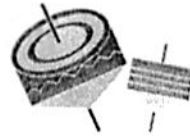


# 給食だより 1月



平成31年1月8日  
高岡市立石堤小学校



新しい年が始まりました。年の初めはいろいろと1年の計画を立てますが、健康な生活を送るための計画も加えてみてはいかがでしょうか。平成31年も安全でおいしい学校給食づくりに努めます。どうぞよろしくお願いいたします。

## 全国学校給食週間（1月24日～30日）



毎年1月24日～30日は、「全国学校給食週間」です。これは、戦争により中断していた学校給食が、外国から小麦粉や脱脂粉乳が寄贈され、再開されたことを記念して始まりました。



戦後は食べ物がなく、学校給食は子供たちの栄養補給が第一の目的でした。子供たちの体位も向上してきた今日では、「バランスのよい栄養摂取」はもちろんですが、食事を通して「人間関係の形成」や「マナーの体得」、また「地域に根ざした給食」へと役割も変わってきています。

高岡市の今年度の献立テーマは、「給食でレッツチャレンジ！高岡ふるさと検定」です。給食で、高岡市にちなんだ献立を味わいながら、高岡の魅力を探ります。この週間に、高岡の文化を知るとともに、食の大切さ、感謝して食べる気持ちを育んでほしいと思います。

### 24日(木)



～伝統工芸・伝統産業と文化財～ 未来に伝えよう、ものづくり都市

- ・高岡銅器パン（よもぎ入り）
- ・鑄物師のココット ・牛乳
- ・さまのこサラダ
- ・米粉のシチュー鍋
- ・国吉りんごゼリー

### 25日(金)

～ふるさとゆかりの作品～  
体と心に栄養を

- ・ごはん ・牛乳
- ・鶏肉のから揚げ鳳鳴橋風
- ・根菜炒め
- ・万葉かたかご煮
- ・ミニどら焼き



### 28日(月)

～雄大な自然～  
海・山・大地の恵みに感謝しよう

- ・海の幸ハヤシライス
- ・高岡野菜のメンチカツ
- ・二上山あえ
- ・牛乳



### 29日(火)

～スポーツ～ 目指せ！高岡からはばたくアスリート

- ・チーズサンド ・牛乳
- ・豚肉のステーキりんごソースかけ
- ・ポパイパワーサラダ
- ・にんじん坦々スープ



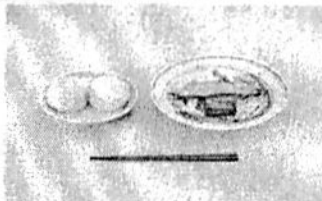
### 30日(水)

～祭り・文化～ 高岡市の祭りと文化を知ろう

- ・御車山ごはん・牛乳
- ・出世魚のたれがけ
- ・紅白お酢合い
- ・つくりもんまつり汁



## ★学校給食の歴史 <日本では山形県、富山県では富山市の小学校が最初>



明治22年（1889年）、山形県鶴岡町（現鶴岡市）の私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子供のために出された昼食が我が国の学校給食の起源とされています。献立は、おにぎり、塩鮭、漬物でした。

富山県では、大正3年に婦負郡富川小学校（現在の富山市立神保小学校）で冬期温汁給食を実施したのが学校給食の始まりとされています。学校給食週間に学校給食の歴史を知り、感謝の心を育む機会にしたいと思います。



