

令和5年 8.9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12日）」をもとに、献立作成を行っております。</p> <p>エネルギー 860kcal 塩分相当量 2.5未満</p>		<p>25</p> <p>バナナ 牛乳</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) 753 塩分(g) 3.8</p> <p>夏休みが明け、学校生活が始まります。自分の生活リズムを見直して、規則正しい生活を送りましょう。</p>
<p>28</p> <p>セノビーゼリー</p> <p>スタミナ丼</p> <p>みそ汁</p> <p>エネルギー(kcal) 865 塩分(g) 2.1</p> <p>スタミナ献立</p>	<p>29</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>かぼちゃサラダ さばの唐揚げマリネ</p> <p>ゴッペパン コンソメスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 798 塩分(g) 3.5</p> <p>群の酸味には、唾液と胃液をたくさん分泌させ、食欲増進、消化・吸収を助ける効果があります。</p>	<p>30</p> <p>水ようかん</p> <p>梅かつおあえ 鶏肉のてり焼き</p> <p>麦ごはん 豆腐のみそ汁</p> <p>エネルギー(kcal) 795 塩分(g) 2.3</p> <p>豆腐には大豆由来の鉄分・カルシウムが豊富に含まれています。積極的に大豆や大豆製品を食べましょう。</p>	<p>31</p> <p>筑前煮</p> <p>あじのごま焼き</p> <p>麦ごはん すまし汁</p> <p>エネルギー(kcal) 677 塩分(g) 3.1</p> <p>筑前煮は、九州北部地方の郷土料理ですが、今ではおせち料理のひとつとして全国的に食べられています。</p>	<p>1</p> <p>ブロッコリーサラダ 豆腐ハンバーグ</p> <p>ソフトめん 夏野菜ミートソース</p> <p>エネルギー(kcal) 888 塩分(g) 3.2</p> <p>ソフト麺は、1960年頃に給食のために作られた食べ物です。柔らかいので噛むことを意識して食べましょう。</p>	
<p>4</p> <p>カットケーキ</p> <p>さけの三色丼</p> <p>きのこのすまし汁</p> <p>エネルギー(kcal) 822 塩分(g) 2.2</p>	<p>5</p> <p>ヨーグルトあえ</p> <p>1食ケチャップ</p> <p>ポテトサラダ ハムステーキ スライスチーズ</p> <p>食パン オニオンスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 814 塩分(g) 4.3</p> <p>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。</p>	<p>6</p> <p>冷凍もも</p> <p>筑前煮</p> <p>あじのごま焼き</p> <p>麦ごはん 揚げナスの味噌汁</p> <p>エネルギー(kcal) 756 塩分(g) 2.8</p> <p>行事や行事食は、自然の恵みに感謝し、家族の幸せや健康への願いなどが込められています。これからも大切に受け継いでいきましょう。</p>	<p>7</p> <p>中華春雨サラダ</p> <p>鶏のから揚げ</p> <p>麦ごはん 中華スープ</p> <p>エネルギー(kcal) 892 塩分(g) 3.6</p> <p>減塩とって、塩を取り過ぎないようにすることが必要です。うま味や香辛料を活用するなどいろいろな工夫で減塩に取り組んでいます。</p>	<p>8</p> <p>小魚</p> <p>ミニデニッシュパン</p> <p>カレーうどん</p> <p>エネルギー(kcal) 806 塩分(g) 3.2</p> <p>唐辛子の辛味のもとであるカプサイシンは、細かく粉砕にするほど辛味が強く感じます。</p>	
