

令和8年

2月 こんだてひょう



高山市学校給食清見センター

月	火	水	木	金
2 <div>かいそうサラダ あげぎょうざ</div> <div>★やきそば ヨーグルト</div> <div>エネルギー(kcal) 小:592 中:732 塩 分(g) 小:2.7 中:3.4</div>	3 <div>いとまぼこの ごまずあえ</div> <div>まるぼし いわし</div> <div>せつがん まめ</div> <div>むぎごはん ★とんじる</div> <div>行事食☆節分☆</div> <div>エネルギー(kcal) 小:570 中:738 塩 分(g) 小:1.8 中:2.4</div>	4 <div>もやしの カレーソー</div> <div>とりにくの バーベキューソース</div> <div>くろパン ふゆやさい ポトフ</div> <div>エネルギー(kcal) 小:612 中:759 塩 分(g) 小:2.3 中:3.0</div>	5 <div>チンゲンサイの おひたし</div> <div>ぶたにくの オイスター ソースやき</div> <div>★キムタク ごはん きりぼし だいこんの みそしる</div> <div>エネルギー(kcal) 小:577 中:741 塩 分(g) 小:2.9 中:3.7</div>	6 <div>ブロッコリーの おかかあえ</div> <div>こうやどうふと とりにくの みそレモンあえ</div> <div>むぎごはん いものこ じる</div> <div>エネルギー(kcal) 小:576 中:743 塩 分(g) 小:1.6 中:2.0</div>
9 <div>こまつなの おひたし</div> <div>★いもち</div> <div>にくうどん</div> <div>エネルギー(kcal) 小:576 中:735 塩 分(g) 小:1.5 中:1.9</div>	10 <div>いそかあえ やさしいコロッケ</div> <div>むぎごはん かんとうに</div> <div>中学校なし</div> <div>エネルギー(kcal) 小:597 塩 分(g) 小:1.7</div>	11 <div>建国記念の日</div> <div>エネルギー(kcal) 小:568 中:726 塩 分(g) 小:2.2 中:2.8</div>	12 <div>じゃがいもめ ごまあえ</div> <div>さけの ちゃんちゃんやき</div> <div>むぎごはん ゆば すましじる</div> <div>エネルギー(kcal) 小:568 中:726 塩 分(g) 小:2.2 中:2.8</div>	13 <div>ナムル だいずと けんえびの からあげ</div> <div>★ちゅうかはん</div> <div>エネルギー(kcal) 小:620 中:800 塩 分(g) 小:1.5 中:1.9</div>
16 <div>だいこんと ツナのサラダ</div> <div>チキンナゲット</div> <div>ソフトめん</div> <div>エネルギー(kcal) 小:677 中:899 塩 分(g) 小:2.1 中:2.8</div>	17 <div>キャベツの おかかあえ</div> <div>★いかてんぷらの やくみソースがけ</div> <div>むぎごはん さといもの みそしる</div> <div>エネルギー(kcal) 小:555 中:709 塩 分(g) 小:1.8 中:2.2</div>	18 <div>あつあげの サラダ</div> <div>じゃがいもと ウィンナーの チーズやき</div> <div>こめこ いりパン</div> <div>★アルファ ベットスープ</div> <div>エネルギー(kcal) 小:565 中:711 塩 分(g) 小:2.7 中:3.6</div>	19 <div>★ごもく きんぴら</div> <div>★わふうにくみ ハンバーグ</div> <div>むぎごはん しろみそしる</div> <div>小学校なし</div> <div>エネルギー(kcal) 中:739 塩 分(g) 中:2.6</div>	20 <div>パンサンスー</div> <div>★ビビンバ わかめ スープ</div> <div>エネルギー(kcal) 小:574 中:739 塩 分(g) 小:1.8 中:2.2</div>
23 <div>天皇誕生日</div> <div>エネルギー(kcal) 小:581 中:734 塩 分(g) 小:1.9 中:2.3</div>	24 <div>★こまつなの のりずあえ</div> <div>とりにくの あがりやき</div> <div>むぎごはん じゃがいもの みそしる</div> <div>エネルギー(kcal) 小:581 中:734 塩 分(g) 小:1.9 中:2.3</div>	25 <div>きりぼし だいこんの サラダ</div> <div>ヨーグルト</div> <div>★きなこ あげパン</div> <div>ポーク ビーンズ</div> <div>エネルギー(kcal) 小:619 中:762 塩 分(g) 小:2.4 中:3.0</div>	26 <div>ごもくなつとう</div> <div>あげどうふの ごまだれかけ</div> <div>むぎごはん ★たぬきじる</div> <div>エネルギー(kcal) 小:586 中:767 塩 分(g) 小:1.7 中:2.3</div>	27 <div>ひじきの いために</div> <div>さばの ごまだれやき</div> <div>はるか</div> <div>むぎごはん ほうれんそうの みそしる</div> <div>エネルギー(kcal) 小:630 中:797 塩 分(g) 小:1.8 中:2.3</div>

※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。農林水産省の牛乳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

花粉症と食物アレルギー



近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをすること、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感ぜたりといったアレルギー症状が出る場合があります。違和感があつたら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。



★マークは中学校3年生のリクエストメニューです。

また給食に関する思い出もたくさん教えてくれました。○おかわり争奪戦のじゃんけんが、ハラハラして最高に盛り上がった○たくさん人がいなかった時、残った人で全部食べ切れたことがうれしかった○好きなメニューの時は学校に行くのが楽しみだった などなど... 残り少しの給食もたくさん味わって思い出をつくってくださいね。