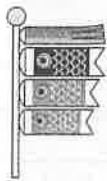


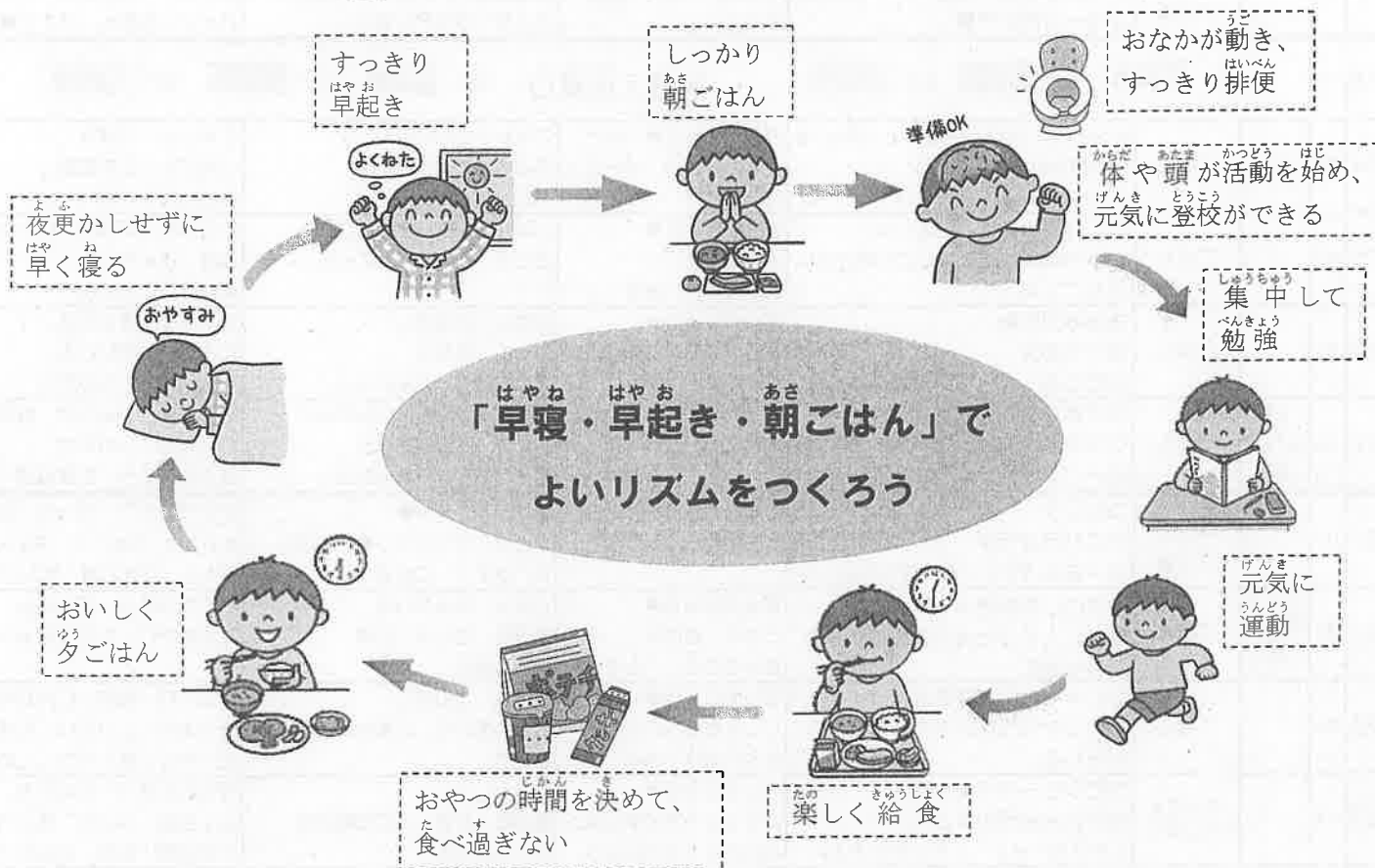
# 5月給食だより

令和6年4月26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」(5/28)

##### 【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】

- しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- 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。
- 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。
- 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。
- ④に戻した春雨を入れ、Aを加える。
- 仕上げにねぎを加え、ひと煮立ちしたら、できあがり。



