

令和8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
2 切干大根煮 さばのかまだれかけ むぎごはん 里芋のみそ汁 季節の味 さば	3 かみかみ大豆 きんぴらごぼう むぎごはん みぞれ汁 行事食 節分	4 白身魚のグリーンサラダ マヨネーズ焼き 黒パン ABCスープ	5 海藻サラダ 鶏肉の照り焼き むぎごはん たまごスープ 花里小6年生考案献立	6 ナムル 春巻(小1・中2) ソフトメン 中華あんかけ
エネルギー(kcal) 小 604 中 768 塩分(g) 小 2.0 中 2.4	エネルギー(kcal) 小 580 中 753 塩分(g) 小 1.3 中 1.6	エネルギー(kcal) 小 572 中 725 塩分(g) 小 2.5 中 3.2	エネルギー(kcal) 小 573 中 742 塩分(g) 小 1.9 中 2.4	エネルギー(kcal) 小 670 中 897 塩分(g) 小 2.0 中 2.5
9 たいやき ひじきの炒め煮 むぎごはん すつたて汁	10 パンサンド えびのチリソース むぎごはん ワンタンスープ	11 建国記念の日	12 ミルクプリン 小えびのからあげ わかめスープ ビビンバ	13 でこぼん ごぼうのこま酢え しょうゆラーメン
エネルギー(kcal) 小 572 中 720 塩分(g) 小 1.7 中 2.1	エネルギー(kcal) 小 571 中 735 塩分(g) 小 2.2 中 2.9		エネルギー(kcal) 小 602 中 766 塩分(g) 小 2.9 中 3.6	エネルギー(kcal) 小 617 中 757 塩分(g) 小 2.3 中 2.8
16 いちご かおりえさわらの照り焼き むぎごはん えのきとさつまいものみそ汁 飛騨の味 赤かぶ	17 赤かぶのこまえ 焼きししゃも(小2・中3) むぎごはん 肉じゃが	18 ミルメーク:コーヒー ブロッコリー ソテー 米粉入りパン 季節の味 ブロッコリー	19 ヨーグルト こんにゃく 豚肉のかりん揚げ むぎごはん 美女もち汁 季節の味 美女もち	20 茎わかめの炒め煮 きなこ豆乳ドーナツ 山菜うどん
エネルギー(kcal) 小 569 中 734 塩分(g) 小 2.1 中 2.7	エネルギー(kcal) 小 601 中 792 塩分(g) 小 1.9 中 2.5	エネルギー(kcal) 小 697 中 887 塩分(g) 小 2.5 中 3.3	エネルギー(kcal) 小 689 中 885 塩分(g) 小 1.9 中 2.3	エネルギー(kcal) 小 674 中 815 塩分(g) 小 2.6 中 3.0
23 天皇誕生日	24 果汁グミ:ぶどう ブロッコリーの鶏肉のレモン煮 むぎごはん 白みそ汁 日枝中リクエスト献立	25 キャベツ ソテー 食パン 季節の味 すくなかほちや	26 大根サラダ フルーツゼリー カレーライス	27 ひじきのカレー炒め わかさぎブリッター むぎごはん けんちん汁
エネルギー(kcal) 小 671 中 864 塩分(g) 小 2.1 中 2.6	エネルギー(kcal) 小 647 中 839 塩分(g) 小 2.6 中 3.5	エネルギー(kcal) 小 618 中 859 塩分(g) 小 1.8 中 2.3	エネルギー(kcal) 小 508 中 666 塩分(g) 小 1.6 中 2.0	

*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。

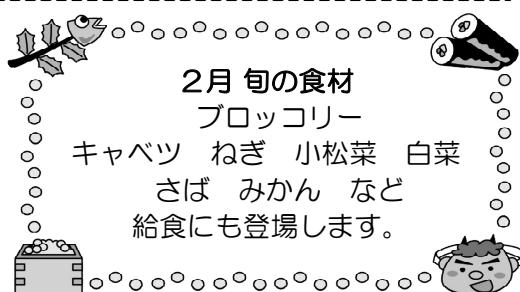
*学校給食の栄養量の基準

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

業者配送

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。



節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、春を迎える大切な節目の行事になっています。

2月3日
節分

*** 節分クイズ ***

Q1 節分の日に食べる魚は?

- ①いわし ②あじ ③さば



Q2 豆をまくときには何でしょう?

- ①鬼は内!福は外! ②おやつちょうだい!
③鬼は外!福は内!



~こたえ~

Q1 ... ①いわし

鬼は、いわしの臭いを嫌うとされています。節分には、いわしを食べたり、ヒイラギの枝に焼いたいわしの頭を刺した「ヒイラギワシ」を家の玄関につるし、鬼を追い払います。

Q2 ... ③鬼は外!福は内!

邪氣や災いを外に追い払って、幸運を内に呼び込むという意味があります。自分の年の数（または年の数+1粒）だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。