<p>11</p> <p>冷凍みかん</p> <p>鶏ささみスープ</p> <p>中華丼</p> <p>エネルギー(kcal) 746 塩分(g) 3.9</p> <p>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欠点があります。</p>	<p>12</p> <p>はちみつマーガリン</p> <p>コーンのソテー ポテトカツパグラタン</p> <p>ロールパン トマトスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 811 塩分(g) 3.8</p> <p>姿勢よく食べることは見た目も美しくだけでなく、消化をよくする効果もあります。自分の食事の姿勢を見直してみましょう。</p>	<p>13</p> <p>巨峰ゼリー</p> <p>こんにゃくの甘辛煮 さばの韓国焼き</p> <p>麦ごはん オクラのみそ汁</p> <p>エネルギー(kcal) 813 塩分(g) 2.9</p> <p>ぶどうがおいしい季節です。巨峰をはじめ、シャインマスカット、ピオーネなどたくさん種類があります。</p>	<p>14</p> <p>かぼちゃの煮物</p> <p>鶏の柚子こししょう焼き</p> <p>いりどりごはん わかめスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 778 塩分(g) 4.0</p> <p>かぼちゃは夏が旬の野菜です。皮が分厚く長期保存できるため、昔から重宝されてきました。</p>	<p>15</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>蒸ししゅうまい(4個)</p> <p>豚骨ラーメン</p> <p>エネルギー(kcal) 869 塩分(g) 3.2</p> <p>果物にはビタミンや、ナトリウムの排出を助けるカリウムが豊富に含まれていますが、果糖という糖質も多くあるため食べ過ぎには注意です。</p>	
<p>18</p> <p>敬老の日</p>	<p>19</p> <p>りんごジャム&マーガリン</p> <p>れんこんサラダ 白身魚のフライ</p> <p>ロールパン 中華風コンソメスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 917 塩分(g) 4.1</p> <p>れんこんは穴が開いているので「明るい未来が見通せる」と縁起のよい食べ物です。</p>	<p>20</p> <p>ロールキャベツ</p> <p>夏野菜ハヤシライス</p> <p>エネルギー(kcal) 852 塩分(g) 2.8</p> <p>今日のハヤシライスには、ズッキーニ、パプリカ、ナスといった夏野菜がたっぷり入っています。</p>	<p>21</p> <p>たけのこの土佐煮</p> <p>豆腐の肉みそあん包み</p> <p>わかめごはん ためぎ汁</p> <p>エネルギー(kcal) 782 塩分(g) 4.5</p> <p>豆腐には大豆由来の鉄分・カルシウムが豊富に含まれています。積極的に大豆や大豆製品を食べましょう。</p>	<p>22</p> <p>フルーチェ(いちご)</p> <p>枝豆 ボイルウィンナー</p> <p>焼きうどん</p> <p>エネルギー(kcal) 764 塩分(g) 2.8</p> <p>枝豆は大豆になる前の未熟な状態で皮ごと収穫したものです。枝豆を食べる文化はアジアの国々発祥といわれています。</p>	
<p>25</p> <p>セノビーゼリー</p> <p>オクラのおかか和え</p> <p>鶏肉の照り焼き</p> <p>麦ごはん けんちん汁</p> <p>エネルギー(kcal) 789 塩分(g) 2.7</p> <p>オクラのネバネバの成分であるムチンは、粘膜を保護してくれ、疲労回復や夏バテ防止に効果があります。</p>	<p>26</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>さぼろサラダ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ロールパン ABCスープ</p> <p>エネルギー(kcal) 763 塩分(g) 3.6</p> <p>さぼろは食物せんいが豊富に含まれており、お腹の調子をよくしてくれます。</p>	<p>27</p> <p>いんげんのごま和え</p> <p>親子丼</p> <p>豆腐のすまし汁</p> <p>エネルギー(kcal) 747 塩分(g) 3.6</p> <p>卵は、ビタミンCと食物繊維以外の栄養成分をほとんど含んでいます。必須アミノ酸バランスが非常によいので、良質のたんぱく源となります。</p>	<p>28</p> <p>お月見クレープ</p> <p>里芋の煮物</p> <p>さんまの塩焼き</p> <p>麦ごはん お月見汁</p> <p>エネルギー(kcal) 943 塩分(g) 2.2</p> <p>十五夜献立</p>	<p>Good job with your test!</p>	