

令和8年



# 6月給食こんだてよていひょう

高山市学校給食久々野センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

**食べ物と歯の  
関係について知ろう**

## 今月の飛騨産食材



## おいしく食べるために、「健康な歯」を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

### 健康な歯を保つためのポイント

 食事はよくかんで食べましょう	 いろいろな食品をバランスよく食べましょう	 だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう	 食べた後は歯みがきをしましょう
--------------------	--------------------------	----------------------------	---------------------

<p><b>1</b></p> <p>わかめとツナのあえもの いわしのうめ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん にくじゃが</p> <p>季節の味 うめ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 616 中 796 塩分(g) 小 2.4 中 3.0</p>	<p><b>2</b></p> <p>ひじきのカレーいため あじのハーブパンこやき</p> <p>牛乳</p> <p>コッペパン ミネストローネ</p> <p>季節の味 あじ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 567 中 707 塩分(g) 小 2.6 中 3.4</p>	<p><b>3</b></p> <p>つぼづけあえ とりそぼろどんのぐ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん (センター炊飯) いなかじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 615 中 750 塩分(g) 小 2.0 中 2.5</p>	<p><b>4</b></p> <p>まめサラダ あけぼのパン</p> <p>牛乳</p> <p>カレーうどん</p> <p>エネルギー(kcal) 小 649 中 805 塩分(g) 小 2.5 中 3.1</p>	<p><b>5</b></p> <p>もやしのいちみあえ てづくりはるまき</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん みそワンタン</p> <p>中なし</p> <p>エネルギー(kcal) 小 579 中 742 塩分(g) 小 2.3 中 2.9</p>
<p><b>8</b></p> <p>キャベツのうめかつおあえ こうや豆腐とぶたにくのあげに</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん かぼちゃのみそじる</p> <p>季節の味 うめ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 598 中 756 塩分(g) 小 1.9 中 2.4</p>	<p><b>9</b></p> <p>コールスローサラダ メンチカツ</p> <p>牛乳</p> <p>しょうパン ポークビーンズ</p> <p>中なし</p> <p>エネルギー(kcal) 小 620 中 820 塩分(g) 小 2.6 中 3.4</p>	<p><b>10</b></p> <p>あげぎょうざ (小2こ・中3こ) ヨーグルト</p> <p>牛乳</p> <p>こもくチャーハン ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 597 中 747 塩分(g) 小 2.0 中 2.5</p>	<p><b>11</b></p> <p>こざかなアーモンド</p> <p>牛乳</p> <p>ソフトめん ぶりからソース だいこんサラダ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 559 中 702 塩分(g) 小 2.3 中 2.8</p>	<p><b>12</b></p> <p>こまつなサラダ てりやきハンバーグ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん わふうポトフ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 564 中 728 塩分(g) 小 2.1 中 2.6</p>
<p><b>15</b></p> <p>チキンカツ</p> <p>牛乳</p> <p>ポークカレー (むぎごはん) かいそうサラダ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 643 中 844 塩分(g) 小 2.3 中 2.9</p>	<p><b>16</b></p> <p>アスパラサラダ ポテのピザふう</p> <p>牛乳</p> <p>くろパン キャベツとにくだんこのスープ</p> <p>季節の味 アスパラガス</p> <p>エネルギー(kcal) 小 609 中 769 塩分(g) 小 2.6 中 3.4</p>	<p><b>17</b></p> <p>こまあえ とりにくのしょうがやき</p> <p>牛乳</p> <p>きのこごはん とうふじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 610 中 772 塩分(g) 小 2.2 中 2.7</p>	<p><b>18</b></p> <p>ブロッコリーのおかかあえ さくらんぼゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>ソフトめん イカメンチカツ しおうどん</p> <p>エネルギー(kcal) 小 607 中 747 塩分(g) 小 2.3 中 2.9</p>	<p><b>19</b></p> <p>ひじきのにももの にじますのあげに</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん なめこじる</p> <p>岐阜を味わう日 にじます</p> <p>エネルギー(kcal) 小 579 中 742 塩分(g) 小 2.1 中 2.5</p>
<p><b>22</b></p> <p>きりほしだいごんのにつけ とりにくのレモンに</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん こまつなのみそじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 589 中 754 塩分(g) 小 1.9 中 2.2</p>	<p><b>23</b></p> <p>カラフルサラダ ぶたにくのバーベキューソース</p> <p>牛乳</p> <p>はいがパン コーンスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 652 中 814 塩分(g) 小 2.5 中 3.2</p>	<p><b>24</b></p> <p>ほうれんそうのごまドレッシング さばのトウバンジャンやき</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん かきたまじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 596 中 748 塩分(g) 小 1.9 中 2.4</p>	<p><b>25</b></p> <p>おちゃタフィー</p> <p>牛乳</p> <p>ソフトめん ミートソース はなやさいサラダ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 610 中 774 塩分(g) 小 1.7 中 2.2</p>	<p><b>26</b></p> <p>こんにやく きんぴら さわらのうめみそやき</p> <p>牛乳</p> <p>オレンジ むぎごはん こんさいじる</p> <p>季節の味 うめ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 579 中 739 塩分(g) 小 1.8 中 2.2</p>
<p><b>29</b></p> <p>いそかあえ つくねとポテのあげに</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん だいずのへんしんじる</p> <p>エネルギー(kcal) 小 597 中 760 塩分(g) 小 2.0 中 2.5</p>	<p><b>30</b></p> <p>グリーンサラダ チキンカレーソテー</p> <p>牛乳</p> <p>バター コッペパン ABCスープ</p> <p>季節の味 アスパラガス</p> <p>エネルギー(kcal) 小 563 中 702 塩分(g) 小 2.5 中 3.2</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。          ※「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</p>		