

# 令和5年 5月の給食こんだて



岐阜県立飛騨高山高校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>1</b>  エネルギー(kcal) 940 塩分(g) 4.8 らっきょうは砂地の畑で育つため、鳥取砂丘周辺で真夏に植えられ4月末に収穫されます。体を温める効果があるといわれています。	<b>2</b>  エネルギー(kcal) 786 塩分(g) 4.3 <b>「子どもの日献立」</b>	<b>3</b>  ゴールデンウィーク中も1日3食バランスよく食べて、生活リズムを意識して生活しましょう。	<b>4</b>  ゴールデンウィーク中も1日3食バランスよく食べて、生活リズムを意識して生活しましょう。	<b>5</b>  ゴールデンウィーク中も1日3食バランスよく食べて、生活リズムを意識して生活しましょう。
<b>8</b>  エネルギー(kcal) 807 塩分(g) 4.1 牛乳やヨーグルトなどの乳製品には骨や歯の形成に必要なカルシウムが豊富に含まれています。	<b>9</b>  エネルギー(kcal) 811 塩分(g) 5.1 タンドリーチキンは、鶏肉にヨーグルトや各種スパイスなどを漬け込んで焼くインド料理です。	<b>10</b>  エネルギー(kcal) 760 塩分(g) 4.6 おからは、大豆から豆腐を作る途中で、豆乳をしぼって出る残りの部分です。大豆の風味やタンパク質、食物繊維などの栄養素を含んでいます。	<b>11</b>  エネルギー(kcal) 934 塩分(g) 4.1 ハヤシライスは牛肉や玉ねぎなどの野菜をトマトソースやデミグラスソースで煮込んだ料理です。	<b>12</b>  エネルギー(kcal) 920 塩分(g) 4.9 飛騨地域では、ほうれん草が多く栽培されています。ほうれん草はビタミンAや鉄分が豊富です。
<b>15</b>  エネルギー(kcal) 847 塩分(g) 4.7 ナムルは韓国の家庭料理です。野菜にごま油と調味料で味付けをして作ります。	<b>16</b>  エネルギー(kcal) 868 塩分(g) 3.8 よく噛んで食べることは歯を丈夫にするだけでなく、虫歯予防や肥満予防などいろいろな効果があります。	<b>17</b>  エネルギー(kcal) 754 塩分(g) 3.7 和食は、自然の食材を生かすだけでなく、季節の表現や、年中行事の関わり、栄養バランスのとれた食事として世界から注目されています。	<b>18</b>  エネルギー(kcal) 837 塩分(g) 2.7 たけのこは春の訪れを感じさせてくれる食品です。たけのこは成長がとても早く、1日で1メートル伸びることもあるそうです。	<b>19</b>  エネルギー(kcal) 741 塩分(g) 4.8 日本人のほとんどが必要量の野菜を食べていません。積極的に食べましょう。
<b>22</b>  エネルギー(kcal) 849 塩分(g) 4.3 海に囲まれた島国である日本では、昔から海藻を食べる習慣があります。海藻にはビタミン・ミネラル・食物繊維がたっぷります。	<b>23</b>  エネルギー(kcal) 769 塩分(g) 4.5 <b>「八十八夜献立」</b>	<b>24</b>  エネルギー(kcal) 855 塩分(g) 3.5 丹ぶり物は炭水化物、たんぱく質、野菜が一度にとれる料理ですが、あまりかまずに食べてしまうと欠点があります。	<b>25</b>  エネルギー(kcal) 798 塩分(g) 2.5 がんもどきは豆腐に根菜を混ぜて揚げた料理です。鉄分が豊富で貧血予防に効果的です。	<b>26</b>  エネルギー(kcal) 895 塩分(g) 4.8 山菜がとれる季節になりました。一年の中でも限られた時期にだけ食べられる大地の恵みです。
<b>29</b>  エネルギー(kcal) 782 塩分(g) 4.1 普段から食器の並べる位置を意識していますか？献立表を参考にしながら、主食は左手前、汁物は右側におくようにしましょう。	<b>30</b>  エネルギー(kcal) 841 塩分(g) 3.8 トマトはうま味のもとになるグルタミン酸がたくさん含まれているため、煮込み料理にもよく使われます。	<b>31</b>  エネルギー(kcal) 893 塩分(g) 4.3 朝ごはんは食べていますか？1日を元気にスタートさせるために、とても大事な食事になります。	<b>～栄養価について～</b> 文部科学省「夜間学校給食実施基準の一部改正について（R3年2月12日）」をもとに、献立作成を行っております。 エネルギー 860kcal 塩分相当量 2.5未満 ※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。 ※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。	