

4月給食だより

令和5年4月6日
高岡市立博労小学校

新年度がスタートしました。新しい学年での生活に、希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。学校生活を充実したものにするためには、何よりも健康が大切です。よく体を動かし、1日3食を好ききらいせずしっかり食べ、十分な睡眠をとって、健康な体をつくりましょう。本年度も、安全でおいしい給食づくりに努めますので、ご理解とご協力をお願いします。

学校給食について



★ 食事内容 ★

栄養量は、1日に必要な量の1/3程度がとれるようになっています。不足しがちなカルシウムやビタミン類については、給食で多くとれるようになっています。

おかず

煮物、焼き物、揚げ物、炒め物、汁物、和え物と、バラエティに富んだ献立を心がけています。できる限り、旬の食材や、地域の食材を取り入れるようにしています。

だしは、料理によって昆布やかつお節、煮干し、うるめ削り等、天然のものを使い分けています。

牛乳

富山県産の牛乳を使用しています。成長期の子供たちに必要なたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれていることから、毎日付きます。

ごはん (火・水・木曜日、第3・5金曜日)

高岡産の米を使用。カレーの日は、麦ごはんになります。季節に応じた混ぜごはんの日もあります。

パン (月・第1・2・4金曜日)

食パンやコッペパンの他に、富山県産米粉を粉の50%使用した米粉入りパンや、国吉りんごパン等が出ます。

毎月19日ごろに、高岡産食材を取り入れた高岡食19(育)丼献立を実施します。

★ ご家庭へのお知らせとお願い ★

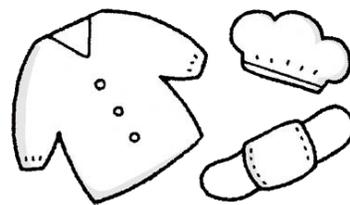
給食費について

給食費は1か月5,000円、1食279円です。学年ごとの行事等、特別な事情により給食を実施しなかった場合は、学期ごとに調整します。

連続して5日以上欠席される場合は給食を停止できます。ただし、給食費の返金は、欠食届の提出(連絡)があった日の翌日を起算日とし、3日後からになりますのでご了承ください(いずれも学校休業日は含めません)。長期欠席や転出等が分かっている場合は、早目に担任を通じてご連絡ください。

