

令和8年度



7月給食こんだてよていひょう

高山市学校一之宮給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<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</p> <p>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>1</p> <p>いとかんてんサラダ チキンのハニーガーリック (小1個・中2個)</p> <p>メープルマフィン</p> <p>むぎごはん ビースープ</p> <p>牛乳</p> <p>カナダ料理</p> <p>マッシュ先生の生まれた国</p> <p>エネルギー(kcal) 小 741 中 912 塩分(g) 小 1.2 中 1.5</p>	<p>2</p> <p>だいごんの うめかつおあえ はつしもおやき</p> <p>かやくうどん</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー(kcal) 小 548 中 686 塩分(g) 小 1.9 中 2.3</p>	<p>3</p> <p>きりぼしだいごんの おひたし てりやきハンバーグ</p> <p>たなばたゼリー</p> <p>むぎごはん そうめん じる</p> <p>牛乳</p> <p>行事食 セタ</p> <p>エネルギー(kcal) 小 627 中 798 塩分(g) 小 1.9 中 2.4</p>	
<p>6</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>7</p> <p>グリーンサラダ ぶたにくの アリナナステーキ</p> <p>すいか</p> <p>くろパン</p> <p>ひたのコーン スープ</p> <p>牛乳</p> <p>「岐阜を味わう日」</p> <p>エネルギー(kcal) 小 669 中 842 塩分(g) 小 2.2 中 2.9</p>	<p>8</p> <p>ごぼうのごますあえ いわしのしょうがに (小1尾・中2尾)</p> <p>むぎごはん げんえん みそじる</p> <p>牛乳</p> <p>減塩の日</p> <p>エネルギー(kcal) 小 590 中 794 塩分(g) 小 1.6 中 2.2</p>	<p>9</p> <p>ちゅうかサラダ だいずのつつみあげ (小4まで1個・以上2個)</p> <p>オレンジ</p> <p>しょうゆ ラーメン</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー(kcal) 小 546 中 751 塩分(g) 小 2.0 中 2.5</p>	<p>10</p> <p>いそかあえ あじのごまだれやき</p> <p>むぎごはん なすの みそじる</p> <p>牛乳</p> <p>季節の味 なす</p> <p>エネルギー(kcal) 小 524 中 680 塩分(g) 小 1.5 中 1.8</p>
<p>13</p> <p>ゆかりあえ とりにくのてりやき</p> <p>むぎごはん どうがんじる</p> <p>牛乳</p> <p>季節の味 とうがん</p> <p>エネルギー(kcal) 小 561 中 707 塩分(g) 小 1.3 中 1.6</p>	<p>14</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>こざかな</p> <p>フレンチトースト</p> <p>トマト スープ</p> <p>牛乳</p> <p>飛騨の味 トマト</p> <p>エネルギー(kcal) 小 575 中 734 塩分(g) 小 2.2 中 2.9</p>	<p>15</p> <p>ヨーグルト あえ</p> <p>ブロッコリー ソテー</p> <p>なつやさいカレー</p> <p>牛乳</p> <p>季節の味 なす・枝豆・トマト</p> <p>エネルギー(kcal) 小 684 中 915 塩分(g) 小 2.1 中 2.8</p>	<p>16</p> <p>キャベツサラダ きんときまめのあまに</p> <p>みかんゼリー</p> <p>ひだきうどん</p> <p>牛乳</p> <p>「岐阜を味わう日」</p> <p>エネルギー(kcal) 小 660 中 860 塩分(g) 小 1.6 中 2.0</p>	<p>17</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>

減塩のポイント
 「汁物を具だくさんにして、食塩の摂取量減らす」

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。汁に入る具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。

① 汁170ml 具 10ml
 ② 汁130ml 具 50ml

給食では、②のように具がたっぷりの汁を作り、使う味噌やしょうゆの量を少なくしています。

地産地消 ～岐阜を味わう日～

*「地産地消」とは？
 地元で生産された食材を地元で消費すること。

*地産地消のいいところは？

- ・新鮮でおいしい食材が安く食べられる
- ・誰がどんなふうに乗っているのか分かるので安心安全
- ・地域の産業の活性化につながる
- ・輸送にかかるコストが減るので環境にやさしい など

今年度「学校給食県産農産物導入促進支援事業」を活用して、6月～2月に県産農産物を使用した献立を提供しています。その日の献立は、「岐阜を味わう日」としています。

飛騨や岐阜県の味を知るとともに、感謝の気持ちをもって、味わって食べましょう！

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してみてください。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。小学生のころからお手伝いや料理をすることは、将来一人暮らしをした時に必ず役に立ちます。包丁や火を使う時は、必ずおうちの人と一緒にやってみましょう。

買い物に行く ごはんをたく はしをならべる 食器をかたづける 台をふく