

令和8年2月の給食献立表



古川国府給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<div>祝！卒業リクエスト給食</div> <div>中学校の3年生、吉城特別支援学校高等部3年生のみなさんに聞きました。 毎日、食べてきた給食も残りわずかとなりました。そこで、最後にもう一度食べたい給食をリクエストしてもらいました。(◆印がリクエストがあったメニューです。)</div> <div>【もう一度食べたい給食ランキング】</div> <div>《主菜の部》</div> <div>1位 鶏肉のレモン揚げ</div> <div>2位 きんとんパイ</div> <div>3位 かぼちゃのひき肉フライ</div> <div>4位 いももち</div> <div>5位 からあげ</div> <div>《デザートの部》</div> <div>1位 ケーキ</div> <div>2位 杏仁豆腐</div> <div>3位 ゼリー</div> <div>4位 ヨーグルト</div> <div>5位 パンナコッタ</div> <div>1月に引き続き、給食ランキングの発表です！</div> <div>『学校給食地産地消推進事業』により、県・市・JA中央会の助成を受けています。安全でおいしい岐阜県のお米や野菜、肉をたくさん使った給食を食べてもらうことで、岐阜県のお米や野菜、肉のこと、農業、畜産業のことを学んでもらいたいと考えています。</div> <div>※給食のお米は飛騨産のコシヒカリを使用しています。</div> <div>お願い</div> <div>古川国府給食センターでは、少しでも多くの地元産食材を使いたいと思っています。</div> <div>そのため、材料の入荷等で献立を変更することがあります。ご了承ください。</div> <div>給食に関する問い合わせは</div> <div>TEL 72-6015</div> <div>FAX 72-5220</div> <div>MAIL f.k.kyuushoku@hidatakayama.ne.jp</div> <div>※お返事をさせていただく関係上、学校名、お名前をできるだけご記入ください。</div> <div>古川国府給食センター「ホームページ」</div> <div>http://www.f-k-kyuushoku.com/</div> <div>★ スターキャロットの日。星形のにんじんが隠れています。</div>				
<div>2</div> <div>大根干しのミルク煮</div> <div>鶏肉のみそ焼き</div> <div>◆ 野菜と果物のゼリー</div> <div>わぎごはん いものこ汁</div> <div>小熱量Kcal/塩分g 629/2.0</div> <div>中熱量Kcal/塩分g 761/2.4</div> <div>手をしっかり洗っていますか。水は冷たいですが、手洗いをしてから食事をしましょう。</div>	<div>3</div> <div>◆ ほうれん草ののり酢あえ</div> <div>いわしの梅煮</div> <div>わぎごはん 鬼よけ汁</div> <div>☆ 節分献立 ☆</div> <div>小熱量Kcal/塩分g 585/1.5</div> <div>中熱量Kcal/塩分g 719/1.8</div> <div>今日は節分です。大豆は火で炒るとさらに固くなるので、鬼を追い払うのに効果的だと考えられています。</div>	<div>4</div> <div>もやしのおひたし</div> <div>みかん</div> <div>◆ きんとんパイ</div> <div>みそ煮込みうどん</div> <div>小熱量Kcal/塩分g 647/2.0</div> <div>中熱量Kcal/塩分g 734/2.3</div> <div>今日はたくさんリクエストがあった「きんとんパイ」です。以前は四角でしたが、今は丸い形になりました。</div>	<div>5</div> <div>ヘルシーサラダ</div> <div>かぼちゃひき肉フライ</div> <div>食べる煮干し</div> <div>わぎごはん ◆ みぞれ汁</div> <div>小熱量Kcal/塩分g 635/2.0</div> <div>中熱量Kcal/塩分g 748/2.3</div> <div>野菜に含まれるカリウムは、余分な塩分を体の外に出してくれる働きがあります。</div>	<div>6</div> <div>グリーンサラダ</div> <div>豚肉とポテトの揚げ煮</div> <div>黒パン</div> <div>すくなかぼちゃバタージュ</div> <div>飛騨の食材 ☆ すくなかぼちゃ</div> <div>小熱量Kcal/塩分g 716/2.6</div> <div>中熱量Kcal/塩分g 870/3.2</div> <div>すくなかぼちゃは、飛騨の伝統野菜です。ホクホクした食感で甘いのが特徴です。</div>
