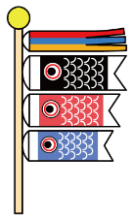


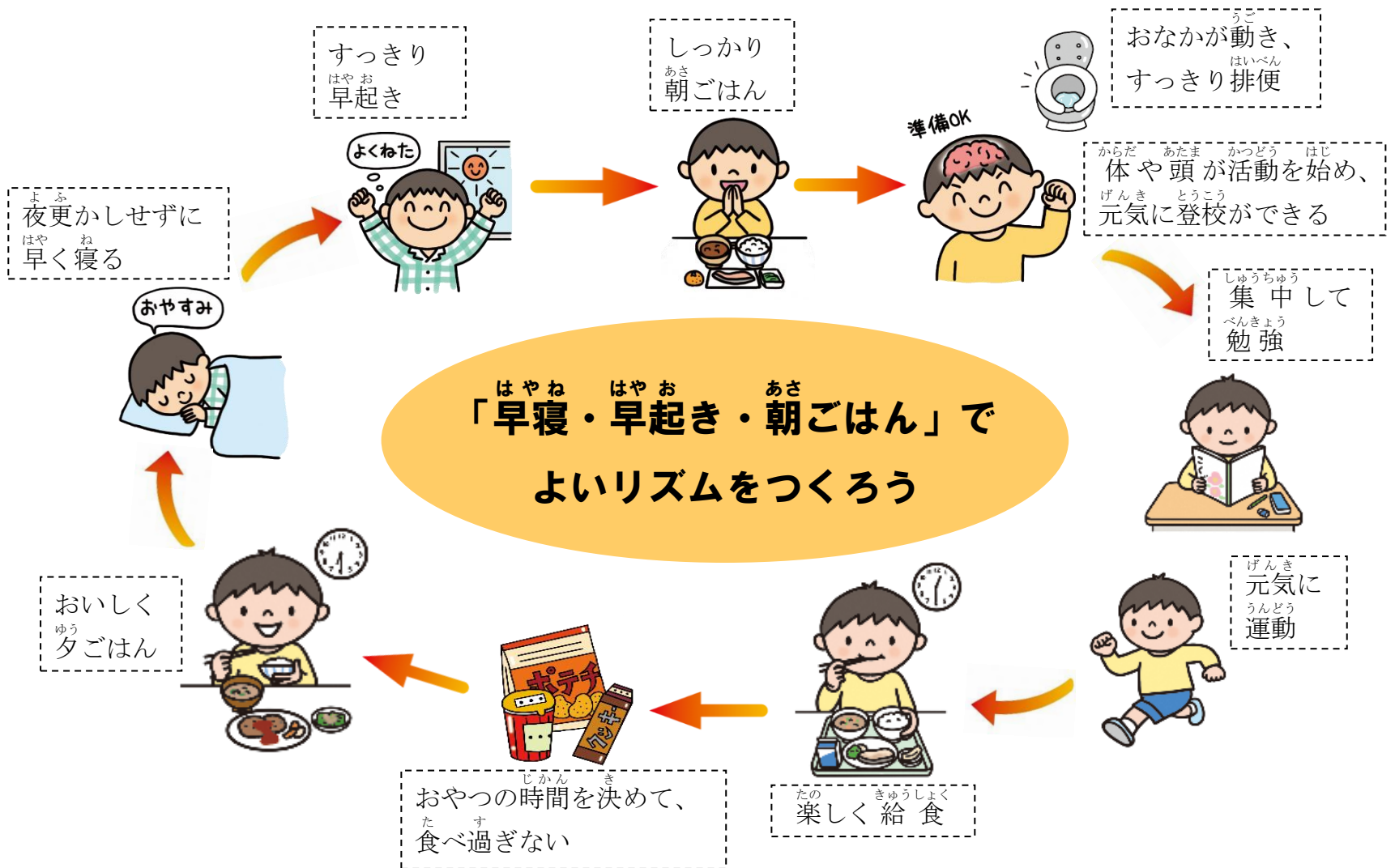
5月給食だより

令和5年4月28日
高岡市立博労小学校



新学期が始まり、1か月がたちました。子供たちは新しい環境に慣れてくる時期ですが、これまでの緊張がほぐれて、疲れが出やすくなる頃です。
疲れをためないように、夜更かしせずに早めに休み、十分な睡眠をとるよう心がけましょう。また、1日の活力のもとになる朝ごはんをきちんと食べて登校しましょう。

