

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 ごまだれかけ むぎごはん 里芋のみそ汁 季節の味 さば エネルギー(kcal) 小 604 中 768 塩分(g) 小 2.0 中 2.4	3 かみかみ大豆 きんぴら いわしの天ぷら むぎごはん みぞれ汁 行事食 節分 エネルギー(kcal) 小 580 中 753 塩分(g) 小 1.3 中 1.6	4 グリーンサラダ 白身魚の マヨネーズ焼き 黒パン ABCスープ エネルギー(kcal) 小 572 中 725 塩分(g) 小 2.5 中 3.2	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 エネルギー(kcal) 小 573 中 742 塩分(g) 小 1.9 中 2.4	6 ナムル 春巻 (小1・中2) ソフトめん 中華あんかけ エネルギー(kcal) 小 670 中 897 塩分(g) 小 2.0 中 2.5
9 ひじきの 炒め煮 さけの塩焼き むぎごはん すったて汁 エネルギー(kcal) 小 572 中 720 塩分(g) 小 1.7 中 2.1	10 ハンサンスー えびの チリソース むぎごはん ワンタンスープ エネルギー(kcal) 小 571 中 735 塩分(g) 小 2.2 中 2.9	11 建国記念の日	12 ミルクプリン 小えびの わかめスープ からあげ ビビンバ エネルギー(kcal) 小 602 中 766 塩分(g) 小 2.9 中 3.6	13 でこぼん ごぼうの いももち ごま酢あえ (小2・中2) しょうゆ ラーメン エネルギー(kcal) 小 617 中 757 塩分(g) 小 2.3 中 2.8
16 いちご かおりあえ 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 エネルギー(kcal) 小 569 中 734 塩分(g) 小 2.1 中 2.7	17 赤かぶの ごまあえ 焼きししゃも (小2・中3) むぎごはん 肉じゃが 飛騨の味 赤かぶ エネルギー(kcal) 小 601 中 792 塩分(g) 小 1.9 中 2.5	18 ミルメーク:コーヒー ブロッコリー かぼちゃ ソテー ひき肉フライ 米粉入りパン 四ヶいつ 季節の味 ブロッコリー エネルギー(kcal) 小 697 中 887 塩分(g) 小 2.5 中 3.3	19 ヨーグルト こんにゃく 豚肉の きんぴら かりん揚げ むぎごはん 美女もち汁 飛騨の味 美女もち エネルギー(kcal) 小 689 中 885 塩分(g) 小 1.9 中 2.3	20 茎わかめの きなご豆乳 炒め煮 ドーナツ 山菜うどん 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 おかかあえ (小1・中2) むぎごはん 白みそ汁 日枝中リクエスト献立 エネルギー(kcal) 小 671 中 864 塩分(g) 小 2.1 中 2.6	25 キャベツ ソテー ハンバーグ 食パン すくなかぼちゃ スープ 飛騨の味 すくなかぼちゃ エネルギー(kcal) 小 647 中 839 塩分(g) 小 2.6 中 3.5	26 大根サラダ フルーツの セリーあえ カレーライス エネルギー(kcal) 小 618 中 859 塩分(g) 小 1.8 中 2.3	27 ひじきの わかさぎ がレー炒め プリッター (小2・中3) むぎごはん けんちん汁 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。

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。

節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「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。

*** 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. 豆をまくときにいう言葉は何でしょう?

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」を家の玄関につらし、鬼を追い払います。

Q2. ③鬼は外! 福は内!

邪気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。