

令和8年 5月のきゅうしょくこんだて

Aブロック



高山市学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>※高山市では学校給食費を無償化しています。 ※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</p> <p>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> 業者配送</p>			<p> 5月旬の食材</p> <p>じゃがいも アスパラガス キャベツ たまねぎ たけのこ 山菜 お茶 など</p> <p>給食にも登場します。</p>	
4	5	6	7	8
<p> みどりの日</p>	<p> こどもの日</p>	<p> 振替休日</p>	<p>つま煮 鶏肉の香味焼き むぎごはん 豚汁</p> <p>エネルギー(kcal) 小 597 中 774 塩分(g) 小 1.8 中 2.3</p>	<p>1</p> <p>海藻サラダ フルーツのゼリーあえ ソフト麺 ガレーソース</p> <p>エネルギー(kcal) 小 629 中 833 塩分(g) 小 2.2 中 2.9</p>
11	12	13	14	15
<p> オレンジ つくねと野菜の煮物 白身魚フリッター(小2・中3) みそうどん</p> <p>エネルギー(kcal) 小 610 中 791 塩分(g) 小 2.4 中 3.1</p>	<p> いちごジャム プロッコリーソテー チキンカツ コッペパン ミネストローネ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 632 中 814 塩分(g) 小 2.5 中 3.3</p>	<p>13 ゆかりあえ ひらすの照り焼き むぎごはん 白みそ汁</p> <p>エネルギー(kcal) 小 550 中 695 塩分(g) 小 2.0 中 2.4</p>	<p>14 さわやかサラダ 鶏肉のお茶タフィー ハヤシライス</p> <p>季節の味 お茶</p> <p>エネルギー(kcal) 小 620 中 800 塩分(g) 小 1.6 中 2.0</p>	<p>15 切干大根のごまあえ 和風ハンバーグ むぎごはん ゆばのすまし汁</p> <p>エネルギー(kcal) 小 586 中 759 塩分(g) 小 2.3 中 2.8</p>
18	19	20	21	22
<p>18 小松菜サラダ ヨーグルトあえ ソフト麺 ピリ辛みそソース</p> <p>エネルギー(kcal) 小 633 中 831 塩分(g) 小 2.2 中 2.7</p>	<p>19 アスパラソテー 鶏肉のバーベキューソースがけ 米粉入りコッペパン パンプキンスープ</p> <p>季節の味 アスパラ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 656 中 855 塩分(g) 小 2.6 中 3.5</p>	<p>20 ハンサングス いか天の薬味だれ むぎごはん みそワフタンスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 590 中 751 塩分(g) 小 2.2 中 2.7</p>	<p>21 ひじきの炒め煮 豚肉のみそ焼き むぎごはん 美女もち汁</p> <p>飛騨の味 美女もち</p> <p>エネルギー(kcal) 小 603 中 766 塩分(g) 小 2.2 中 2.7</p>	<p>22 日向夏ゼリー 五目きんぴら さばのごまだれかけ むぎごはん ぶのすまし汁</p> <p>エネルギー(kcal) 小 620 中 772 塩分(g) 小 1.9 中 2.3</p>
25	26	27	28	29
<p>25 ミルクプリン ひじきサラダ コロッケ ソフト麺 五目うどん</p> <p>エネルギー(kcal) 小 585 中 763 塩分(g) 小 1.9 中 2.4</p>	<p>26 クリームゴールド もやしソテー ミートボールのケチャップあえ(小3・中4) お茶パン 野菜スープ</p> <p>季節の味 お茶</p> <p>エネルギー(kcal) 小 662 中 811 塩分(g) 小 2.8 中 3.6</p>	<p>27 プロッコリーのおかかあえ 焼きししゃも(小2・中3) むぎごはん 肉じゃが</p> <p>エネルギー(kcal) 小 610 中 817 塩分(g) 小 2.0 中 2.5</p>	<p>28 焼きしゅうまい わかめスープ ビビンバ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 594 中 779 塩分(g) 小 2.8 中 3.5</p>	<p>29 茎わかめの炒め煮 鶏肉の照り焼き むぎごはん 豆腐のみそ汁</p> <p>エネルギー(kcal) 小 591 中 765 塩分(g) 小 2.1 中 2.5</p>

おすすめ給食レシピ「お茶タフィー」

<材料(4人分)>

- 乾燥大豆 40g
- 揚げ油 適量
- 砂糖 大さじ2
- 水 小さじ1
- きな粉 大さじ1
- 粉末茶 小さじ1

<レシピ>

- ①乾燥大豆を水で洗い、水(分量外)に一晩つけておく。
- ②①の水気をしっかりと切り、油でカリカリに揚げる。
- ③鍋に砂糖と水を入れ、火にかけて煮詰め、シロップを作る。
- ④③に②の大豆を入れ、シロップをからめる。
 さらに、きな粉と粉末茶を加え、からめて完成。

- ★①②は素いり大豆で代用することができます。
- ★粉末茶の代わりにココアやきな粉のみでも◎

給食だよりに新茶クイズやお茶の話を載せています。ぜひチェックしてみてください♪

