

令和7年 2月のきゅうしょくこんだて

B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 五目野菜ソテー 焼きシューマイ (小2・中3) ソフト麺 中華あんかけ エネルギー(kcal) 小 663 中 876 塩 分 (g) 小 1.9 中 2.4	4 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	5 カリフラワーサラダ かぼちゃココット 黒パン 白菜と肉団子のスープ 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	6 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	7 塩昆布あえ ししゃもフライ (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
10 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	11 建国記念の日	12 コールスローサラダ 白身魚フライ ロッペパン コンソメスープ エネルギー(kcal) 小 570 中 703 塩 分 (g) 小 2.5 中 3.1	13 大豆とえびのから揚げ ひーフンスープ 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	14 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
17 海藻サラダ ハートのコロッケ 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	18 パンサンスー 揚げきょうさ (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	19 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	20 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	21 もやし炒め 鶏肉のレモン煮 (小2・中2) むぎごはん ぶのすまし汁 エネルギー(kcal) 小 588 中 754 塩 分 (g) 小 1.8 中 2.2
24 振替休日	25 もやしのおひたし 鶏肉の香味焼き むぎごはん はんちゃん汁 エネルギー(kcal) 小 575 中 723 塩 分 (g) 小 2.1 中 2.5	26 キャベツソテー かぼちゃサンドフライ ロッペパン 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	27 チョコタフィー 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	28 さわやかサラダ ブルーツのザリあえ 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

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。

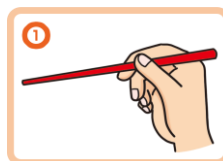
※高山市では、給食の食材にかかる費用の1/3を市が助成しています。
 ※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。
 ※牛乳は毎日つきます。農林水産省の一部助成を受けています。
 ※食材の購入等により献立が変更になることがあります。
 ※学校給食の栄養量の基準
 エネルギー：小学校650kcal 中学校830kcal
 塩 分：小学校2.0g 中学校2.5g

思い出給食

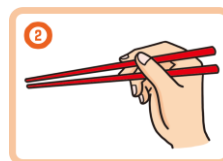
思い出給食は、卒業生がリクエストした、もう一度食べたいお気に入りの給食です。
 思い出給食には「」マークがついています。

おはし、上手に持てるようになりたいな!

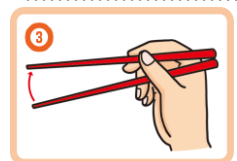
日本の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」というほど、はしは大切な食事の道具です。美しいはし使いをすると、料理が食べやすくなるだけでなく、ほかの人にもよい印象を与えます。学校の給食でもほとんどが「おはしでの食事」です。年度の終わり、みんなのはし使いが上手になるように、お互いに持ち方を見てあげ、注意し合って食べてみませんか。



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ましょう。



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、カチカチ合わさります。

正しくはしを持とう