

# 令和8年 5月のきゅうしょくこんだて

B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> <b>みどりの日</b></p>	<p> <b>こどもの日</b></p>	<p> <b>振替休日</b></p>	<p>かおりあえ きなこタフィー</p> <p>豚丼</p> <p>エネルギー(kcal) 小 645 中 852                      塩分(g) 小 2.0 中 2.5</p>	<p>れんこん かつおカツ                      ぎんびら</p> <p>むぎごはん 若竹汁</p> <p>季節の味 たけのこ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 536 中 703                      塩分(g) 小 1.6 中 2.1</p>
11	12	13	14	15
<p>切干大根の ごまあえ 和風ハンバーグ</p> <p>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>	<p>ゆかりあえ ひらすの 照り焼き</p> <p>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>いちごジャム</p> <p>ブロッコリー ソテー チキンカツ</p> <p>ゴッパン 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>ひじきの 炒め煮 豚肉のみそ焼き</p> <p>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>オレンジ</p> <p>つくねと 野菜の煮物 白身魚 フリッター (小2・中3)</p> <p>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>
18	19	20	21	22
<p>日向夏ゼリー</p> <p>五目ぎんびら さばの ごまだれかけ</p> <p>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>	<p>いか天の 薬味だれ</p> <p>ハンサンスー 白みそ汁</p> <p>むぎごはん みそフタンスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 590 中 751                      塩分(g) 小 2.2 中 2.7</p>	<p>アスパラ ソテー 鶏肉の バーベキューソース かけ</p> <p>米粉入り ゴッパン 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>さわやか サラダ お茶タフィー</p> <p>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>小松菜サラダ ヨーグルトあえ</p> <p>ソフト麺 ヒリ辛みそソース</p> <p>エネルギー(kcal) 小 633 中 831                      塩分(g) 小 2.2 中 2.7</p>
25	26	27	28	29
<p>莖わかめの 炒め煮 鶏肉の照り焼き</p> <p>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>	<p>ブロッコリーの おかかあえ 焼きししゃも (小2・中3)</p> <p>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>クリームゴールド</p> <p>もやしソテー ミートボールの ケチャップあえ (小3・中4)</p> <p>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>おひたし 鶏肉のレモン煮 (小1・中2)</p> <p>むぎごはん けんちん汁</p> <p>エネルギー(kcal) 小 594 中 771                      塩分(g) 小 1.9 中 2.4</p>	<p>ミルクプリン</p> <p>ひじきサラダ コロッケ</p> <p>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>

## 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♪