<div>9</div> <div>五色サラダ</div> <div>揚げ豆腐のごまだれかけ</div> <div>わぎごはん 白菜と肉団子のスープ</div> <div>小熱量Kcal/塩分g 581/2.1</div> <div>中熱量Kcal/塩分g 715/2.5</div> <div>自分自身の食べる姿を見直し、さらにかっこよく食事ができるようにしましょう。</div>	<div>10</div> <div>◆ 五目納豆</div> <div>さばの西京焼き</div> <div>わぎごはん 玉ねぎのみそ汁</div> <div>小熱量Kcal/塩分g 631/2.2</div> <div>中熱量Kcal/塩分g 776/2.6</div> <div>納豆は、日本の代表的な伝統食です。蒸した大豆を発酵させて作ります。大豆の栄養が吸収しやすいです。</div>	<div>11</div> <div>建国記念の日</div> <div>今月の旬の食材</div> <div>・ほうれん草</div> <div>・里芋</div> <div>・小松菜</div> <div>・ねぎ</div> <div>・大根</div> <div>・ブロッコリー</div> <div>・白菜</div> <div>・みかん</div>	<div>12</div> <div>パンパンジーサラダ</div> <div>桃の杏仁豆腐</div> <div>◆ 揚げ春巻き</div> <div>わぎごはん 豆腐の中華煮</div> <div>☆ 外国の料理 中国 ☆</div> <div>小熱量Kcal/塩分g 717/1.9</div> <div>中熱量Kcal/塩分g 919/2.3</div> <div>豆腐は、豆乳ににがりを入れて固めたものです。豆腐は様々な食べ物に変身します。</div>	<div>13</div> <div>じゃがいものカレー煮</div> <div>◆ ガトーショコラ</div> <div>タルタルソース</div> <div>コッパンパン</div> <div>◆ ABCスープ</div> <div>☆ バレンタインデー ☆</div> <div>小熱量Kcal/塩分g 772/3.6</div> <div>中熱量Kcal/塩分g 883/4.3</div> <div>バレンタインデーにチョコレートを贈る文化があるのは日本だけです。外国では、花やお菓子を贈ります。</div>
<div>16</div> <div>キャベツのおかかあえ</div> <div>◆ 豆乳パンナコッタ</div> <div>あゆの薬味ソースかけ</div> <div>わぎごはん 大根のみそ汁</div> <div>小熱量Kcal/塩分g 565/2.0</div> <div>中熱量Kcal/塩分g 693/2.3</div> <div>よく噛んで食べると、良いことがたくさんあります。一口20〜30回は噛むようにしましょう。</div>	<div>17</div> <div>ひじきのツナマヨサラダ</div> <div>さけのごまだれ焼き</div> <div>わぎごはん 関東煮</div> <div>小熱量Kcal/塩分g 637/2.2</div> <div>中熱量Kcal/塩分g 803/2.8</div> <div>ごはんは、エネルギーのもとになります。しっかりごはんを食べると運動も勉強も集中できますよ。</div>	<div>18</div> <div>コーンサラダ</div> <div>ほうれん草オムレツ</div> <div>◆ ミートソース</div> <div>小熱量Kcal/塩分g 650/2.5</div> <div>中熱量Kcal/塩分g 821/2.9</div> <div>ほうれん草に入っているビタミンAは、粘膜を強くし、ウィルスの侵入を防いでくれます。</div>	<div>19</div> <div>◆ ヨーグルトあえ</div> <div>大豆と小魚の揚げ煮</div> <div>◆ 冬野菜のカレーライス</div> <div>小熱量Kcal/塩分g 635/1.9</div> <div>中熱量Kcal/塩分g 779/2.2</div> <div>冬野菜のカレーライスには、ブロッコリー、カリフラワー、かぶ、にんじん、玉ねぎが入っています。</div>	<div>20</div> <div>◆ ジャキジャキサラダ</div> <div>和風おろしハンバーグ</div> <div>◆ いちごゼリー</div> <div>わぎごはん わかめスープ</div> <div>小熱量Kcal/塩分g 629/1.9</div> <div>中熱量Kcal/塩分g 778/2.3</div> <div>じゃがいもには、熱に強いビタミンCがたくさん含まれています。風邪を予防します。</div>
<div>23</div> <div>天皇誕生日</div> <div>わかめとささみのサラダ</div> <div>鶏肉の香り焼き</div> <div>わぎごはん あさりのみそ汁</div> <div>小熱量Kcal/塩分g 601/2.4</div> <div>中熱量Kcal/塩分g 733/2.7</div> <div>鶏肉は、脂肪も少なくたんぱく質が豊富な食べ物です。給食でもよく登場しますね。</div>	<div>24</div> <div>もやしのごま酢あえ</div> <div>煮豆</div> <div>飛騨牛丼</div> <div>飛騨の食材 ☆ 飛騨牛 ☆</div> <div>小熱量Kcal/塩分g 642/1.9</div> <div>中熱量Kcal/塩分g 792/2.3</div> <div>大豆は、畑の肉と呼ばれるくらいたんぱく質が豊富に含まれています。血や筋肉のもとになります。</div>	<div>25</div> <div>大根サラダ</div> <div>◆ ヨーグルト</div> <div>イカフリッター</div> <div>わぎごはん ◆ 肉じゃが</div> <div>小熱量Kcal/塩分g 679/1.6</div> <div>中熱量Kcal/塩分g 840/2.0</div> <div>大根には、アミラーゼという消化を助ける酵素が含まれています。お腹の調子を整えてくれます。</div>	<div>26</div> <div>ナッツあえ</div> <div>◆ きなこ揚げパン</div> <div>◆ しおラーメン</div> <div>小熱量Kcal/塩分g 673/3.6</div> <div>中熱量Kcal/塩分g 724/4.3</div> <div>揚げパンは、中学校3年生のリクエストで2位でした。今日はきなこ揚げパンにしてみました。</div>	