

今月の目標  
夏の食生活について考えよう

# 7月 給食よていこんだて表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	<b>七月 とうめん</b> 	<b>1</b>  もやしちゅうかあえ    コーンシュウマイ むぎごはん    マーボー豆腐	<b>2</b>  シャキシャキサラダ    ししゃものいそべあげ むぎごはん    ぶたじる	<b>3</b>  たなばたゼリー    ほしのこ日づけ ごしきサラダ    むぎごはん まめわかめ    とうめん
		エネルギー (小:679kcal 中:856kcal) 塩分 (小:1.7g 中:2.1g)	エネルギー (小:643kcal 中:808kcal) 塩分 (小:1.8g 中:2.2g)	エネルギー (小:638kcal 中:795kcal) 塩分 (小:2.3g 中:2.7g)
<b>6</b> 市教研のため給食なし 	<b>7</b>  グリーンサラダ    きなこタフィ ソフトめん    シーフードトマトソース	<b>8</b>  こまつなからしあえ    あげどうふのごまだれかけ むぎごはん    さわにわん	<b>9</b>  ごぼうとまめのサラダ    スパニッシュオムレツ くらパン    ミネストローネ	<b>10</b>  カレーパリッシュ(中のみ)    とりのレモン ほうれんそうのゆめずあえ    なめこんじる むぎごはん
	エネルギー (小:674kcal 中:856kcal) 塩分 (小:1.8g 中:2.3g)	エネルギー (小:618kcal 中:758kcal) 塩分 (小:1.7g 中:2.1g)	エネルギー (小:632kcal 中:777kcal) 塩分 (小:2.6g 中:3.2g)	エネルギー (小:580kcal 中:725kcal) 塩分 (小:1.9g 中:2.4g)
<b>13</b>  ヨーグルト(中のみ)    あじのなんばんづけ こまつなサラダ    たぬきじる むぎごはん	<b>14</b>  えだまめ    おからのコーンパン ひやしちゅうか	<b>15</b> 生のももを使用。  ひだもものヨーグルトあえ    ひだほうれんそうのソテー ポークトマトカレーライス 岐阜を味わう日	<b>16</b>  ブルーベリージャム    かぼちゃグラタン だいこんサラダ    トマトスープ しょうパン	<b>17</b>  わかめとツナのサラダ    ぶたにくのオニオンやき むぎごはん    けんちんじる
エネルギー (小:575kcal 中:754kcal) 塩分 (小:1.6g 中:2.0g)	エネルギー (小:598kcal 中:738kcal) 塩分 (小:3.1g 中:3.7g)	エネルギー (小:686kcal 中:835kcal) 塩分 (小:1.7g 中:2.0g)	エネルギー (小:649kcal 中:796kcal) 塩分 (小:3.0g 中:3.7g)	エネルギー (小:573kcal 中:701kcal) 塩分 (小:1.9g 中:2.2g)

## こまめに水分補給をしよう!



### 7/15 岐阜を味わう日「ひだ桃」

高山市内では、国府町や久々野町で多く「ひだ桃」が栽培されています。標高が高いひだ地方では、昼夜の寒暖差が大きい気候を生かして、甘くてジューシーな桃が作られています。給食では、国府町の桃を使用し、ヨーグルト和えにします。地元のおいしい桃を味わってください。

### 7月の県産食材

- トマト もも
- ほうれん草
- ヨーグルト
- きゅうり 大豆
- 豆腐 なめこ
- ぶたにく
- ズッキーニ



※高山市では学校給食費を無償化しています。  
 ※学校給食は「学校給食地消地産推進事業」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

