

# 4月の給食だより



平成 29 年 4 月 6 日  
高岡市立博労小学校

ご入学、ご進級、おめでとうございます。

子供たちの元気な声とともに、新年度がスタートしました。子供たちは、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。その健康を保つために重要なのが毎日の食事です。家庭と協力して、子供たちが心身ともに健康な生活ができるようにしたいと思っていますので、ご協力よろしくをお願いします。

## 学校給食について

### ★ 学校給食の目標 ★

						
適切な栄養量で、健康的な体を作る。	食事について理解を深め、望ましい食習慣を身に付ける。	学校生活を豊かにし、社交性、協同の精神を身に付ける。	生命を尊重する精神、環境の保全に対する態度を養う。	食に関わる人々について理解を深め、感謝の気持ちをもつ。	伝統や歴史を学び、地域の食の文化を未来に伝えていく。	生産、流通、消費について正しく理解する。

### ★ 食事内容 ★

栄養量は、1日に必要な量の1/3を摂取でき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は、必要量の1/2とれるようになっています。

<p><b>ごはん</b> (火・水・木、第3・5金曜日)</p> <p>米は高岡産コシヒカリ 100%です。カレーの日は麦ごはんになります。季節に応じた混ぜご飯の日もあります。</p> <p>毎月 19 日前後には高岡食 19 (育) 丼献立を実施しています。</p>	<p><b>パン</b> (月、第3・5週を除く金)、<b>めん</b> (月1~3回程度)</p> <p>食パン、コッペパンの他に、粉の50%を、富山県産米粉を使用した米粉入りパンや国吉りんごパン等があります。</p> <p>めんはソフト麺やうどん、焼きそば等が出ます。</p>
<p><b>牛乳</b> (毎日)</p> <p>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たくさん含まれています。</p> <p><b>家庭でも毎日牛乳1本か、ヨーグルト、チーズ等の乳製品を1品とりましょう。</b></p>	<p><b>おかず</b></p> <p>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。だしは、料理によって昆布やかつお節、うるめ削り等を使い分けています。</p> <p>旬の食材や地元の食材を使うようにしています。</p>

### ★ 給食費 ★

給食費は1か月 4,700 円 (1食 265 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、減額徴収します。また、長期欠席の場合は給食を停止し、学期ごとに清算しますが、連絡のあった2日後からですので、ご了承ください。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。

## ご家庭へのお願い

- 毎月 19 日は「食育の日」です。家族で食べもののことを話したり、一緒に食事の準備・片付けをしたりして、「食」について話し合う機会をつくってください。
- 毎月の給食だよりや献立表に目を通しましょう。
- 食事のあいさつや基本的な食事マナーを日頃から実践しましょう。食事中は「ながら食べ」にならないよう、テレビを消しましょう。
- 給食の白衣は、その週に当番だった児童が家庭に持ち帰りますので、きれいに洗濯して月曜日に持たせてください (アイロン不要)。ボタンがとれかかったものや、ほころび等がありましたら、繕ってください。



