

令和8年 6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
1 ひじきの わらわら炒め さわらの 梅みそ焼き むぎごはん ゆほのすまし汁 行事食 入梅 エネルギー(kcal) 小 553 中 699 塩分(g) 小 2.4 中 3.0	2 果汁グミ:ぶどう つま煮 揚げ出し豆腐 (小1・中2) むぎごはん じゃがいもの みそ汁 エネルギー(kcal) 小 598 中 779 塩分(g) 小 1.5 中 1.9	3 アスパラ サラダ 鶏肉の パ・ベキューソース ゴツパン コーンスープ 季節の味 アスパラ エネルギー(kcal) 小 684 中 880 塩分(g) 小 2.5 中 3.3	4 焼きしゅうまい (小2・中3) わかめスープ ビビンバ エネルギー(kcal) 小 594 中 780 塩分(g) 小 2.8 中 3.5	5 ブロッコリーの サラダ ギョーグルトあえ ソフト麺 ナポリタンソース エネルギー(kcal) 小 628 中 845 塩分(g) 小 2.2 中 2.8
8 切干大根煮 さばのみそ焼き むぎごはん ふのすまし汁 エネルギー(kcal) 小 578 中 735 塩分(g) 小 2.3 中 2.9	9 きんぴらごぼう つくねの こうじだれ (小3・中3) むぎごはん 白みそ汁 エネルギー(kcal) 小 633 中 772 塩分(g) 小 2.4 中 2.8	10 ■りんごジャム グリーン サラダ 白身魚フリッター (小2・中3) 食パン エルテンスープ W杯メニュー オランダ エネルギー(kcal) 小 642 中 827 塩分(g) 小 2.3 中 3.1	11 ひじきの 炒め煮 揚げ豚の トマトだれ むぎごはん のっぺい汁 飛驒の味 トマト エネルギー(kcal) 小 596 中 774 塩分(g) 小 1.8 中 2.3	12 ホワイトミニー ごぼうの たまごあえ いももち (小2・中2) わかめうどん エネルギー(kcal) 小 660 中 798 塩分(g) 小 2.2 中 2.7
15 れんこん きんぴら 鶏肉の 香味焼き むぎごはん たまねぎの みそ汁 季節の味 たまねぎ エネルギー(kcal) 小 589 中 771 塩分(g) 小 2.0 中 2.5	16 ゆかりあえ いわしの天ぷら むぎごはん 豚汁 エネルギー(kcal) 小 553 中 721 塩分(g) 小 1.5 中 1.9	17 アスパラ ソテー 鶏肉の ハリッサソース 黒パン クスクススープ W杯メニュー チュニジア エネルギー(kcal) 小 584 中 748 塩分(g) 小 2.2 中 2.9	18 海藻サラダ オムレツ カレーライス エネルギー(kcal) 小 599 中 771 塩分(g) 小 2.5 中 3.2	19 さくらんぼゼリー パンサンス 揚げギョーザ (小2・中3) タンメン (中華麺) 季節の味 さくらんぼ エネルギー(kcal) 小 638 中 823 塩分(g) 小 2.4 中 3.2
22 オレンジ にんじん しりしり 豚肉の しょうが焼き むぎごはん もずくのみそ汁 岐阜を味わう日(にんじん) エネルギー(kcal) 小 588 中 741 塩分(g) 小 1.9 中 2.4	23 切干大根の 中華あえ コーンシューマイ (小2・中3) むぎごはん マーボー豆腐 エネルギー(kcal) 小 615 中 812 塩分(g) 小 2.5 中 3.2	24 ■チョコパテ ブロッコリー ソテー あじのレモン煮 胚芽パン コンソメスープ エネルギー(kcal) 小 660 中 826 塩分(g) 小 2.6 中 3.3	25 おかかあえ さけの ごましょうゆ焼き むぎごはん 美女もち汁 エネルギー(kcal) 小 551 中 700 塩分(g) 小 1.9 中 2.3	26 もやしソテー 肉団子の 甘酢だれ (小3・中4) ソフト麺 中華あんかけ エネルギー(kcal) 小 676 中 878 塩分(g) 小 2.1 中 2.7
29 メロン こんにゃく きんぴら にじますの 揚げ煮 むぎごはん なめこのみそ汁 岐阜を味わう日(にじます) エネルギー(kcal) 小 540 中 689 塩分(g) 小 2.0 中 2.6	30 おひたし 夏野菜と鶏肉の 塩こうじ焼き むぎごはん 豆腐のみそ汁 コンクール入賞メニュー エネルギー(kcal) 小 576 中 747 塩分(g) 小 2.4 中 3.0	※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。 ※「岐阜を味わう日」は「学校給食県産農産物導入促進支援事業」により県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 業者配送		

6月旬の食材

たまねぎ きゅうり
アスパラガス 枝豆
さくらんぼ メロン など
給食にも登場します。

6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、すべての世代で取り組んでほしいものです。まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

- 家族で「食育だより」を読む
- 3食しっかり食べる
- 食事の挨拶をする
- 一緒に買い物に行く
- 食品の栄養成分表示を確認する
- 食に関わる体験活動をする
- 親子で料理をする

