



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

※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



食のことわざ
 みそに入れた塩は
 どこにも行かぬ



3

さんしょくあえ
はながたハンバーグ 

ひなさまデザート

ちらしずし  ふのすまし 

てまきのり

行事食 ひなまつり

エネルギー(kcal) 小 584 中 748
 塩分(g) 小 2.5 中 3.2

4

かいそうサラダ 

ひとくちカツ

カレーライス

がんばれ受験生！カツカレー

エネルギー(kcal) 小 675 中 890
 塩分(g) 小 2.1 中 2.6

5

やさいのごまドレ 

いわしのうめに
(小1尾・中2尾)

むぎごはん  のつべい 

じる

エネルギー(kcal) 小 585 中 782
 塩分(g) 小 1.8 中 2.5

6

のりずあえ 

ぶたにくのかりんあげ

中学校のみ

おいおいデザート

ゆかり  ごはん 

はるのすまし 

じる

エネルギー(kcal) 小 647 中 857
 塩分(g) 小 1.8 中 2.3

7

ブロッコリーサラダ 

しゅうまい
(3年まで2個・4年以上3個)

ヨーグルト

やきそば 

中学校なし

エネルギー(kcal) 小 687 中 900
 塩分(g) 小 2.2 中 0.0

10

こもくきんぴら 

さばのごまだれやき

むぎごはん  だいごんの 

みそしる

エネルギー(kcal) 小 673 中 856
 塩分(g) 小 1.7 中 2.1

11

カリフラワーのカーサラダ 

グラタン

まめいり 

ミネストローネ

コッペパン

エネルギー(kcal) 小 603 中 759
 塩分(g) 小 2.2 中 2.9

12

なばなのおひたし 

とりにくの
ハニーマスタートやき

むぎごはん  しろみそしる 

季節の味 なばな

エネルギー(kcal) 小 623 中 786
 塩分(g) 小 1.8 中 2.2

13

こまつなサラダ 

だいずとござかなの
あげに

ヨーグルト

わかめ 

うどん

エネルギー(kcal) 小 615 中 775
 塩分(g) 小 2.0 中 2.5

14

わふうサラダ 

さわらのてりやき

むぎごはん  あつあげの 

みそしる

エネルギー(kcal) 小 600 中 765
 塩分(g) 小 1.5 中 1.9

17

ほねぶとあえ 

とうふのみそかけ
(小1個・中2個)

むぎごはん  さわにわん 

エネルギー(kcal) 小 603 中 775
 塩分(g) 小 1.5 中 1.9

18

フレンチサラダ 

とりとレバーの
ケチャップからめ

いよかん

コッペパン

パンプキン 

スープ

エネルギー(kcal) 小 699 中 878
 塩分(g) 小 2.3 中 3.0

19

ひじきのいために 

いかフリッター
(小4まで2個・小5以上3個)

むぎごはん  ぶたじる 

エネルギー(kcal) 小 658 中 886
 塩分(g) 小 2.3 中 3.0

20

春分の日

エネルギー(kcal) 小 0 中 0
 塩分(g) 小 0.0 中 0.0

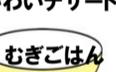
21

きりぼしのおひたし 

とりにくのレモンに
(小1個・中2)

小学校のみ

おいおいデザート

むぎごはん  かきたまじる 

エネルギー(kcal) 小 717 中 840
 塩分(g) 小 1.9 中 2.4

24

ブロッコリーサラダ 

しゅうまい(4個)

ヨーグルト

やきそば 

小学校なし

エネルギー(kcal) 小 0 中 836
 塩分(g) 小 0.0 中 2.7

ご卒業おめでとうございます

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。



2月分給食費のお知らせ

- ・2月28日(金)は、今年度最後の給食費の口座振替日です。
- ・振替金額は、学校、学年ごとに異なります。
- ・振替金額は市のホームページに掲載しています。

学校給食センター
 TEL32-6218



3/3 ひな祭り

3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



ひしもちの意味

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。