

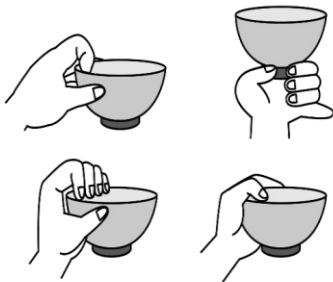
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 ゆかりあえ いわしのしょうがに (小1尾・中2尾) せつぶんまめ むぎごはん だいずの へんしんじる 行事食：節分 エネルギー(kcal) 小 632 中 848 塩 分 (g) 小 1.5 中 2.1	3 ごぼうサラダ オムレツの トマトソースかけ いちごゼリー 黒パン ポトフ エネルギー(kcal) 小 667 中 836 塩 分 (g) 小 2.2 中 2.8	4 きりぼしだいこんのにも ホキのなんばんだれ むぎごはん ためきじる エネルギー(kcal) 小 562 中 720 塩 分 (g) 小 1.5 中 1.9	5 かいそうサラダ おちゃタフィ みかん しょうゆ ラーメン 宮中学校リクエスト献立 エネルギー(kcal) 小 596 中 750 塩 分 (g) 小 2.1 中 2.7	6 はくさいのしょうがあえ とりにくのてりやき むぎごはん なめこの みそじる 高山の味：なめこ エネルギー(kcal) 小 588 中 742 塩 分 (g) 小 1.7 中 2.0
9 のりずあえ こうやどうふと ぶたにくのあげに むぎごはん しろみそじる エネルギー(kcal) 小 593 中 803 塩 分 (g) 小 1.5 中 1.9	10 はりはりづけ がんものにつけ (小3個・中4個) やさいゼリー おやこどん エネルギー(kcal) 小 715 中 914 塩 分 (g) 小 2.0 中 2.5	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 やさいのごまだれ いかフリッター (小2個・中3個) いよかん かやくうどん 季節の味：いよかん エネルギー(kcal) 小 594 中 794 塩 分 (g) 小 1.8 中 2.3	13 かおりあえ さばのごまだれやき チョコプリン むぎごはん げんえん みそじる エネルギー(kcal) 小 647 中 809 塩 分 (g) 小 1.5 中 1.9
16 だいこんサラダ ヒレカツ カツカレー がんばれ受験生！カツカレー エネルギー(kcal) 小 656 中 884 塩 分 (g) 小 1.9 中 2.5	17 せんぎりポテト サラダ ヨーグルト (中学のみ) あげパン わふう トマトじる 宮中学校リクエスト献立 エネルギー(kcal) 小 633 中 784 塩 分 (g) 小 2.3 中 3.0	18 わふうサラダ にこみハンバーグ むぎごはん こもどうふの すましじる エネルギー(kcal) 小 554 中 717 塩 分 (g) 小 1.4 中 1.8	19 カリフラワーサラダ こざかなと アーモンドのいりに いよかん ソフトめんの ミートソース 季節の味：カリフラワー エネルギー(kcal) 小 662 中 870 塩 分 (g) 小 1.9 中 2.4	20 ほねぶとあえ あげだしどうふ (小1個・中2個) むぎごはん ぶたじる エネルギー(kcal) 小 557 中 720 塩 分 (g) 小 1.4 中 1.7
23 天皇誕生日 エネルギー(kcal) 小 0 中 0 塩 分 (g) 小 0.0 中 0.0	24 ナムル ビビンバ わかめ スープ エネルギー(kcal) 小 586 中 756 塩 分 (g) 小 1.8 中 2.3	25 ほうれんそうごまあえ れんこんチップス とうにゅうプリンタルト むぎごはん すきやき 宮中学校リクエスト献立 エネルギー(kcal) 小 635 中 835 塩 分 (g) 小 1.6 中 2.0	26 もやしのごますあえ ししゃものいそべあげ (小2尾・中2尾) わかめうどん エネルギー(kcal) 小 554 中 729 塩 分 (g) 小 1.9 中 2.3	27 きりぼしだいこんの おひたし あつあげのカレーに むぎごはん とりだんこ じる エネルギー(kcal) 小 573 中 742 塩 分 (g) 小 1.7 中 2.2

おわんの持ち方

【良い例】



【悪い例】



※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

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リ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させていただきました。3日間リクエ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・・・100g
- ・砂糖・・・・・・30g
- ・抹茶・・・・・・5g
- ・水・・・・・・15g



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。