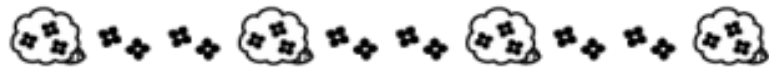


令和5年 6月の給食こんだて



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
<p>※学校給食は「学校給食地産地消費推進事業」により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。</p> <p>※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。</p> <p>※食材の購入等により献立が変更になることがあります。</p>				
<p>～栄養価について～ </p> <p>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）」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】</p> <p>調理室の人員不足のため、簡易給食で提供させていただきます。給食の品目が減るため、どうしても野菜不足なり、食物繊維や鉄分が不足してしまいます。給食以外の食事でも野菜や海藻、きのこなどを多めにとって、不足分を補っていただくよう、よろしくお願いいたします。</p>				
			<p>1 </p> <p>ひじきの煮物 鯖のみそ煮</p> <p>麦ごはん すまし汁</p> <p>エネルギー(kcal) 799 塩分(g) 2.6</p>	<p>2 </p> <p>桃の杏仁豆腐 </p> <p>コーン焼売 3個 味噌ラーメン</p> <p>エネルギー(kcal) 792 塩分(g) 2.9</p>
<p>6月は食育月間です。食べることは生きていく上で欠かせません。食べることに改めて考えてみましょう。</p>				
<p>6月4日は「虫歯予防デー」です。かむことを意識して食べましょう。</p>				
<p>5 </p> <p>切干大根の煮物 さんまの蒲焼</p> <p>麦ごはん みそ汁</p> <p>エネルギー(kcal) 904 塩分(g) 1.9</p>	<p>6 </p> <p>みかん缶 </p> <p>ミートボール 4個</p> <p>コッペパン 枝豆クリームスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 871 塩分(g) 1.9</p>	<p>7 </p> <p>飛騨ヨーグルト </p> <p>鮭の三色丼 すまし汁</p> <p>エネルギー(kcal) 797 塩分(g) 2.7</p>	<p>8 </p> <p>ポテトサラダ 若鶏と野菜のつくね</p> <p>麦ごはん みそ汁</p> <p>エネルギー(kcal) 749 塩分(g) 2.9</p>	<p>9 </p> <p>バナナ </p> <p>豆腐の肉みそあん包み</p> <p>焼きうどん</p> <p>エネルギー(kcal) 778 塩分(g) 2.9</p>
<p>6月4～10日は「歯と口の健康週間」</p>				
<p>現代の日本人は、食物繊維が不足しています。野菜や大豆製品を意識して食べましょう。</p>				
<p>みかんにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは風邪を予防してくれます。</p>				
<p>飛騨の高原でとれた牛乳から作られたヨーグルトです。ヨーグルトにはカルシウムが豊富に含まれています。</p>				
<p>旬の時期に収穫されたじゃがいもを「新じゃが」といいます。新じゃがの皮は薄く、みずみずしいのが特徴です。</p>				
<p>普段から良い姿勢を意識して、食事はできていますか？良い姿勢で食べることは見た目だけでなく、消化のためにも大事なことです。</p>				
<p>12 </p> <p>カットケーキ </p> <p>オニオンスープ</p> <p>ピピンパ</p> <p>エネルギー(kcal) 808 塩分(g) 1.5</p>	<p>13 </p> <p>いちごジャム </p> <p>ごぼうサラダ ス克蘭ブルエッグ</p> <p>食パン コーンポタージュ</p> <p>エネルギー(kcal) 773 塩分(g) 3.3</p>	<p>14 </p> <p>ショコラブッセ </p> <p>ほうれん草のおひたし 肉じゃが</p> <p>麦ごはん みそ汁</p> <p>エネルギー(kcal) 778 塩分(g) 1.9</p>	<p>15 </p> <p>豆乳プリン </p> <p>金時豆の甘煮 鮭の塩焼き</p> <p>麦ごはん すまし汁</p> <p>エネルギー(kcal) 839 塩分(g) 3.3</p>	<p>16 </p> <p>フランクフルト </p> <p>ソフト麺 カレーソース</p> <p>エネルギー(kcal) 733 塩分(g) 2.0</p>