# 5がつよていこんだてひょう

高岡市立博労小学校

今月の栄養価(1食あたり)  
エネルギー: 649kcal  
たんぱく質: 25.4g 脂質: 20.7g

ひ	よう	ぎょうじ	しゅしょく	ふくしょく	あか からだをつくる	き ねつやちからのもとなる	みどり からだのちようしきをとのえる	
2	もく		ごはん	ぶたにくといものねぎソースがらめ さくさくサラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう◆ ぶたにく	ごはん さとう でんぷん ビーフン コーンフレーク じゃがいも ごまあぶら こめこ	キャベツ きゅうり ほししいたけ はくさい にんじん ねぎ しょうが	
7	か		ごはん	さばのオイルやき☆ ブロッコリーのマヨネーズあえ※ やさしいうまに	ぎゅうにゅう◆ とりにく さばのオイルやき☆ あつあげ こんぶ	ごはん じゃがいも さとう ぎんなん マヨネーズ※	ブロッコリー にんじん キャベツ コーン たけのこ	
8	すい		むぎ ごはん	ハヤシライス とうふハンバーグ こまつなのコーンあえ	ぎゅうにゅう◆ とうふハンバーグ ぎゅうにく	むぎごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく にんじん しめじ たまねぎ こまつな もやし コーン	
9	もく		ごはん	えびのチリソースに● ゆでやさい ワントンスープ	ぎゅうにゅう◆ ぶたにく えび●	ごはん でんぷん こめこ さとう あぶら じゃがいも ワントン	ブロッコリー にんじん ねぎ キャベツ ほんしめじ にんにく しょうが たまねぎ	
10	きん		こめこ いり パン◆	とりにくのかおりあげ キャベツのごまサラダ フルーツポンチ■	ぎゅうにゅう◆ とりにく かんでん	しょくパン◆ こめこ でんぷん あぶら さとう カクテルゼリー	しょうが キャベツ にんじん きゅうり もも パイン みかん パナナ■	
13	げつ		繰りかえり休業日					
14	か		ごはん	たかおかりゅうおこのみやき「ととまる」☆ くきわかめのきんぴら◎ はくさいのみそしる メロンゼリー△	ぎゅうにゅう◆ みそ くきわかめ◎ ベーコン あぶらあげ ととまる☆	ごはん こんにゃく あぶら さとう ごま メロンゼリー△	にんじん ごぼう いんげん たまねぎ しめじ はくさい	
15	すい		ごはん	ふくらぎのごまみそかけ☆ こまつなときりほしだいこんのひたし だんごしる	ぎゅうにゅう◆ ふくらぎ☆ あぶらあげ みそ	ごはん しらたまだんご さとう ごま こんにゃく	にんじん ごぼう こまつな ねぎ キャベツ きりほしだいこん	
16	もく		ごはん	ささみカツ※ ゆかりあえ ぶたじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう◆ ささみ たまご※ ぶたにく みそ	ごはん こむぎこ ばんこ あぶら さつまいも こんにゃく	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ れいとうみかん	
17	きん	高岡市立博労小学校	ごはん	たかおかやさいのグリーンどん やきポテト とうふのすましじる◎ ヨーグルト◆	ぎゅうにゅう◆ ぶたにく とうふ わかめ◎ ヨーグルト◆	ごはん あぶら こんにゃく さとう しらたまふ じゃがいも ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう たまねぎ	
20	げつ		2/3 コッペ パン◆	コロケ アスパラサラダ スープスパゲティ◆ ほしブルー	ぎゅうにゅう◆ ベーコン	2/3コッペパン◆ さとう マーガリン◆ あぶら スパゲティ こむぎこ	アスパラガス コーン にんじん きゅうり キャベツ マッシュルーム パセリ たまねぎ ほしブルー	
21	か	高岡市立博労小学校	ごはん	さけのしおやき☆ ほうれんそうとえのきのごまみそ すきやきに	ぎゅうにゅう◆ とうふ さけ☆ ぎゅうにく みそ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま すきやきふ	ほうれんそう にんじん えのきだけ ねぎ キャベツ	
22	すい		ごはん	ししゃものいしがきあげ☆ ちゅうかふうだいずのうまに みそしる	ぎゅうにゅう◆ だいず ししゃも☆ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん こむぎこ ごま あぶら ごまあぶら さとう	しょうが ねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ ピーマン キャベツ しめじ	
23	もく		げんりょう ごはん	かにシューマイ▼☆※ ほうれんそうのナムル ごもくらーめん 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 とうにゅう	ごはん あぶら ごま ごまあぶら ちゅうかめん	ほうれんそう にんじん もやし しょうが メンマ キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく	
24	きん		あげ パン◆	ウイナー ドレッシングサラダ ポテトスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう◆ きなこ だっしふんにゅう◆ ウイナー とりにく	あげパン◆ あぶら さとう じゃがいも ぶどうゼリー	キャベツ にんじん コーン きゅうり たまねぎ パセリ	
27	げつ		1/2 コッペ パン◆	かわりちぐさやき※ フルーツヨーグルトあえ◆ ソフトめんのカレーソースかけ◆	ぎゅうにゅう◆ だいず ぶたにく ベーコン ヨーグルト◆ たまご※	1/2コッペパン◆ さとう ソフトめん あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん しょうが マッシュルーム パナナ■ もも みかん パイン りんご レーズン	
28	か		ごはん	ぶたにくとだいずのケチャップあえ カラフルあえ たんたんはるさめスープ アップルシャーベット	ぎゅうにゅう◆ ぶたにく だいず みそ	ごはん でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら はるさめ アップルシャーベット	キャベツ きゅうり たけのこ ねぎ にんにく しょうが しいたけ きピーマン ちんげんさい にんじん あかピーマン	
29	すい		ごはん	しろみざかなのマヨネーズやき※☆ ビーフンソテー こんさいじる ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう◆ しいら☆ とりにく マヨネーズ※	ごはん さとう ビーフン こんにゃく あぶら ブルーベリーゼリー	キャベツ ピーマン エリンギ にんじん だいこん ねぎ ごぼう しょうが	
30	もく	高岡市立博労小学校	ごはん	しろえびのほうせきあげ●◎ かわりづけ じゃがいものみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう◆ あおりの◎ しろえび● だいず こうやどとうふ みそ	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たくあん ねぎ たまねぎ オレンジ	
31	きん		ごはん	ぶたにくのジャンロー さんしょくひたし とうふとたまごのスープ※	ぎゅうにゅう◆ たまご※ ぶたにく とうふ	ごはん でんぷん ごま ごまあぶら さとう	にんじん きゅうり たまねぎ もやし しょうが ねぎ	

\*下記の食材が含まれている献立の横に印が付いています。  
アレルギー除去の参考にしてください。  
◆乳、※たまご、☆魚類、●えび、○いか、▼かに、△メロン、■パナナ、○もすく、◎かいそう、★マヨネーズ

・毎日牛乳(200ml)が付きます。  
・都合により、献立や食材が変更になる場合があります。