生活リズムを整えて、元気に過ごそう



5月は運動会等の行事もあります。毎日、よい体調で過ごすことができるように、上の図のような、よい生活リズムを心がけましょう。

★今月の給食レシピ紹介★

「たんたんはるさめスープ」(5/17)

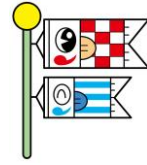
【材料4人分】

春雨	30g	A	みそ	大さじ1
豚ひき肉	50g		しょうゆ	小さじ2
生姜、にんにく	各1片		白すりごま	小さじ1
ごま油	小さじ1		白ねりごま	大さじ1
しいたけ	2個		鶏がらスープ	600cc
にんじん	1/2本			
ゆでたけのこ	40g			
チンゲンサイ	1/2株			
ねぎ	1/2本			

【作り方】

- ① しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ② しいたけ、にんじんは細切り、たけのこ、チンゲンサイは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ ごま油を熱し、にんにく、生姜を入れて香りを出し、豚ひき肉を炒める。
- ④ ③に、鶏がらスープを加えて、②のねぎ以外の材料を加えて加熱する。
- ⑤ ④に戻した春雨を入れ、Aを加える。
- ⑥ 仕上げにねぎを加え、ひと煮立ちしたら、できあがり。

5月 よていこんだてひょう



高岡市立博労小学校

こんげつ きゅうしよくもくひょう しょくじ みのつ
 今月の給食目標：食事のマナーを身に付けよう

日	主食 ぎゅうにゅう 牛乳	副食 (おかず)	赤の食品 (体をつくるもとなる)	黄の食品 (エネルギーのもとになる)	緑の食品 (体の調子を整えるもとなる)	エネルギー たんぱく質 脂質
2日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	わかどりにくのごまみそかけ■ さくさくサラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう▲ とりにく みそ ぶたにく	ごはん 油 でんぷん ごま■ さとう サラダ油 ビーフン コーンフレーク	キャベツ きゅうり にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ	737kcal 25.4g 28.6g
8日 (月)	1/2 コッペパン▲ ぎゅうにゅう▲	オムレツ● みずなサラダ ソフトめんのカレーソースかけ▲	ぎゅうにゅう▲ オムレツ● ぶたにく	パン▲ サラダ油 さとう ソフトめん	みずな パイナップル きゅうり しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム	627kcal 25.1g 20.5g
9日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ふくらぎのみりんやき■ こまつなときりほしだいこんのひたし とうふのみそしる カシューナッツ■	ぎゅうにゅう▲ ふくらぎ みそ	ごはん ごま■ とうふ カシューナッツ■	こまつな きりほしだいこん キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	660kcal 28.4g 24.7g
10日 (水)	ハヤシライス (むぎごはん) ぎゅうにゅう▲	(ハヤシルー) とうふハンバーグ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう▲ ぎゅうにく とうふハンバーグ	むぎごはん サラダ油 じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ しめじ コーン ブロッコリー きゅうり	641kcal 23.6g 18.9g
11日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう▲	たかおかきゅうおこのみやき「ととまる」 くきわかめのきんぴら◇■ キャベツのみそしる メロンゼリー	ぎゅうにゅう▲ ととまる くきわかめ◇ ベーコン あぶらあげ みそ	ごはん サラダ油 さとう ごま■ ゼリー	にんじん ごぼう いんげん キャベツ たまねぎ しめじ	645kcal 22.6g 17.2g
12日 (金)	こめこいりパン▲ ぎゅうにゅう▲	ぶたにくのいもねぎソースがらめ ドレッシングサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく	パン▲ じゃがいも でんぷん 油 さとう ごま油 ゼリー	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり コーン パイナップル もも みかん パナナ	678kcal 23.8g 20.7g
16日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ぶたにくのジャンロー ひじきサラダ◇■ かきたまじる● ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく ひじき◇ たまご●	ごはん さとう ごま■ ふ でんぷん ゼリー	しょうが たまねぎ ブロッコリー にんじん きゅうり キャベツ	620kcal 24.9g 15.4g
