



2月給食こんだてよていひょう



高山市学校給食一之宮センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3 ゆかりあえ いわしのしょうがに (小1個・中2個) せつぶんめ むぎごはん さわにわん 行事食 節分 エネルギー(kcal) 小 624 中 833 塩分(g) 小 1.5 中 3.4	4 フロccoliソース ひだのほしぞら ハンバーグ☆多 くらパン ABCスープ メニューコンクール受賞☆多 エネルギー(kcal) 小 768 中 973 塩分(g) 小 2.8 中 3.7	5 きゃべつのさっぱりサラダ がんものふくめに (低2個・3年以上3個・中4個) おやこどん エネルギー(kcal) 小 697 中 903 塩分(g) 小 2.0 中 2.6	6 ごぼうサラダ かぼちゃマフィン かやくうどん エネルギー(kcal) 小 663 中 843 塩分(g) 小 1.8 中 2.3	7 やさいのごまドレ あつあげのカレーに ヨーグルト(中学のみ) むぎごはん げんえんみそしる エネルギー(kcal) 小 602 中 830 塩分(g) 小 1.5 中 2.1
10 わふうサラダ あぶりやきチキン むぎごはん なめこのみそしる エネルギー(kcal) 小 631 中 797 塩分(g) 小 1.7 中 2.1	11 建国記念の日 エネルギー(kcal) 小 0 中 0 塩分(g) 小 0.0 中 0.0	12 きりぼしだいごんのにもものホキのなんぼんだれ むぎごはん ためきじる エネルギー(kcal) 小 610 中 783 塩分(g) 小 1.5 中 1.9	13 いそかあえ いももち (低1個・3年以上2個・中4個) いよかん しおラーメン 季節の味 いよかん エネルギー(kcal) 小 596 中 763 塩分(g) 小 2.4 中 3.1	14 かいそうサラダ ごさかなとアーモンドのいりに チョコプリン ハヤシライス エネルギー(kcal) 小 712 中 903 塩分(g) 小 2.1 中 2.7
17 はくさいのおひたし とりにくのみそやき 中学のみ ごさかな むぎごはん みぞれじる エネルギー(kcal) 小 620 中 813 塩分(g) 小 1.6 中 2.2	18 フレンチサラダ かぼちゃココット こめこ コッパン はくさいスープ エネルギー(kcal) 小 570 中 716 塩分(g) 小 2.2 中 2.9	19 やさいのじゃこあえ こうやどうふとぶたにくのあげに むぎごはん かぼちゃのみそしる エネルギー(kcal) 小 630 中 813 塩分(g) 小 1.9 中 2.4	20 フロccoliサラダ おちやファイ いよかん ソフトめんみそソース エネルギー(kcal) 小 675 中 871 塩分(g) 小 1.7 中 2.2	21 きりぼしだいごんのおひたし さわらのさいきょうやき むぎごはん だいのべんしんじる エネルギー(kcal) 小 649 中 827 塩分(g) 小 1.6 中 2.0
24 振替休日 エネルギー(kcal) 小 0 中 0 塩分(g) 小 0.0 中 0.0	25 ハンサンスー あげきようざ (小2個・中3個) むぎごはん マーボーどうふ エネルギー(kcal) 小 741 中 965 塩分(g) 小 1.9 中 2.5	26 ごしきあえ きんときまめのあまに むぎごはん すきやきに エネルギー(kcal) 小 647 中 835 塩分(g) 小 1.5 中 1.9	27 もやしのごまずあえ ししゃものいそべあげ (小2尾・中2尾) ヨーグルト カレーうどん エネルギー(kcal) 小 677 中 826 塩分(g) 小 2.5 中 3.0	28 くきわかめのごもくに だいのべんしんじる やくみソースかけ むぎごはん ぶたじる エネルギー(kcal) 小 651 中 826 塩分(g) 小 1.6 中 1.9

～ 私が考えた学校給食メニューコンクール☆多 ～

6年生は全員、(公財)岐阜県学校給食会主催の「私が考えた学校給食メニューコンクール」に応募しました。

応募の条件

- ① 学校給食によく合う料理
- ② 岐阜県内でとれる野菜、魚、肉などを1種類以上使った1品料理

総応募数2,908通の中で、立石唯さん【飛騨の星空ハンバーグ】が「優秀賞」を受賞しました。2月の献立に登場します。お楽しみに◎

※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 塩分：小学校2.0g
 中学校830kcal 中学校2.5g

おうちでつくってみよう ～給食メニューから～

◆マーボー豆腐◆

＜材料(4人分)＞

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 豆腐・・・1丁 豚ミンチ・・・100g たまねぎ・・・100g にんじん・・・50g ねぎ・・・30g 干しシイタケ・・・1枚 おろしにんにく・・・少々 おろししょうが・・・小さじ1 酒・・・大さじ1 | A | <ul style="list-style-type: none"> 砂糖・・・少々 豆板醤・・・少々 みそ・・・大さじ1 しょうゆ・・・小さじ1 中華だし・・・小さじ1 片栗粉・・・小さじ2 ごま油・・・小さじ1 |
|--|---|--|

作り方

- ①豆腐はさいの目に切り、たっぷりのお湯で下茹でする。(そのままたためておく)
 - ②たまねぎ、にんじん、もどした干しシイタケはみじん切り、ねぎは小口切りにしておく。
 - ③Aの調味料をあわせてよく混ぜておく。
 - ④深めのフライパンで、豚ミンチ、酒、にんにく、しょうがを入れて炒める。
 - ⑤みじん切りにした玉ねぎ、にんじん、干しシイタケを加えてさらに炒める。
 - ⑥野菜に火が通ったら、③で作った合わせ調味料を入れる。
 - ⑦①であたためておいた豆腐を加える。
 - ⑧水で溶いた片栗粉を入れ、最後にごま油を加える。
- ※豆板醤はお好みで量を調整してください。