給食当番の白衣について

その週の当番の児童が、週末に家庭に持ち帰りますので、洗濯して、月曜日に持たせてください(アイロン不要)。



4月 よていこんだてひょう



高岡市立博労小学校

こんげつ きゅうしょくもくひょう
 今月の給食目標：みんなで助け合って給食の準備をしよう

日	主食 ぎゅうにゅう 牛乳	副食 (おかず)	赤の食品 (血や肉、骨になる)	黄の食品 (熱や力のもとになる)	緑の食品 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質
10日 (月)	2~6年給食開始 しよくパン▲ ぎゅうにゅう▲	なっばコロッケ▲ カラフルソテー ワントンスープ	ぎゅうにゅう▲ ベーコン ぶたにく	パン▲ コロッケ▲ サラダ油 ワントン	キャベツ あかピーマン はくさい ほししいたけ ピーマン きピーマン にんじん ねぎ	601kcal 21.8g 24.8g
11日 (火)	1年給食開始 入学・進級お祝い献立 カレーライス▲ (むぎごはん) ぎゅうにゅう▲	(カレー▲) にくシューマイ ブロッコリーのコーンあえ おいわいゼリー	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく にくシューマイ	ごはん じゃがいも サラダ油 ゼリー	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン	671kcal 20.3g 18.2g
12日 (水)	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう▲	やきさば ほうれんそうのごまみそ いなりうどん ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう▲ さば みそ あぶらあげ かまぼこ	ごはん ごま さとう ほしうどん ゼリー	キャベツ ほうれんそう しめじ にんじん たまねぎ ねぎ	711kcal 32.6g 25.0g
13日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう▲	とりにくのてりやき くきわかめのきんぴら◇■ みそにらたまじる● ピーチシャーベット	ぎゅうにゅう▲ とりにく くきわかめ◇ さつまあげ たまご● みそ	ごはん ごま油 ごま■ でんぷん	にんじん いんげん たまねぎ もも ごぼう にら	603kcal 27.2g 14.9g
14日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ふくらぎのあまみそかけ そくせきづけ にくじゃが	ぎゅうにゅう▲ ふくらぎ みそ ぶたにく	ごはん でんぷん さとう じゃがいも 油	しょうが にんじん たまねぎ はくさい きゅうり いんげん	703kcal 24.9g 23.5g
17日 (月)	1/2 コッペパン▲ ぎゅうにゅう▲	ソフトめんのミートソースかけ コーンエッグ● フルーツあえ	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく たまご●	パン▲ ソフトめん サラダ油 さとう でんぷん	しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ コーン もも みかん りんご パイナップル バナナ レーズン	677kcal 26.5g 18.2g
18日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ししゃものフリッター さんしよくナムル■ えどっこに	ぎゅうにゅう▲ ししゃも ぎゅうにゅう だいず こうやとうふ こんぶ	ごはん ごま■ ごま油 さとう 油	キャベツ ほうれんそう にんじん ほししいたけ たけのこ	721kcal 30.3g 28.2g
19日 (水)	高岡食19并献立 春のカラフル五日并 (ごはん) ぎゅうにゅう▲	(ごもくどんのぐ) こまつなとキャベツのごまあえ■ じゃがいものみそしる◇ ヨーグルト▲	ぎゅうにゅう▲ とりにく わかめ◇ みそ ヨーグルト▲	ごはん サラダ油 でんぷん じゃがいも さとう ごま■	たまねぎ にんじん しょうが こまつな たけのこ しいたけ えだまめ キャベツ ねぎ	614kcal 24.6g 15.6g
20日 (木)	郷土食献立 たけのこごはん ぎゅうにゅう▲	さけのマヨネーズやき● あおなのひたし ゆばのすましじる あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう▲ あぶらあげ さけ ゆば	ごはん さとう マヨネーズ● ふ ゼリー	たけのこ キャベツ ほししいたけ ねぎ ほうれんそう たまねぎ にんじん	610kcal 28.5g 17.6g
21日 (金)	しよくパン▲ ぎゅうにゅう▲	オムレツ● アスパラサラダ■ ビーフシチュー▲	ぎゅうにゅう▲ オムレツ● ぎゅうにゅう	パン▲ さとう サラダ油 じゃがいも こむぎこ ごま■ バター▲	グリーンアスパラガス キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム	605kcal 24.0g 22.9g
24日 (月)	コッペパン▲ ぎゅうにゅう▲	とりにくとだいずのケチャップがらめ おはなばたけのサラダ はるさめスープ カシューナッツ■	ぎゅうにゅう▲ とりにく だいず ベーコン	パン▲ 油 でんぷん はるさめ カシューナッツ■ さとう	しょうが あかピーマン はくさい にんじん ブロッコリー コーン しめじ ねぎ	679kcal 30.5g 28.0g
25日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ほたるいかなんばんに◆ キャベツのしょうがあえ あつあげとやさいのうまに■ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう▲ ほたるいか◆ とりにく あつあげ こんぶ	ごはん でんぷん じゃがいも ぎんなん■ さとう プリン	キャベツ きゅうり しょうが たけのこ にんじん ふき	662kcal 25.6g 16.5g
26日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	あげだしとうふのごまだれかけ■ こまつなときりほしだいこんのひたし みそだんごじる オレンジ	ぎゅうにゅう▲ とうふ とりにく みそ	ごはん さとう でんぷん しらたまだんご 油 ごま■	こまつな にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ ごぼう オレンジ	614kcal 22.1g 15.7g
27日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ぶたにくのジャンロー ゆでやさい きのこじる ほしブルー	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく とうふ	ごはん さとう じゃがいも	しょうが ブロッコリー しめじ しいたけ たまねぎ にんじん なめこ ねぎ ブルー	622kcal 25.1g 13.7g
28日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう▲	あかうおのカレーあげ● にまめ だいこんのみそしる れいとうパイン	ぎゅうにゅう▲ あかうお たまご● きんときまめ あぶらあげ	ごはん こむぎこ 油 さとう	だいこん にんじん ねぎ パイナップル	713kcal 30.3g 19.7g

☆ 新1年生の給食は、11日(火)から始まります。

☆ 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場合、献立名の横に下記の印を付けました。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…◇