

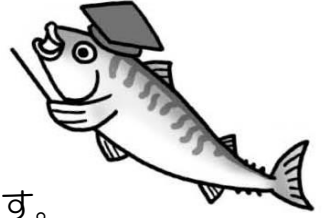
10月の給食だより



平成 29 年 9 月 29 日
高岡市立博労小学校

スポーツ・行楽・芸術・読書、そして味覚の秋がやってきました。過ごしやすい季節ですが、朝夕は冷え込むこともあります。体調を崩さないよう規則正しい食生活を心がけ、充実した日々を過ごしましょう。

魚を食べよう！



魚や肉、卵、豆・豆製品等、赤色の食品を主に使った料理のことを「**主菜**」といいます。

皆さんのおうちでは、今夜、どんな主菜を用意しますか？魚はいろんな種類があって、季節ごとに旬を楽しむ食材です。また、魚の脂には生活習慣病を予防する働きがあります。肉や卵、豆・豆製品を使った料理もよいですが、**週に3回程度は魚や小魚を主菜**にしましょう。

【魚の栄養】

- 魚の肉 … 血や肉、骨の材料になる「**たんぱく質**」が多いです。
- 血合肉 … 血の材料になる**鉄分**や**ビタミン B₂**が多いです。
- 骨 … **カルシウム**が多く、骨を丈夫にします。小魚なら、骨ごと食べられますね。
- 内臓 … **鉄分**や**ビタミン A**、**ビタミン B群**、**ビタミン D**が多いです。
- 皮 … 肉よりも**ビタミン B群**や**ビタミン A**が多いです。また、皮の裏側には、**DHA** や **EPA** 等、大きな病気を予防する働きがある**脂**がついています。

小魚の場合、**ビタミン D**が多い内臓も一緒に食べる事ができます。**カルシウム**は**ビタミン D**と一緒にとると、**吸収率**がアップします。

富山の美味しい魚

富山湾は、温かい対馬海流と冷たい日本海固有水（深層水）で満たされているので、暖流系と冷水系の両方の魚が棲める環境です。そのため、富山湾にはおよそ500種類もの魚が分布しているといわれています。富山の旬の魚を味わいましょう。

【富山湾の秋の魚 漢字クイズ】

※答えは裏面にあります

①福来魚

ヒント

名前が変わる出世魚

②幻魚

音は「下の下」でした

③鮪

新鮮なものは刺身もおいしい

秋は、富山湾で魚種が一番多い時期です。漢字クイズの他にも、シイラやフグ、キジハタ、アオリイカ、紅ズワイガニなどが旬を迎えています。

【富山県では1996年に「富山県のさかな」が選定されています】

富山湾の王者 **ブリ**

富山湾の神秘 **ホタルイカ**

富山湾の宝石 **シラエビ**



博労っ子 すくすく通信

食育の取組や、給食時間の様子についてお伝えします。

9月13日 おむすびランチ (1-1, 6-1)

今年度も、ペア学年1クラスずつがランチルームに入って、おむすびランチをします。このランチのねらいは、「ペア学年で仲よく会食すること」と、「今の自分にとってのちょうどの量が分かるようになること」です。ごはんを両手のひらにのせて、ちょうどの量を確かめてからおむすびにしました。



