



今月のこんだて



| 日曜日 | 主食 | 牛乳 | 副食 | 血液や肉を作る 赤のグループ | かや体温になる 黄のグループ | 体の調子を整える 緑のグループ | 今月の栄養価 たんぱく質:25.6g エネルギー:657kcal 脂質:22.3g |
|---------|------------------|----|--|---------------------------------|---------------------------------------|---|--|
| 1 木 | 食パン | | 高岡元気コロッケ乳 ごまごまサラダ かぶのミルクスープ乳 いちごジャム | 牛乳、豚肉、ベーコン 高岡元気コロッケ 生クリーム | パン、米油、ごま、砂糖 いちごジャム | きやべつ、きゅうり、人参、もやし、かぶ 玉ねぎ、コーン、パセリ | かぶの葉は実よりも栄養が多く、カルシウムやたんぱく質、カロテン、ビタミンCなどが多く含まれています。かぶの品種は80種類以上もあるそうです。 |
| 2 金 | ごはん | | 鮭の塩焼き ごぼうサラダ おでん 納豆 | 牛乳、鮭、厚揚げ 魚団、納豆 | ご飯、サラダ油、砂糖、ごま 里芋、マヨネーズ | ごぼう、人参、大根、きやべつ こんにやく | おでんは、全国各地でダシや味付け、具が違います。地方によって、全然違うなんておもしろいですね。 |
| 5 月 | わかめごはん | | ししゃものフリッター 青菜ときやべつのひたし けんちん汁 | 牛乳、ししゃも、豆腐 鶏肉、わかめ | ご飯、米油、ごま、サラダ油 | ほうれん草、きやべつ、ごぼう、大根 しめじ、人参、こんにやく | ししゃもは、丸ごと食べられるのでカルシウムの他にもさまざまな栄養素が含まれています。 |
| 6 火 | 1/2 コッペパン | | ソフト麺のカレーソースかけ乳 コーンエッグ卵 大根サラダ | 牛乳、鶏肉、大豆 卵、わかめ | パン、ソフト麺、サラダ油 ごま | 人参、玉ねぎ、生姜、大根、きゅうり パセリ、コーン | 今月のソフト麺のカレーソースの中には、大豆がたくさん入っています。大豆はタンパク質が豊富な食材です。 |
| 7 水 | ごはん | | ぶりの南部焼き かぶの色とり 里芋のそぼろ煮 | 牛乳、ぶり、豚肉 | ご飯、ごま、里芋、砂糖 | かぶ、小松菜、玉ねぎ、こんにやく 人参、いんげん | 南部焼きは、岩手県・青森県にある南部地方が有名なごまの産地であったため、この名前になったそうです。 |
| 8 木 | アーモンド 揚げパン乳・種 | | ウィンナー さつまいものサラダ卵 マカロニスープ | 牛乳、きな粉、白手巾 脱脂粉乳、ウィンナー | パン、米油、アーモンド、砂糖 さつまいも、マヨネーズ マカロニ | きゅうり、人参、きやべつ、玉ねぎ パセリ | さつまいもは、いも類の中で一番食物せんいビタミンCが多いです。栄養素がたくさん入った食べ物です。 |
| 9 金 | ごはん | | がんもの含め煮 五色あえ 大漁鍋 | 牛乳、がんもどき、鮭 昆布、たら、すりみ 味噌 | ご飯、砂糖、ごま | 小松菜、人参、もやし、きやべつ、白菜 大漁鍋には、魚や野菜がたっぷり入っています。今日は、鮭とたらと3種類の野菜ときのこが入っています。 | |
| 12 月 | ごはん | | ちくわの磯辺揚げ卵 ほうれん草とえのきのごまみそ 大根の中華煮卵 ぶどうゼリー | 牛乳、ちくわ、青のり 卵、味噌、豚肉 うずら卵 | ご飯、小麦粉、米油、砂糖 サラダ油、里芋、ごま油 ぶどうゼリー | ほうれん草、えのき、きやべつ、ごま 生姜、人参、大根、こんにやく | えのきと言えば、白くて細長いものを思い浮かべますが、実は天然のえのきは茶色で傘が大きく短いです。育ち方によって見た目も大きく変わるのでした。 |
