

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 	3 	4 	5 	6
エネルギー(kcal) 小:592 中:732 塩分(g) 小:2.7 中:3.4	エネルギー(kcal) 小:570 中:738 塩分(g) 小:1.8 中:2.4	エネルギー(kcal) 小:612 中:759 塩分(g) 小:2.3 中:3.0	エネルギー(kcal) 小:577 中:741 塩分(g) 小:2.9 中:3.7	エネルギー(kcal) 小:576 中:743 塩分(g) 小:1.6 中:2.0
9 	10 	11 	12 	13
エネルギー(kcal) 小:576 中:735 塩分(g) 小:1.5 中:1.9	エネルギー(kcal) 小:597 中:737 塩分(g) 小:1.7		エネルギー(kcal) 小:568 中:726 塩分(g) 小:2.2 中:2.8	エネルギー(kcal) 小:620 中:800 塩分(g) 小:1.5 中:1.9
16 	17 	18 	19 	20
エネルギー(kcal) 小:677 中:899 塩分(g) 小:2.1 中:2.8	エネルギー(kcal) 小:555 中:709 塩分(g) 小:1.8 中:2.2	エネルギー(kcal) 小:565 中:711 塩分(g) 小:2.7 中:3.6	エネルギー(kcal) 小:739 中:739 塩分(g) 小:2.6	エネルギー(kcal) 小:574 中:739 塩分(g) 小:1.8 中:2.2
23 	24 	25 	26 	27
エネルギー(kcal) 小:581 中:734 塩分(g) 小:1.9 中:2.3	エネルギー(kcal) 小:619 中:762 塩分(g) 小:2.4 中:3.0	エネルギー(kcal) 小:586 中:767 塩分(g) 小:1.7 中:2.3	エネルギー(kcal) 小:630 中:797 塩分(g) 小:1.8 中:2.3	
<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 エネルギー: 小学校650kcal 中学校830kcal 塩分 : 小学校4.0g 中学校2.5g</p>	<p>かふん しょう ショウ もつ</p> <h2>花粉症と食物アレルギー</h2> <p>近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。春でも、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。また、外出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。</p> <p>花粉症の人気が、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、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出ることがあります。違和感があっ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。</p>	<p>★マークは中学校3年生のリクエストメニューです。</p> <p>また給食に関する思い出もたくさん教えてくれました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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っ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。 		