お家でも作って食べよう！今月の給食レシピ

「わかさぎの南蛮漬け (10月4日の献立より)」

【材料 (4人分)】

- わかさぎ (まめ鱈や鰯でもよい) 200g
- 片栗粉大さじ2、揚げ油 適量
- ④砂糖大さじ1、醤油・酢各大さじ1/2、一味唐辛子少々

【作り方】

- ④を小鍋で合わせて火にかけ、砂糖を溶かしておく。
- わかさぎに片栗粉をまぶし、じっくり、カリッと揚げる。
- ③の油をよく切って、熱いうちに①をまぶす。

10月 よていこんだてひょう



高岡市立博労小学校

まいつき にち しょくいく ひ こんげつ しょくいく ひ には、かぞく しゅん さかな じ ぼさんびん について、はな あ 話し合ってみましょう。

日	行事 主食	副食	赤色の食品 (血や肉、骨になる)	黄色の食品 (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 カルシウム 鉄分
2日 (月)	高岡コロッケ献立 コッペパン▲	たかおかこんぶコロッケ ごぼうのアーモンドサラダ■ コーンチャウダー▲	牛乳▲ ベーコン ぎゅうにゅう▲	パン▲ パター さとう アーモンド■ サラダ油 じゃがいも こむぎこ 油	きゅうり キャベツ たまねぎ あかピーマン とうもろこし パセリ にんじん	664kcal 322mg 0.9mg
3日 (火)	万葉献立 赤米ごはん	さけのくるみみそかけ■ こまつなとキャベツのひたし かたかごに■	牛乳▲ さけ とりにく みそ こんぶ あつあげ	ごはん こうしまい くるみ■ さとう さとも でんぶん こんにやく ぎんなん■	こまつな だいこん にんじん キャベツ ごぼう	579kcal 369mg 1.9mg
4日 (水)	お月見献立 ごはん	わかさぎのなんばんづけ さんしょくひたし■ みそだんごじる おつきみゼリー	牛乳▲ わかさぎ みそ あぶらあげ	ごはん しらたまだんご さとう でんぶん 油 ごま■ さとも	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう もやし	657kcal 572mg 2.2mg
5日 (木)	キーマカレー (麦ごはん)	オムレツ● ひじきサラダ■ キーマカレー きょうぼう	牛乳▲ ぶたにく ひよこまめ たまご● ひじき	むぎごはん サラダ油 さとう ごま■	にんにく きゅうり きょうぼう たまねぎ ブロッコリー にんじん	628kcal 327mg 2.2mg
6日 (金)	3-2 ランチ 食パン▲ (ブルーベリージャム)	かわりミートローフ●▲ しおもみ はるさめスープ	牛乳▲ だいち どうふ たまご● ぎゅうにゅう▲ ぶたにく とりにく	パン▲ ジャム パンこ さとう はるさめ	たまねぎ しょうが はくさい きゅうり キャベツ にんじん ねぎ	563kcal 337mg 1.0mg
10日 (火)	ごはん	がんものふくめに ほうれんそうとえのきのごまみそあえ■ すきやきに	牛乳▲ がんもどき みそ ぶたにく やきどうふ	ごはん ふ さとう ごま■ こんにやく じゃがいも	キャベツ にんじん ねぎ ほうれんそう えのきたけ	646kcal 476mg 3.3mg
11日 (水)	ごはん	さけのケチャップがらめ こまつなのごまあえ■ きのことどうふのすまじる くによしりんご	牛乳▲ さけ みそ とうふ わかめ	ごはん ごま■ でんぶん 油 サラダ油 さとう	たまねぎ にんじん なめこ こまつな もやし パセリ ねぎ りんご	600kcal 323mg 1.5mg
12日 (木)	郷土食献立 ごはん	げんげのからあげ ひじきのいために さともものそばろに	牛乳▲ ぶたにく げんげ ひじき だいち あぶらあげ こうやどうふ	ごはん でんぶん さとう 油 サラダ油 こんにやく さとも	にんじん たまねぎ いんげん	628kcal 343mg 2.6mg
13日 (金)	1/2 コッペパン▲	コーンエッグ● フルーツヨーグルトあえ▲ ソフトめんのチリビーンズかけ	牛乳▲ きんときまめ たまご● ヨーグルト▲ ぶたにく	パン▲ ソフトめん サラダ油 でんぶん さとう	にんにく たまねぎ レーズン トマト りんご パイナップル バナナ みかん もも	696kcal 329mg 2.4mg
16日 (月)	アーモンド揚げパン▲	えびシューマイ◆● カラフルサラダ やさいスープ	牛乳▲ だっしふんにゅう▲ えび◆ きなこ	パン▲ アーモンド■ 油 さとう ごま油	ブロッコリー あかピーマン チンゲンサイ きゅうり きピーマン たまねぎ ほししいたけ もやし	578kcal 345mg 1.0mg
