



# 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  |
|---|--|---|---|--|
| <b>2</b><br><br><b>行事食：節分</b><br>エネルギー(kcal) 小 632 中 848<br>塩 分 (g) 小 1.5 中 2.1 | <b>3</b><br><br><b>4</b><br><br><b>宮中学校リクエスト献立</b> | <b>5</b><br><br><b>6</b><br><br><b>高山の味：なめこ</b> |   |  |
| <b>9</b><br><br>エネルギー(kcal) 小 593 中 803<br>塩 分 (g) 小 1.5 中 1.9                  | <b>10</b><br><br><b>建國記念の日</b>                     | <b>11</b><br>                                   | <b>12</b><br><br><b>季節の味：いよかん</b>                                     | <b>13</b><br><br><b>エネルギー(kcal) 小 647 中 809<br/>塩分(g) 小 1.5 中 1.9</b>  |
| <b>16</b><br><br><b>宮中学校リクエスト献立</b>   | <b>17</b><br>                                      | <b>18</b><br><br><b>季節の味：カリフラワー</b>             | <b>19</b><br><br><b>季節の味：カリフラワー</b>                                   | <b>20</b><br><br><b>エネルギー(kcal) 小 557 中 720<br/>塩分(g) 小 1.4 中 1.7</b>  |
| <b>23</b><br><br><b>宮中学校リクエスト献立</b>   | <b>24</b><br><br><b>宮中学校リクエスト献立</b>                | <b>25</b><br><br><b>宮中学校リクエスト献立</b>             | <b>26</b><br><br><b>エネルギー(kcal) 小 554 中 729<br/>塩分(g) 小 1.9 中 2.3</b> | <b>27</b><br><br><b>エネルギー(kcal) 小 573 中 742<br/>塩分(g) 小 1.7 中 2.0</b>  |
| <b>おわんの持ち方</b><br><b>(良い例)</b><br>  | <b>(悪い例)</b><br>                                   |   |   |  |
|   |  |   |   | <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p> <p>※食材の購入等により献立が変更になることがあります。</p> <p>※学校給食の栄養量の基準</p> <p>エネルギー: 小学校650kcal 中学校830kcal<br/>塩分: 小学校2.0g 中学校2.5g</p> |

今年度も残りわずかとなってきました。中学校3年生の皆さんには、もうすぐ卒業ですね。9年間食べた給食とももうすぐお別れです。

今月は、宮中学校の皆さんがあり  
クエストしてくれた料理を、委員会  
の人たちが1食の献立として組み  
合わせてくれました。3日間リケ  
スト献立として入っています。お楽  
しみに！

おうちでつくってみよう ~給食リクエストメニューから~

◆お茶タフィ◆

< 材料 >

- ・炒り大豆 100 g
  - ・砂糖 30 g
  - ・抹茶 5 g
  - ・水 15 g



給食では乾燥大豆を揚げて作りますが、炒り大豆を使うと手軽に作れます。

## ＜作り方＞

- ①フライパンに砂糖を水を入れて火にかける。  
少しトロリとするまで加熱する。（やけどに注意）

②火を切り、炒り大豆、抹茶を入れてよく混ぜる。

③パラパラになったらできあがり。

※抹茶をココアに変えるとチョコタフィに。

砂糖を黒砂糖、抹茶をきなこに変えるときなこタフィになります。