

月	火	水	木	金					
<p>新茶の季節です!</p> <p>5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づくと八十八夜〜♪」という茶摘みの歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか?</p> <p>お茶に含まれる成分と健康効果</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>カテキン類</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★殺菌作用</p> <p>★口臭・虫歯予防</p> </td> <td> <p>テアニン</p> <p>★リラックス効果</p> </td> <td> <p>ビタミンC</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★風邪予防</p> <p>★肌を健康に保つ</p> </td> <td> <p>フッ素</p> <p>★虫歯予防</p> </td> <td> <p>カフェイン</p> <p>★疲労回復</p> <p>★眼気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p> </td> </tr> </table>			<p>カテキン類</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★殺菌作用</p> <p>★口臭・虫歯予防</p>	<p>テアニン</p> <p>★リラックス効果</p>	<p>ビタミンC</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★風邪予防</p> <p>★肌を健康に保つ</p>	<p>フッ素</p> <p>★虫歯予防</p>	<p>カフェイン</p> <p>★疲労回復</p> <p>★眼気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>	<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 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>カテキン類</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★殺菌作用</p> <p>★口臭・虫歯予防</p>	<p>テアニン</p> <p>★リラックス効果</p>	<p>ビタミンC</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★風邪予防</p> <p>★肌を健康に保つ</p>	<p>フッ素</p> <p>★虫歯予防</p>	<p>カフェイン</p> <p>★疲労回復</p> <p>★眼気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>					
<p>給食では今年もお茶パン(5/27)を出します。また岐阜県のお茶(損斐茶)を使用した抹茶タフィ(5/8)も出します。きなこも入れて苦味をやわらげてつくりまします。お楽しみに!</p>			<p>1</p> <p>いそかあえ かつおフライ かしわもち</p> <p>たけのこごはん すましじる</p> <p>☆端午の節句献立☆</p> <p>エネルギー(kcal) 小:606 中:769 塩分(g) 小:2.2 中:2.9</p>	<p>7</p> <p>こまつなのりずあえ ぶたにくのオイスターソースやき</p> <p>むぎごはん きりぼしだいこんのみそじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小:557 中:710 塩分(g) 小:1.9 中:2.4</p>	<p>8</p> <p>げんきサラダ まっちゃタフィ</p> <p>ハヤシライス こぎかな</p> <p>エネルギー(kcal) 小:707 中:908 塩分(g) 小:2.2 中:2.8</p>				
<p>11</p> <p>かいそうサラダ こぎかなアーモンド みそソース ソフトめん</p> <p>エネルギー(kcal) 小:642 中:836 塩分(g) 小:2.0 中:2.6</p>	<p>12</p> <p>ごもくきんぴら こうや豆腐のカップやき あまなつゼリー むぎごはん しんたまねぎのみそじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小:666 中:844 塩分(g) 小:1.9 中:2.4</p>	<p>13</p> <p>グリーンサラダ あじのレモンふうみ コーンスープ コッパン</p> <p>エネルギー(kcal) 小:581 中:729 塩分(g) 小:2.3 中:3.0</p>	<p>14</p> <p>コリッコリアえ わふうにくみハンバーグ むぎごはん しろみそじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小:567 中:734 塩分(g) 小:2.0 中:2.6</p>	<p>15</p> <p>ほうれんそうのごまずあえ ぶたにくのあんからめ むぎごはん さやえんどうのみそじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小:614 中:795 塩分(g) 小:1.6 中:2.0</p>					
<p>18</p> <p>ひじきのいために とりにくとじゃがいものあげ むぎごはん とんじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小:661 中:853 塩分(g) 小:2.1 中:2.7</p>	<p>19</p> <p>いとまほこのごまずあえ さわらのさいきょうやき あまなつ むぎごはん わかたけじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小:552 中:715 塩分(g) 小:2.1 中:2.6</p>	<p>20</p> <p>ごしょくサラダ とりにくのカレーやき こめこいりパン はるやさいのポトフ</p> <p>エネルギー(kcal) 小:605 中:747 塩分(g) 小:2.6 中:3.4</p>	<p>21</p> <p>高山市教育研究会</p> <p>きりぼしだいこんのあえもの さかなのてんぷら さんさいごはん しんじゃかのみそじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小:618 中:813 塩分(g) 小:2.1 中:2.7</p>						
<p>25</p> <p>キャバツのおかかあえ やさいコロッケ きつねうどん</p> <p>エネルギー(kcal) 小:611 中:768 塩分(g) 小:1.6 中:2.0</p>	<p>26</p> <p>ナムル にくだんごのあまずあんかけ むぎごはん ワンタンスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 小:591 中:765 塩分(g) 小:1.3 中:1.6</p>	<p>27</p> <p>ごぼうサラダ ぶたにくのバーベキューソース おちゃパン はるキャバツのスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 小:590 中:732 塩分(g) 小:2.6 中:3.3</p>	<p>28</p> <p>じゃがいものごまあえ さばのみそ汁 むぎごはん こんさいじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小:620 中:790 塩分(g) 小:1.9 中:2.4</p>	<p>29</p> <p>もやしのおかかあえ あつあげのおこのみやき むぎごはん だいこんのみそじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小:591 中:750 塩分(g) 小:1.6 中:2.0</p>					