

令和5年 7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
3  ショコラブッセ  豚キムチ丼 ワンタンスープ エネルギー(kcal) 806 塩分(g) 4.0 ビタミンB1には疲れをとる働きがあり、豚肉に多く含まれています。こんにんくに含まれている「アリシン」と一緒に食べると吸収率がUPします。	4  セノビーゼリー  ロールケーキ  マーガリン  コッペパン  コンソメスープ エネルギー(kcal) 693 塩分(g) 3.9 給食のパンやめんは岐阜県産の小麦粉からできています。地場産物を使用することはSDGsにも繋がります。	5  豆乳と野菜のマフィン  ちぼうサラダ 白身魚の揚げ煮  麦ごはん みそ汁 エネルギー(kcal) 876 塩分(g) 3.8 「いただきます」「ごちそうさま」は感謝を表す言葉です。心を込めて手を合わせましょう。	6  セタゼリー  おからの炒り煮 ハンバーグ  麦ごはん セタ汁 エネルギー(kcal) 723 塩分(g) 2.2 「セタ献立」	7  パイン  ミートソース エネルギー(kcal) 760 塩分(g) 2.5 暑いからといって冷たいものばかり食べると胃腸の調子が悪くなったり、夏バテする原因にもなります。
10  飛騨ヨーグルト  なすの揚げ浸し チキンのオープン焼き  麦ごはん みそ汁 エネルギー(kcal) 815 塩分(g) 3.1 なすには「ナスニン」といわれる成分が含まれています。抗酸化作用や、動脈硬化や老化の予防してくれるので、皮ごと食べるのがおすすめです。	11  コールスローサラダ  ポテトカツ  りんごジャム  コッペパン  コーンポタージュ エネルギー(kcal) 570 塩分(g) 2.6 よい姿勢で食べることは、見た目もよいだけでなく、消化吸収がしやすくなるという良いこともあります。	12  ナゲット  夏野菜カレー エネルギー(kcal) 956 塩分(g) 4.5 夏野菜は水分が多く、水分補給に役立つだけでなく、体温を下げる役割もあります。	13  今川焼き  ブロッコリーの白ごま和え さわらの西京焼き  麦ごはん 豆腐のすまし汁 エネルギー(kcal) 845 塩分(g) 3.4 食事のマナーやよい姿勢で食べることは、一緒に食事をする人をイヤな気持ちにさせないためにも大事です。心がけましょう。	14  ほうれん草のお浸し  かやくごはん  きつねうどん エネルギー(kcal) 920 塩分(g) 4.9 ほうれん草は冬に旬を迎える野菜ですが、夏でも比較的涼しい飛騨地域では、夏に収穫される「飛騨ほうれん草」が有名です。
17  海の日	18  スパゲッティサラダ  鶏肉のピカタ  黒パン  かぼちゃのクリームスープ エネルギー(kcal) 899 塩分(g) 4.9 高山市丹生川町には「宿願かぼちゃ」という普通の南瓜より永細い形をしたかぼちゃが栽培されています。	19  米粉のカップケーキ  肉団子  ハヤシライス エネルギー(kcal) 1015 塩分(g) 4.5 明日から夏休みです。夏休み明けに元気に登校できるよう、生活リズムを崩さないようにし、1日3食バランスよく食べて過ごしましょう。	8月24日まで 夏休み 	
～栄養価について～ 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】 4月からしばらくは、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、野菜や海藻、きのこなどを多めにとり、不足分を補っていただくよう よろしく願いいたします。 		※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。 ※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。		

【7月の行事と行事食】

☆七夕 (7/7金)

季節の節目となる「五節句（ごせつぐ）」のひとつ。日本の「棚機女（たなばたつめ）」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。笹に5色の短冊を飾ったり、夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。



☆土用の丑（今年は7/30日）

立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さが厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。うなぎにはビタミンAをはじめとした栄養が豊富です。

「う」のつく食べ物

