



5月給食こんだてよていひょう

高山市学校給食一之宮センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>おうちでつくってみよう ~給食メニューから~◆ さばのトウバンジャン焼き◆ く 材料(4人分) く ・さば50g・・・4切れ ・ねぎ・・・・・・20g</p> <p>★おろししょうが・・・小さじ1 ★おろしにんにく・・・小さじ1 ★トウバンジャン・・・小さじ1/2 ★こいくちしょうゆ・・・大さじ1 ★砂糖・・・・・・小さじ2 ★みりん・・・小さじ1 ★酒・・・・・・大さじ1</p>		<p>く 作り方(4人分) く ①ねぎは小口切りにしておく。 ②★を合わせておく。 ③②のたれの中に、①のねぎと魚を入れからめる。 15分程度漬けておく。 ④フライパンにクッキングシートをひき(無ければ、少し油をひく)ふたをして、中火で両面を焼く。</p>		<p>1</p> <p>かおりあえ 牛乳 かつおフライ</p> <p>かしわもち</p> <p>むぎごはん わかたけ じる</p> <p>行事食 端午の節句</p> <p>エネルギー(kcal) 小 616 中 754 塩分(g) 小 1.2 中 1.4</p>
<p>「減塩」とは・・・ 生活習慣病の原因の一つに、食塩のとり過ぎであることがわかっていきます。大人になってから食習慣を変えるのは簡単なことではありませんので、子どものころから薄味に慣れることが大切です。給食でも以下のような工夫をしています。 減塩のポイント 「汁のだしを濃いめにとる」 「香辛料の風味や辛味で調味料の使用量を減らす」 「レモンや酢を使って、塩やしょうゆの量を減らす」 「牛乳や豆乳を使って調味料は少しでもコクをプラス」</p>		<p>6</p> <p>身支度 チェック!</p> <p>振り替え休日</p> <p>エネルギー(kcal) 小 0 中 0 塩分(g) 小 0.0 中 0.0</p>	<p>7</p> <p>こまつなのおひたし 牛乳 とりのからあげ (小1個・中2個)</p> <p>むぎごはん しろみそ じる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 576 中 773 塩分(g) 小 1.6 中 2.1</p>	<p>8</p> <p>ヨーグルト あえ 牛乳 プロッコリー ソテー</p> <p>カレーライス</p> <p>エネルギー(kcal) 小 686 中 896 塩分(g) 小 1.9 中 2.4</p>
<p>11</p> <p>わふうサラダ 牛乳 あけだし豆腐 (小1個・中2個)</p> <p>どうにゅうプリンタルト</p> <p>むぎごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 629 中 794 塩分(g) 小 1.6 中 1.9</p>	<p>12</p> <p>かいそうサラダ 牛乳 グラタン</p> <p>いちごジャム</p> <p>コッペパン ミネスト ローネ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 592 中 738 塩分(g) 小 2.5 中 3.3</p>	<p>13</p> <p>れんこんきんぴら 牛乳 ししゃものカレーあげ (小低1尾・以上2尾・中3尾)</p> <p>むぎごはん あつあけのみそじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 604 中 800 塩分(g) 小 1.6 中 2.1</p>	<p>14</p> <p>アスパラサラダ 牛乳 おちあむしパン</p> <p>グミ</p> <p>さんさい うどん</p> <p>季節の味 山菜・お茶・アスパラ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 581 中 761 塩分(g) 小 2.0 中 2.5</p>	<p>15</p> <p>いそかあえ 牛乳 ごさかなとアーモンドのせりーに みかんせりー</p> <p>ぶたどん</p> <p>エネルギー(kcal) 小 695 中 898 塩分(g) 小 1.8 中 2.4</p>
<p>18</p> <p>キャベツサラダ 牛乳 わふうにごみハンバーグ</p> <p>むぎごはん けんちん じる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 575 中 745 塩分(g) 小 1.6 中 2.1</p>	<p>19</p> <p>フレンチサラダ 牛乳 ホキとレバーの ケチャップがらめ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ごめこいり コッペパン やさい スープ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 584 中 712 塩分(g) 小 3.1 中 3.9</p>	<p>20</p> <p>ほうれんそうおひたし 牛乳 さけのりきゅうやき</p> <p>むぎごはん もずくのみそじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 544 中 694 塩分(g) 小 1.6 中 1.9</p>	<p>21</p> <p>朝ごはん! をしっかり 食べよう</p> <p>給食なし</p> <p>エネルギー(kcal) 小 0 中 0 塩分(g) 小 0.0 中 0.0</p>	<p>22</p> <p>もやしのごますあえ 牛乳 ぶたにくのみそやき</p> <p>むぎごはん たぬきじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 525 中 669 塩分(g) 小 1.6 中 2.0</p>
<p>25</p> <p>ゆかりあえ 牛乳 とりにくのてりやき</p> <p>むぎごはん げんえん みそじる</p> <p>減塩の日</p> <p>エネルギー(kcal) 小 592 中 746 塩分(g) 小 1.4 中 1.7</p>	<p>26</p> <p>やさいのごまドレ 牛乳 ヒレかつ (小1個・中2個)</p> <p>レモンせりー</p> <p>かつどん</p> <p>がんばろう! 運動会!</p> <p>エネルギー(kcal) 小 689 中 866 塩分(g) 小 1.6 中 1.9</p>	<p>27</p> <p>運動会</p> <p>エネルギー(kcal) 小 0 中 0 塩分(g) 小 0 中 0</p>	<p>28</p> <p>ちゅうかサラダ 牛乳 あげきょうざ</p> <p>オレンジ</p> <p>しょうゆ ラーメン</p> <p>エネルギー(kcal) 小 565 中 737 塩分(g) 小 2.1 中 2.8</p>	<p>29</p> <p>きわかめのごもくに 牛乳 さばのトウバンジャン やき</p> <p>中学のみヨーグルト</p> <p>むぎごはん たまねぎのみそじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 547 中 758 塩分(g) 小 1.6 中 2.2</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



八十八夜って? なあに?

「夏も近づくと八十八夜」という茶摘み歌をご存じですか? 八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月2日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になると、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。

八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になるまいといわれています。新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか?

