

令和8年 7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>7月旬の食材 夏ほうれん草 きゅうり なす トマト ピーマン ブッキーニ かぼちゃ えだまめ すいか など 給食にも登場します。</p>	<p>1 ほうれん草 ソテー チキンナゲット 小2・中3 バター コッパン ミネストローネ コンクール入賞メニュー エネルギー(kcal) 小 604 中 780 塩分(g) 小 2.8 中 3.7</p>	<p>2 小えびの から揚げ ビーフンスープ ガバオライス コンクール入賞メニュー エネルギー(kcal) 小 555 中 716 塩分(g) 小 2.2 中 2.8</p>	<p>3 歯ごたえ サラダ コーンマフィン 五目うどん コンクール入賞メニュー エネルギー(kcal) 小 559 中 683 塩分(g) 小 2.2 中 2.6</p>	
<p>6 大豆 サラダ とばのしょうがだれ むぎごはん じゃがいものみそ汁 季節の味 すいか エネルギー(kcal) 小 675 中 853 塩分(g) 小 1.8 中 2.3</p>	<p>7 セタゼリー きわがめの炒め煮 揚げ豚のトマトだれ むぎごはん そうめん汁 行事食 セタ エネルギー(kcal) 小 633 中 805 塩分(g) 小 1.6 中 2.0</p>	<p>8 小松菜 サラダ ハンバーグ 黒パン あきりのチャウダー エネルギー(kcal) 小 656 中 833 塩分(g) 小 2.9 中 3.7</p>	<p>9 焼きシューマイ 小2・中3 春雨サラダ むぎごはん マーボー豆腐 エネルギー(kcal) 小 620 中 805 塩分(g) 小 2.4 中 2.9</p>	<p>10 イタリアンチー 小魚アーモンド ソフト麺 夏野菜ソース エネルギー(kcal) 小 639 中 831 塩分(g) 小 2.3 中 2.9</p>
<p>13 鶏肉のから揚げ 小1・中2 五百きんぴら むぎごはん かぼちゃのみそ汁 エネルギー(kcal) 小 644 中 834 塩分(g) 小 2.1 中 2.6</p>	<p>14 アセロラゼリー キャベツメンチカツ れんこんのおか炒め むぎごはん 鶏団子汁 減塩の日 エネルギー(kcal) 小 665 中 870 塩分(g) 小 1.7 中 2.1</p>	<p>15 ブルーベリージャム グリーンサラダ ポークチャップ 食パン ABCスー エネルギー(kcal) 小 618 中 751 塩分(g) 小 2.5 中 3.3</p>	<p>16 ブロッコリーソテー きなこタフィー ハヤシライス エネルギー(kcal) 小 646 中 835 塩分(g) 小 1.8 中 2.3</p>	<p>17 五色あえ お好み焼き 肉うどん 岐阜を味わう日(にら) エネルギー(kcal) 小 514 中 657 塩分(g) 小 2.1 中 2.7</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
 塩分：小学校2.0g 中学校2.5g

熱中症に注意!!

熱中症を防ぐには 水分補給のポイント

涼しい服装 日傘や帽子、日陰を利用する。
 こまめに 休憩する。
 こまめに 水分補給をする。

目安は、1日1.2リットル。
 起床時や、入浴の前後に、のどが渇く前に意識して飲む。
 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。スポーツドリンクや食塩水(0.1~0.2%)

夏に旬をむかえる飛騨の野菜

飛騨地域では、夏でも朝晩は涼しいという気候を生かして、様々な野菜が生産されています。

☆飛騨ほうれんそう☆

夏でも夜間の気温が下がる飛騨地域は、全国有数の夏ほうれんそうの産地です。

☆飛騨トマト☆

ミネラル豊富な水と、日中と夜間の気温差が大きいという飛騨の自然を生かし、栽培が行われています。今月は、7日の「揚げ豚のトマトだれ」や10日の「ソフトめん夏野菜ソース」など、今が旬の飛騨トマトを使ったメニューが登場します。

(JAひだのホームページを参考に作成)

※高山市学校給食センターでは、飛騨産のほうれんそうやトマトを生や加工品として年間を通じて使用しています。
 ※8月から11月にかけて「まるごと飛騨の日」として飛騨産食材をふんだんに使った給食を提供する予定です。



減塩の日

～減塩のポイント～

14日(火)の汁物は、**貝だくさんの鶏団子汁**です!
貝だくさんにすることでおよそ0.2gの減塩に!

◎貝だくさんの汁で、食塩の摂取量を減らす

給食の汁物は、毎日ほぼ同じ量(かさ)になるようにしています。汁に入る貝が多くなればなるほど、お椀に入る液体(味噌やしょうゆ、塩など塩分を含む汁)の量が減り、結果として減塩になります。

〈たとえば〉

塩分濃度0.6%(100mlに食塩0.6g)、仕上がり量180mlの汁では...



汁170ml 仕上がり量 塩分濃度 含まれる食塩の量
 貝 10ml 170ml×0.6%×100=1.02g



汁130ml 仕上がり量 塩分濃度 含まれる食塩の量
 貝 50ml 130ml×0.6%×100=0.78g