17日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	えびのチリソースに◆ ゆでやさい たんたんはるさめスープ■ ヨーグルト▲	ぎゅうにゅう▲ えび◆ ぶたにく みそ ヨーグルト▲	ごはん 油 でんぷん サラダ油 さとう じゃがいも はるさめ ごま油 ごま■	しょうが にんにく たまねぎ ブロッコリー にんじん しいたけ ねぎ たけのこ チンゲンサイ	686kcal 26.4g 18.4g
18日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ししゃものいしがきあげ●■ ちゅうかふうだいずのうまに はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう▲ ししゃも たまご● ぶたにく だいず あぶらあげ みそ	ごはん こむぎこ ごま■ 油 ごま油 さとう	しょうが ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン はくさい しめじ ねぎ	678kcal 31.4g 24.5g
19日 (金)	<small>たかおか 高岡食 19并献立</small> 高岡野菜のグリーン丼 (ごはん) ぎゅうにゅう▲	(グリーンどんのぐ) やきポテト とうふのすましじる◇ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく とうふ わかめ◇	ごはん ごま油 さとう でんぷん じゃがいも サラダ油 ふ ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ	614kcal 23.2g 13.7g
22日 (月)	しよくパン▲ ぎゅうにゅう▲	チーズエッグ●▲ フルーツあえ ミネストローネ いちごジャム	ぎゅうにゅう▲ たまご● チーズ▲ とりにく だいず	パン▲ じゃがいも オリーブ油 さとう ジャム	りんご パイナップル みかん もも レーズン パナナ たまねぎ にんじん しめじ セロリ トマト いんげん	670kcal 27.3g 20.6g
23日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	さけのしおやき ほうれんそうとしめじのごまみそ■ すきやきに ほしプルーン	ぎゅうにゅう▲ さけ みそ ぎゅうにく やきどうふ	ごはん ごま■ さとう じゃがいも ふ	ほうれんそう キャベツ しめじ にんじん ねぎ プルーン	679kcal 30.2g 14.8g
24日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ささみカツ ゆかりあえ ぶたじる アップルシャーベット	ぎゅうにゅう▲ とりにく ぶたにく みそ	ごはん こむぎこ パンこ 油 さつまいも	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ りんご	676kcal 29.2g 17.4g
25日 (木)	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう▲	かにシューマイ◆● きゅうりのナムル■ ごもくラーメン とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう▲ かにシューマイ◆● ぶたにく	ごはん ごま■ ちゅうかめん サラダ油 プリン	きゅうり にんじん しょうが にんにく メンマ キャベツ たまねぎ ねぎ	655kcal 21.6g 19.1g
26日 (金)	あげパン▲ ぎゅうにゅう▲	ウインナー ビーフンソテー ポテトスープ	ぎゅうにゅう▲ きなこ だっしふんにゅう▲ ウインナー とりにく	パン▲ 油 さとう ビーフン ごま油 じゃがいも	キャベツ にんじん エリンギ ピーマン しょうが たまねぎ パセリ	629kcal 24.2g 30.7g
29日 (月)	<small>たかおか 高岡コロッケ献立</small> 2/3 コッペパン▲ ぎゅうにゅう▲	たかおかかぼちゃコロッケ グリーンサラダ スープスパゲティ▲	ぎゅうにゅう▲ ベーコン	パン▲ コロッケ さとう スパゲティ マーガリン▲ こむぎこ	グリーンアスパラガス きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム コーン	599kcal 20.4g 25.4g
30日 (火)	<small>きょうど 郷土食 献立</small> ごはん ぎゅうにゅう▲	しろえびのほうせきあげ◆◇ ほうれんそうのひたし■ だんごじる オレンジ	ぎゅうにゅう▲ だいず しろえび◆ こうやとうふ あおのり◇ あぶらあげ	ごはん 油 でんぷん さとう ごま■ しらたまだんご	キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう ねぎ オレンジ	659kcal 23.8g 19.0g
31日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	さばのホイルやき こまつなのコーンあえ やさいのうまに■	ぎゅうにゅう▲ さば みそ とりにく あつあげ こんぶ	ごはん じゃがいも さとう ぎんなん■	こまつな キャベツ コーン にんじん たけのこ	636kcal 26.2g 14.8g

☆ 都合により献立を変更する場合があります。

☆ 食物アレルギー対応のため、次の食品が含まれる献立名の横に、印を付けました。参考にしてください。

卵 … ●、乳 … ▲、種実類 … ■、エビ・カニ・イカ・タコ・貝 … ◆、わかめ・ひじき・青のり・もずく…◇