

令和8年

2月 こんだてひょう

高山市学校給食荘川センター

月	火	水	木	金
2 だいこんと ツナのおえもの おからドーナツ  エネルギー(kcal) 小:579 中:733 塩 分(g) 小:1.9 中:2.4	3 きりぼしだいこんの サラダ いわしの しょうがに ふくめ むぎごはん ぶたじり  行事食☆節分☆ エネルギー(kcal) 小:613 中:777 塩 分(g) 小:1.6 中:1.9	4 カリフラワーの カレーサラダ いよかん パークチャップ くらパン ブルファベツ  エネルギー(kcal) 小:581 中:729 塩 分(g) 小:2.4 中:3.1	5 やさいの かおりあえ きんときまめ あまに ぎゅうどん  エネルギー(kcal) 小:595 中:768 塩 分(g) 小:2.0 中:2.5	6 こまつなと じゃこの おひたし だいずの おとしあげ いちご ヨーグルト むぎごはん とりごもくじり  1～6年なし エネルギー(kcal) 中:780 塩 分(g) 中:2.4
9 ジャキジャキ サラダ わかさぎの フリッター ナドめん クリームソース  エネルギー(kcal) 小:664 中:865 塩 分(g) 小:1.5 中:1.9	10 あつあけの サラダ とりにくの かおりやき むぎごはん だいずの へんしんじり  エネルギー(kcal) 小:634 中:802 塩 分(g) 小:1.8 中:2.3	11  建国記念の日 エネルギー(kcal) 小:612 中:729 塩 分(g) 小:1.2 中:1.4	12 しょうがわやさいで パンサンスー なめらか ヨーグルトゼリー まるっと しょうがわはるまき ぎつまいも おこわ ふんわり たまごスープ  ☆給食選手権献立☆ エネルギー(kcal) 小:612 中:729 塩 分(g) 小:1.2 中:1.4	13 キャバツの おほかあえ さばの さんしょうみそやき むぎごはん みぞれじり  エネルギー(kcal) 小:670 中:849 塩 分(g) 小:2.1 中:2.6
16 かいそうサラダ いよかん シューマイの かおりあげ みそラーメン  エネルギー(kcal) 小:610 中:749 塩 分(g) 小:2.6 中:3.3	17 ごもくきんぴら あげどうふの ごまだれかけ むぎごはん じゃがいもの みそしる  エネルギー(kcal) 小:578 中:756 塩 分(g) 小:1.9 中:2.5	18 ごしよくサラダ とりにくの レモンに こめこいりパン ミネストローネ  エネルギー(kcal) 小:612 中:772 塩 分(g) 小:2.7 中:3.5	19 じゃがいもの チーズに さけの ちゃんちゃんやき むぎごはん とうふの みそしる  エネルギー(kcal) 小:591 中:758 塩 分(g) 小:1.8 中:2.3	20 ほうれんそうの ナムル にくだんごの あまずあんかけ キムタクごはん わかめ スープ  エネルギー(kcal) 小:613 中:761 塩 分(g) 小:2.2 中:2.8
23  天皇誕生日 エネルギー(kcal) 小:672 中:887 塩 分(g) 小:1.5 中:1.9	24 ごもくなつとう ししゃもの てんぷら むぎごはん じゃがいもの カレーに  エネルギー(kcal) 小:625 中:786 塩 分(g) 小:2.4 中:3.1	25 ブロッコリーと れんこんのサラダ いちご きなこ あげパン ぎゅうにくの しょうふうにく  エネルギー(kcal) 小:581 中:752 塩 分(g) 小:1.5 中:1.9	26 ほうれんそうの おひたし ぶたにくと こうやどうふの あげに むぎごはん きりぼし だいこんの みそしる  エネルギー(kcal) 小:559 中:724 塩 分(g) 小:2.0 中:2.5	27 けんこう ひじきサラダ てりやき ハンバーガー むぎごはん ろみしる  エネルギー(kcal) 小:559 中:724 塩 分(g) 小:2.0 中:2.5

※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:前期 650kcal 後期 830kcal
塩 分:前期 2.0g 後期 2.5g

2月3日 節分



1年の幸福を願う「節分」の行事

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病氣や災難を起す「鬼(邪気)」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。(※諸説あります)

福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう!



節分にまつわる食べ物

恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいらっしゃる方向を向いて、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は「南南東」