| 13 火 | 米粉入りパン | | 変わりミートローフ卵・乳 フルーツヨーグルトあえ乳 ワンタンスープ | 牛乳、豆腐、豚肉 大豆、卵、ヨーグルト | パン、パン粉、砂糖、ごま サラダ油、ワンタン | 玉ねぎ、りんご、パイン、みかん、もも バナナ、人参、白菜、干しいたけ もやし、ねぎ | 変わりミートローフには、豚肉と豆腐、大豆が入っています。豆腐は大豆からできていて、たんぱく質が豊富です。 |
| 14 水 | カレーライス乳 | | えびシューマイ卵・甲 青菜と切り干し大根のひたし 国吉りんご | 牛乳、豚肉、チーズ えびシューマイ | 麦ご飯、サラダ油、ごま | じゃがいも、玉ねぎ、人参、ほうれん草 きやべつ、切り干し大根、りんご | 麦ご飯には、食物せんいが豊富に含まれています。その量はなんと白ごはんの約4倍だそうです。 |
| 15 木 | ごはん | | 豚肉と大豆の味噌がらめ種 ゆかりあえ すまし汁 | 牛乳、豚肉、大豆 味噌、豆腐、麩 | ご飯、でんぶん、米油、砂糖 くるみ | 生姜、きやべつ、きゅうり、人参、ゆかり えのき、ねぎ | くるみは、血液をさらさらにして流れをよくする働きがあります。 |
| 16 金 | 減量ごはん | | いわしの蒲焼き 小松菜としめじのゆず風味あえ ほうとう鍋 | 牛乳、いわし、油揚げ 味噌 | ご飯、でんぶん、米油、砂糖 ほうとう、里芋 | 生姜、小松菜、白菜、しめじ、ゆず かぼちゃ、ごぼう、人参、ねぎ | ほうとう鍋は、山梨県の郷土料理です。幅が広く、平べったい麺がはいているのが特徴です。 |
| 19 月 | 高岡野菜の 肉みそ丼 | | 三色ひたし 豆腐のスープ みかん | 牛乳、豚肉、赤みそ 豆腐 | ご飯、サラダ油、砂糖、ごま でんぶん、ごま油 | にんにく、生姜、ねぎ、生しいたけ たけのこ、玉ねぎ、大根、小松菜 人参、もやし、白菜、みかん | 今月の食19弁は、高岡野菜を使った肉みそ丼です。新鮮でおいしい高岡産の野菜を味わって食べましょう。 |
| 20 火 | コッペパン | | いかのかりん揚げ アーモンドあえ種 肉団子スープ ポケットチーズ乳 | 牛乳、いか、豚肉、卵 チーズ | パン、でんぶん、米油、春雨 アーモンド、小麦粉 | もやし、きやべつ、人参、生姜、白菜 ねぎ、玉ねぎ、干しいたけ | 今日のいかのかりん揚げは、カレー味になっています。いかはよくかんで食べるので、あごが丈夫になります。 |
| 21 水 | クリスマス ライス卵 | | チキンソテー ブロccoliーサラダ 卵とコーンのスープ卵 クリスマスオムレット卵・乳 | 牛乳、鶏肉、卵 | ご飯、サラダ油、ごま、バター でんぶん クリスマスオムレット | ピーマン、ブロccoliー、きやべつ、 人参、コーン 玉ねぎ、パセリ | 今日は、クリスマス献立です。2学期の給食は今日で終わりです。3学期も好き嫌いせずに給食を食べて元気な体をつくりましょう。 |

※都合により献立が変更になることがあります。

※毎月19日は、食育の日です。高岡市ではこの日にちなんで毎月「食19弁」のメニューを出しています。

※下記の食品が含まれている場合は、献立の横に印を付けてあります。主な材料の欄とともにアレルギー除去の参考にしてください。

卵・卵製品… 卵 ごま、栗以外の種実類… 種 甲殻類… 甲 乳製品… 乳

1月の給食は、1月10日(火)から始まります。

献立は、食パン、牛乳、鮭のレモン焼き、ポパイサラダ乳、野菜スープ、国吉りんごジャムです。