<p>牛乳が毎日給食に出る理由は、みなさんの成長に欠かせないカルシウムがたくさん入っているからです。</p>				
<p>食育と聞くと、なんだか難しそうに感じますが、「よく噛んで食べる」ことも食育の一つです。心がけてみましょう。</p>				
<p>飛騨地域では、夏に最盛期を迎える「飛騨ほうれん草」があります。市場の80%を占めるときもあるほど広く流通しています。</p>				
<p>さけのピンク色は、さけがエサとして食べたエビなどの色です。さけは白身魚に分類されます。</p>				
<p>6月は食中毒の心配が増える時期です。食事の前にはしっかり手を洗い、テーブルを拭くなど衛生面に気をつけましょう。</p>				
<p>19 </p> <p>小魚 </p> <p>豚の生姜焼き</p> <p>麦ごはん みそ汁</p> <p>エネルギー(kcal) 853 塩分(g) 2.4</p>	<p>20 </p> <p>セビーゼリー </p> <p>ブルーベリージャム </p> <p>枝豆</p> <p>黒コッペパン チキンのオープン焼き</p> <p>エネルギー(kcal) 800 塩分(g) 2.3</p>	<p>21 </p> <p>ウエハース </p> <p>ししゃもの塩焼き</p> <p>親子丼 わかめスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 818 塩分(g) 2.0</p>	<p>22 </p> <p>フルーチェ </p> <p>メンチカツ</p> <p>わかめごはん たまご汁</p> <p>エネルギー(kcal) 815 塩分(g) 3.0</p>	<p>23 </p> <p>中華春雨サラダ </p> <p>焼き餃子 4個</p> <p>坦々うどん</p> <p>エネルギー(kcal) 891 塩分(g) 2.8</p>
<p>汁物の具を多くしたり、だしをしっかりとることで、減塩に繋がります。</p>				
<p>枝豆は大豆がまだ青いうちに収穫した未成熟豆のことです。たんぱく質が多く含まれ、筋肉や皮膚など体を作るものになります。</p>				
<p>ししゃもは頭から尻尾までまるごと食べられる魚なので、カルシウムがしっかりとれます。</p>				
<p>家でたまご汁を作るときに、先に汁にとろみをつけてから、たまごを入れることで、上手に仕上がります。</p>				
<p>めん類などの柔らかい食材はよく噛まずに飲み込んでしまいがちです。大豆などの噛み応えのある食材と組み合わせることで、上手に食べましょう。</p>				
<p>26 </p> <p>おさつスティック </p> <p>鶏の唐揚げ</p> <p>麦ごはん 揚げ茄子のみそ汁</p> <p>エネルギー(kcal) 870 塩分(g) 2.1</p>	<p>27 </p> <p>ミルクプリン </p> <p>はちみつマーガリン </p> <p>コーンスローサラダ ポテトカツグラタン</p> <p>コッペパン オニオンスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 847 塩分(g) 3.3</p>	<p>28 </p> <p>ココアワッフル </p> <p>切干大根の煮物 鯖の西京焼き</p> <p>麦ごはん 豆腐のすまし汁</p> <p>エネルギー(kcal) 802 塩分(g) 2.8</p>	<p>29 </p> <p>海老シュウマイ </p> <p>麦ごはん 麻婆豆腐</p> <p>エネルギー(kcal) 811 塩分(g) 2.4</p>	<p>30 </p> <p>青りんごゼリー </p> <p>れんこんサラダ 白身魚フライ</p> <p>焼きそば</p> <p>エネルギー(kcal) 880 塩分(g) 4.3</p>
<p>よく噛んで食べると脳の血流を良くし、集中力が上がるといわれています。</p>				
<p>はちみつは消化吸収のよい果糖とブドウ糖が主成分なので、疲労を素早く回復させる働きがあります。</p>				
<p>切干大根は干すことで、大根の栄養が凝縮され、うま味も増え、保存性もアップします。</p>				
<p>食事の前にはしっかりと石けんで手を洗い、清潔なハンカチで手を拭くようにしましょう。</p>				
<p>サラダによく使われるマヨネーズは卵、植物油、酢、塩から作られます。たくさんの油を使うので、食べすぎには注意が必要です。</p>				