

令和7年 2月のきゅうしょくこんだて

Aブロック



高山市学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3 かみかみ大豆 ブロッコリーの おなかあえ 揚げ豆腐の 肉みそかけ (小1・中2) むぎごはん いわしの つみれ汁 行事食 節分 エネルギー(kcal) 小 599 中 759 塩 分 (g) 小 2.2 中 2.8	4 カリフラワー サラダ かぼちゃコンソ 白菜と肉団子の スープ 黒パン 季節の味 白菜 エネルギー(kcal) 小 641 中 815 塩 分 (g) 小 2.5 中 3.3	5 切干大根煮 メンチカツ むぎごはん のっぺい汁 エネルギー(kcal) 小 583 中 766 塩 分 (g) 小 1.6 中 2.0	6 大豆とえびの から揚げ ビーフンスープ ガバオライス エネルギー(kcal) 小 582 中 751 塩 分 (g) 小 2.1 中 2.7	7 れんこん きんぴら 鶏肉のみそ焼き 五目うどん 西小 考案献立① エネルギー(kcal) 小 594 中 752 塩 分 (g) 小 2.3 中 2.9
10 塩昆布あえ ししやもフライ (小2・中2) むぎごはん 豆腐のカレー汁 減塩の日 エネルギー(kcal) 小 621 中 765 塩 分 (g) 小 1.3 中 1.5	11 建国記念の日 エネルギー(kcal) 小 621 中 782 塩 分 (g) 小 1.9 中 2.3	12 こんにゃく きんぴら 鶏肉の カレー焼き むぎごはん 大根の みそ汁 エネルギー(kcal) 小 621 中 782 塩 分 (g) 小 1.9 中 2.3	13 ゆかりあえ ひらすの照り焼き むぎごはん 豚汁 エネルギー(kcal) 小 568 中 722 塩 分 (g) 小 1.8 中 2.3	14 海藻サラダ ハートの コロツケ しょうゆラーメン 特支本校 リクエスト エネルギー(kcal) 小 583 中 707 塩 分 (g) 小 2.3 中 2.8
17 ひじきの 炒め煮 鮭の スパイス焼き むぎごはん 白みそ汁 エネルギー(kcal) 小 562 中 714 塩 分 (g) 小 2.2 中 2.6	18 ブロッコリー ソテー ハンバーグ 米粉パン かぶと小松菜の スープ 西小 考案献立② エネルギー(kcal) 小 598 中 757 塩 分 (g) 小 2.9 中 3.8	19 パンサンスー 揚げきょうざ (小2・中3) むぎごはん マーボー豆腐 エネルギー(kcal) 小 685 中 895 塩 分 (g) 小 2.4 中 2.9	20 チョコファイ わかめスープ ビビンバ エネルギー(kcal) 小 633 中 813 塩 分 (g) 小 2.5 中 3.1	21 さわやかサラダ フルーツの ゼリーあえ ソフト麺 ミートソース エネルギー(kcal) 小 668 中 867 塩 分 (g) 小 1.4 中 1.7
24 振替休日 エネルギー(kcal) 小 603 中 772 塩 分 (g) 小 2.3 中 3.0	25 キャベツソテー かぼちゃ サンドフライ コッペパン ミネストローネ エネルギー(kcal) 小 603 中 772 塩 分 (g) 小 2.3 中 3.0	26 もやしの おひたし 鶏肉の香味焼き むぎごはん けんちん汁 エネルギー(kcal) 小 575 中 723 塩 分 (g) 小 2.1 中 2.5	27 健康ひじきサラダ さばの ごまだれかけ むぎごはん じゃがいもの みそ汁 季節の味 さば エネルギー(kcal) 小 619 中 782 塩 分 (g) 小 2.1 中 2.5	28 もやし炒め 鶏肉のレモン煮 (小2・中2) むぎごはん ふのすまし汁 エネルギー(kcal) 小 588 中 754 塩 分 (g) 小 1.8 中 2.2



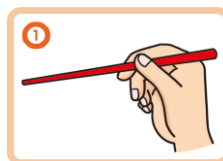
2月 旬の食材

ブロッコリー
キャベツ ねぎ 小松菜 白菜
さば みかん など
給食にも登場します。

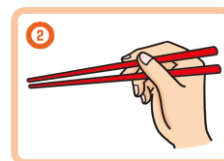


おはし、上手に持てるようになりたいな!

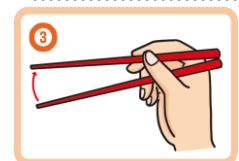
日本の食事は「はしに始まり、はしに終わる」というほど、はしは大切な食具の道具です。美しいはし使いをすると、料理が食べやすくなるだけでなく、ほかの人にもよい印象を与えます。学校の給食でもほとんどが「おはしでの食事」です。年度の終わり、みんなのはし使いが上手になるように、お互いに持ち方を見てあげ、注意し合って食べてみませんか。



① 上のはしをえんぴつ持ちします。そのまま何回か上下に動かしてみよう。



② 下のはしを親指の根もとに通して挟みます。



③ 下のはしは動かさず、上のはしだけ①のときのように動かします。正しく持っていると、はしの先が×にならず、カチカチ合致します。

正しくはしを持とう

※高山市では、給食の食材にかかる費用の1/3を市が助成しています。
 ※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。
 ※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

思い出給食

思い出給食は、卒業生がリクエストした、もう一度食べたいお気に入りの給食です。
 思い出給食には「❤️」マークがついています。