17日 (火)	ごはん	ハンバーグのきのこソースかけ マカロニサラダ● とうもろこしのスープ●	牛乳▲ ハンバーグ たまご●	ごはん でんぶん さとう でんぶん マヨネーズ● マカロニ	だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ しめじ とうもろこし きゅうり	625kcal 281mg 1.7mg
18日 (水)	ごはん	ウインナー キャベツときゅうりのごまあえ■ かぼちゃのみそしる ピーチシャーベット	牛乳▲ ウインナー みそ あぶらあげ	ごはん ごま油 ごま■	きゅうり かぼちゃ たまねぎ キャベツ しめじ しょうが にんじん もも	650kcal 353mg 2.0mg
19日 (木)	高岡食19并献立 高岡元気ピビンパ■	とうふとたまごのスープ● かじつヨーグルト▲	牛乳▲ ヨーグルト▲ ぶたにく とうふ わかめ あかみそ たまご●	ごはん でんぶん さとう サラダ油 ごま■ ごま油	しょうが たけのこ たまねぎ にんにく しいたけ にんじん もやし ほうれんそう ねぎ	570kcal 351mg 1.4mg
20日 (金)	減量ごはん	さばのカレーあげ みずなサラダ ちゃんぽんめん◆ ミックスナッツ■	牛乳▲ さば ぶたにく えび◆	ごはん ちゅうかめん でんぶん さとう 油 サラダ油 ナッツ■	きゅうり しょうが キャベツ たまねぎ にんにく パイナップル もやし	640kcal 307mg 1.4mg
24日 (火)	きのこごはん■	さんまのしおやき こまつなときりほしだいこんのひたし じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳▲ あぶらあげ さんま わかめ みそ	ごはん くり■ さとう じゃがいも	にんじん こまつな たまねぎ まいたけ キャベツ しめじ きりほしだいこん	629kcal 381mg 2.3mg
25日 (水)	ごはん	こめっこフライギョーザ■ パンサンス はっほうさい◆◆ ブルーベリーゼリー	牛乳▲ ぶたにく いか◆ うずらたまご●	ごはん でんぶん ごま油 はるさめ 油 さとう サラダ油	きゅうり たまねぎ たけのこ にんじん とうもろこし はくさい ほししいたけ チンゲンサイ ヤングコーン	660kcal 308mg 5.1mg
26日 (木)	減量ごはん	だいがくいも■ こまつなのオイスターソースいため■ みそかきたまじる● とろろこんぶ	牛乳▲ こんぶ ぶたにく たまご● とうふ みそ	ごはん さつまいも サラダ油 カシューナッツ■ 油 さとう みずあめ ごま■ でんぶん	まいたけ たけのこ にんじん こまつな たまねぎ	644kcal 410mg 2.8mg
27日 (金)	米粉入りパン▲	ココアめ▲ かいそうサラダ■ あきのミネストローネ みかん	牛乳▲ だいち だっしふんにゅう▲ わかめ ベーコン	パン▲ マカニ 油 オリーブ油 さつまいも でんぶん ごま■ じゃがいも サラダ油 さとう	キャベツ たまねぎ いんげん きゅうり しめじ トマト にんじん	694kcal 385mg 2.5mg
30日 (月)	ハロウィン献立 コッペパン▲	ぶたにくのりんごソースに ポイルやさい ハロウィンおぼけスープ かぼちゃプリン	牛乳▲ ぶたにく ベーコン	パン▲ さとう でんぶん さつまいも ワンタン	しょうが はくさい かぼちゃ にんじん ブロッコリー もやし りんご ねぎ レモン	623kcal 296mg 1.2mg
31日 (火)	郷土食献立 ごはん	ふくらぎのみりんやき かぶのいろとり にゅうめん	牛乳▲ ふくらぎ あぶらあげ	ごはん さとう そうめん	しょうが たまねぎ ほししいたけ きゅうり にんじん かぶ ねぎ	614kcal 317mg 1.6mg

- ☆ 毎日、牛乳(200ml)が付きます。
- ☆ 都合により献立を変更する場合があります。

☆ 今月使用する高岡産の食材は、米(こしひかり)、ほうれん草、小松菜、ねぎ、里芋、生しいたけ、黒きくらげ、巨峰、国吉りんごの9品の予定です。

☆ 食物アレルギーの対応について、次の食品が含まれる場合、献立名の横に次のような印を付けましたので、参考にしてください。

卵…●、乳…▲、種実類…■、エビ・カニ・イカ・タコ・貝…◆

栄養価は中学年量の計算値です。
摂取基準は、エネルギー640kcal、カルシウム350mg、鉄3.0mgです。
栄養一口メモ：体内のカルシウムの99%は、骨と歯の材料です。



表面 漢字クイズの答え ①ふくらぎ ②げんげ ③カマス

