩分g 621/2.2 中熱量Kcal/塩分g 784/2.7 大豆を甘く煮た煮豆は、昔から食べられている伝統料理です。	26 ☆まるごと飛驒の日☆ 小熱量Kcal/塩分g 682/1.8 中熱量Kcal/塩分g 832/2.2 あきしまさげは飛驒の伝統野菜で、火を通すときれいな緑色になります。
29 ☆外国の料理 インド☆ 小熱量Kcal/塩分g 675/2.0 中熱量Kcal/塩分g 836/2.4 キーマカレーはひき肉のカレーです。たくさんの野菜と一緒に煮込みます。	30 小熱量Kcal/塩分g 627/1.8 中熱量Kcal/塩分g 778/2.2 よくかむことは、歯やあごを強くするためにとても大切です。	今月の旬の食材 ・トマト ・大根 ・ほうれん草 ・パプリカ ・すくなかぼちゃ ・あきしまさげ ・国産なす ・冬瓜 ・いわし	給食に関する問い合わせ先 TEL 72-6015 FAX 72-5220 MAIL f.k.kyuushoku@hidatakayama.ne.jp ※お返事をさせていただきます関係上、学校名、お名前をできるだけご記入ください。 古川国府給食センター「ホームページ」 http://www.f-k-kyuushoku.com	★ スターキャロットの日。星形のにんじんが隠れています。

*学校給食の栄養量の基準 熱量一小学校650Kcal 中学校830Kcal 塩分一小学校2.0g未満 中学校2.5g未満