## 給食スタッフの紹介

給食主任	山崎 佳子
調理員	尾川 美樹
	藤田 奈津美
	室田 未希
	宮崎 華子
栄養教諭	山岸 紗央里

博労小学校に給食室ができて、3年目になります。今年度も安心しておいしい給食を、心をこめて作ります。

# 4月 よていこんだてひょう



毎月19日は  
**食育の日**

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	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
7日 (金) 1年なし	コッペパン▲	ぶたにくのジャンロー おはなばたけのサラダ■ はるキャベツのスープ れいとうパン	牛乳 ぶたにく ベーコン	パン▲ さとう アーモンド■ サラダ油	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ カリフラワー ブロッコリー とうもろこし あかピーマン パイナップル	587kcal 301mg 1.0mg
10日 (月)	お花見ランチ 弁当形式 2/3バターロール▲	あつやきたまご●▲ わかどりにくの中からあげ プチトマト しおきゅうり やしそば ピーチシャーベット	牛乳 たまご● とりにく ぶたにく あおのり	パン▲ でんぶん サラダ油 ちゅうかめん 油	しょうが たまねぎ もやし にんじん キャベツ もも きゅうり プチトマト	695kcal 303mg 1.7mg
11日 (火)	高岡コロケ献立 ごはん	なっぱコロケ▲ カラフルソテー はるさめスープ	牛乳 ベーコン	ごはん サラダ油 油 はるさめ	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ とうもろこし はくさい しいたけ あかピーマン	613kcal 299mg 0.9mg
12日 (水)	地場産品献立 ごはん	やしそば ほうれんそうのくるみあえ■ にくじゃが きよみかかん	牛乳 さば ぶたにく	ごはん こんにやく くるみ■ じゃがいも さとう	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ いんげん きよみかかん	663kcal 300mg 2.2mg
13日 (木)	入学・進学お祝い献立 カレーライス▲ (むぎごはん)	あらびきウインナー こまつなのコーンあえ おいわいゼリー	牛乳 ぶたにく チーズ▲ ウインナー	むぎごはん じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし もやし	700kcal 376mg 1.6mg
14日 (金)	ごはん	ふくらぎのしょうがやき くきわかめのきんぴら■ きのこじる	牛乳 ふくらぎ くきわかめ ぶたにく みそ	ごはん サラダ油 こんにやく さとう ごま■	にんじん いんげん ごぼう たまねぎ えのきたけ しょうが しめじ ねぎ	620kcal 345mg 1.6mg
17日 (月)	1/2コッペパン▲	ソフトめんのミートソースかけ コーンエッグ● フルーツヨーグルトあえ▲	牛乳 ヨーグルト▲ ぶたにく たまご● だいち	パン▲ サラダ油 ソフトめん さとう でんぶん	しょうが とうもろこし パセリ にんじん たまねぎ パイナップル トマト りんご もも レーズン マッシュルーム みかん パナナ	674kcal 326mg 2.0mg
18日 (火)	地場産品献立 ごはん	ささかまぼこ● ほうれんそうのごまあえ■ すきやきに オレンジ	牛乳 かまぼこ● とうふ ぶたにく	ごはん すきやきふ ごま■ じゃがいも さとう こんにやく	にんじん ほうれんそう はくさい もやし ねぎ オレンジ	575kcal 386mg 2.0mg
19日 (水)	高岡食19并献立 春のカラフル五目丼●	こまつなのアーモンドあえ■ じゃがいものみそしる くによしりんごゼリー	牛乳 とりにく たまご● あぶらあげ みそ	ごはん じゃがいも さとう サラダ油 でんぶん アーモンド■	たけのこ にんじん しいたけ しょうが えだまめ こまつな キャベツ えのきたけ ねぎ	645kcal 379mg 2.8mg
20日 (木)	ごはん	わかどりにくじゃがいものあげがらめ■ やさしいごまずあえ■ とうふのすましじる	牛乳 とりにく とうふ わかめ	ごはん さとう じゃがいも 油 でんぶん カシューナッツ■ ごま■	キャベツ きゅうり にんじん いんげん ねぎ	596kcal 302mg 1.2mg
21日 (金)	しよくパン▲ (チョコレートクリーム▲)	えびシューマイ◆ まめいろいろサラダ●■ にくだんごスープ●	牛乳 たまご● ひよこまめ だいち えび◆ あかいんげんまめ ぶたにく	パン▲ はるさめ でんぶん さとう ごま■ こむぎこ マヨネーズ●	きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが はくさい たけのこ にんじん ほししいたけ	685kcal 387mg 1.7mg
24日 (月)	コッペパン▲	オムレツ● アスパラサラダ ビーフシチュー アーモンドこざかな■	牛乳 たまご● いわし ぎゅうにく	パン▲ アーモンド■ サラダ油 さとう パター じゃがいも こむぎこ	にんじん グリーンアスパラガス キャベツ たまねぎ レモン しめじ	624kcal 456mg 2.5mg
25日 (火)	地場産品献立 ごはん	ししやものフライ ほうれんそうときりほしだいこんのひたし■ えどっくに アップルシャーベット	牛乳 こうやどうふ ししやも ぶたにく だいち こんぶ	ごはん こんにやく ごま■ 油 さとう	キャベツ ほうれんそう にんじん きりほしだいこん れんこん ごぼう りんご	648kcal 422mg 2.1mg
26日 (水)	たけのごはん	さけのしおやき ゆかりあえ むらくもじる● ぶどうゼリー	牛乳 あぶらあげ さけ たまご●	ごはん さとう でんぶん	たけのこ キャベツ きゅうり にんじん しいたけ たまねぎ	570kcal 351mg 4.2mg
27日 (木)	郷土食献立 ごはん	ほたるいかなのなばんに◆ ブロッコリーのごまあえ■ やさしいうまに■ かじつヨーグルト▲	牛乳 こんぶ とりにく あつあげ ヨーグルト▲ ほたるいかに◆	ごはん じゃがいも ぎんなん■ さとう でんぶん さとう ごま■ こんにやく	にんじん ブロッコリー たけのこ もやし ごぼう ふき	613kcal 419mg 1.8mg
28日 (金)	ごはん	ちくわのいそべあげ● にまめ なめこのみそしる	牛乳 あぶらあげ ちくわ たまご● みそ あおのり きんときまめ	ごはん 油 こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん なめこ ねぎ	664kcal 355mg 3.1mg

- ☆ 新1年生の給食は、10日(月)から始まります。
- ☆ 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(コシヒカリ)、ほうれん草、小松菜、生しいたけの4品の予定です。フクラギとホタルイカは、富山湾産です。
- ☆ 次の食品が含まれる場合、献立名と食材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(飲用牛乳を除く) … ▲  
種実類 … ■ エビ・カニ・イカ・貝・タコ … ◆

今年度は、家庭でも作りやすい料理を紹介します。レシピを参考に「我が家の味」に仕上げてください。

お家でも作って食べよう!今月の給食レシピ

## 「春のカラフル五目丼(19日の献立より)」



### 【材料(4人分)】

鶏ひき肉 100g、筍 100g、人参 1/4本、椎茸 4枚、生姜少々  
油大さじ 1/2、酒小さじ 1、塩少々  
砂糖大さじ 1、醤油大さじ 1/2、片栗粉小さじ 1  
錦糸卵(卵2こ、塩少々、酢2~3滴、油適量)

錦糸卵は、卵をとき、塩と酢を混ぜます。よく熱したフライパンで薄焼き卵を作り、細く切りましょう。

### 【作り方】

- ① 筍・人参・椎茸はあらみじん切りにする。生姜はすりおろす。
- ② ひき肉に塩と酒で下味をつけ、油をひいたフライパンで炒める。  
①の野菜を加える。
- ③ 砂糖、しょうゆの順に加え、野菜から水がでていようなら、様子を見て水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ご飯に③と錦糸卵を盛り付ける。