| 日曜日     | 主食                | 牛乳 | 副食   | 主な材料                           |                                      |   | 今月の栄養価 たん白質:25.3g<br>エネルギー:652kcal 脂質:20.2g                          |
|---------|-------------------|----|--|--------------------------------|--------------------------------------|---|--|
|         |                   |    |  | 赤のグループ                         | 黄のグループ                               | 緑のグループ                                      |  |
| 8<br>火  | 米粉入りパン            |    | 豚肉のジャンロー、国吉りんご<br>ブロッコリーサラダ<br>大根ポタージュ <sup>乳</sup>        | 牛乳、豚肉<br>生クリーム                 | 米粉入りパン、砂糖<br>白ごま、じゃがいも<br>小麦粉、バター    | 人参、しょうが、玉ねぎ<br>ブロッコリー、きゅうり<br>大根、パセリ、国吉りんご  | 3学期の給食が始まります。<br>3学期も残さずに給食を食べて、<br>元気に学校生活を送りましょう。                  |
| 9<br>水  | ごはん               |    | はたはたのから揚げ<br>ほうれん草とえのきのごまみそ<br>にゆうめん                       | 牛乳、はたはた<br>油揚げ、かまぼこ<br>みそ      | ご飯、油、黒ごま<br>砂糖、そうめん                  | ほうれん草、人参、玉ねぎ<br>キャベツ、えのきだけ<br>ねぎ            | はたはたは、秋田県の魚とし<br>て有名ですが、富山湾でも、<br>12月から1月にとれます。                      |
| 10<br>木 | 食パン               |    | オムレツ <sup>卵</sup> 国吉りんごジャム<br>水菜サラダ<br>ミネストローネ             | 牛乳、卵、<br>白手亡<br>ベーコン           | 食パン、砂糖<br>サラダ油、じゃがいも<br>マカロニ、ジャム     | みず菜、白菜、パイン缶<br>玉ねぎ、人参、しめじ<br>セロリ、トマト、いんげん   | ミネストローネは、イタリアで<br>生まれた代表的なスープで、<br>具だくさんなのが特徴です。                     |
| 11<br>金 | ごはん               |    | いかと里芋のゆずみそがらめ<br>キャベツの昆布漬け、みかん<br>なめこと豆腐のすまし汁              | 牛乳、豆腐、いか<br>昆布、みそ              | ご飯、里芋、でんぷん<br>油、砂糖、てまりふ              | ゆず、人参、キャベツ<br>なめこ、ねぎ、みかん                    | 郷土食献立の日です。富山<br>湾では昔から、一年を通して<br>「いか」がよくとれました。                       |
| 15<br>火 | 1/2 コッペパン         |    | えびシューマイ <sup>卵</sup><br>カラフルソテー <sup>種</sup><br>ソフト麺の肉みそかけ | 牛乳、えび<br>鶏肉、大豆<br>赤みそ          | コッペパン、ソフト麺<br>カシューナッツ、砂糖<br>ごま油、でんぷん | キャベツ、赤ピーマン<br>ピーマン、ねぎ、玉ねぎ<br>干しいたけ、たけのこ     | ソフト麺は、学校給食のオリジナ<br>ルメニューのひとつで、昭和 40<br>年代頃から始められました。                 |
| 16<br>水 | 昆布ごはん             |    | 揚げ出し豆腐のごまだれかけ<br>かぶの柚子あえ<br>じゃがいもとにらのみそ汁                   | 牛乳、昆布<br>ちりめんじゃこ<br>豆腐、みそ      | ご飯、じゃがいも<br>砂糖、油、白ごま<br>でんぷん         | 枝豆、かぶ、人参、玉ねぎ<br>きゅうり、にら、生しいたけ               | ゆずは、皮や果汁にビタミンC<br>がたくさん含まれています。よ<br>い香りがします。                         |
| 17<br>木 | ごはん               |    | 鮭のちゃんちゃん焼き <sup>乳</sup><br>金時豆の煮豆<br>おでん                   | 牛乳、鮭、金時豆<br>厚揚げ、魚団<br>昆布、みそ    | ご飯、里芋、砂糖<br>バター                      | 玉ねぎ、ピーマン<br>キャベツ、大根<br>人参                   | ちゃんちゃん焼きは、鮭と野<br>菜を焼いて味噌で味付けした<br>北海道の郷土料理です。                        |
| 18<br>金 | ごはん               |    | 白菜たっぷり豚キムチ丼<br>小松菜のコーンあえ<br>わかめスープ、ぶどうゼリー                  | 牛乳、豚肉<br>豆腐、わかめ                | ご飯、砂糖、油<br>でんぷん、白ごま                  | ねぎ、えのきだけ、玉ねぎ<br>人参、白菜、にら、小松菜<br>キャベツ、コーン    | キムチは、韓国の漬け物で、<br>乳酸菌が多いので、おなかの<br>調子を整えてくれます。                        |
| 21<br>月 | ごはん               |    | こめっこフライ餃子<br>大根サラダ<br>八宝菜 <sup>卵</sup> 、干しブルー              | 牛乳、わかめ<br>豚肉、いか<br>ゆずら卵        | ご飯、砂糖、白ごま<br>でんぷん、ごま油                | 大根、人参、玉ねぎ、白菜<br>しいたけ、たけのこ、ブルー<br>青梗菜、ヤングコーン | こめっこフライ餃子は、高岡<br>の学校給食でしか食べること<br>ができない特別な餃子です。                      |
| 22<br>火 | 食パン               |    | わかさぎのフリッター<br>フルーツヨーグルトあえ<br>カレーポトフ、チョコクリーム                | 牛乳、大豆<br>わかさぎ、若鶏肉<br>ヨーグルト     | 食パン、油<br>じゃがいも<br>チョコクリーム            | 人参、玉ねぎ、かぶ<br>セロリ、りんご、パイン<br>もも、みかん、レーズン     | ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌<br>で発酵させたものです。おな<br>かの調子を整えてくれます。                      |
| 23<br>水 | ごはん               |    | 鯖の塩焼き<br>ほうれん草の納豆あえ<br>冬野菜のみそ汁                             | 牛乳、鯖、納豆<br>油揚げ、みそ              | ご飯                                   | ほうれん草、人参<br>キャベツ、大根、白菜                      | 鯖に含まれる脂は、血液をさら<br>さらにしたたり、頭の働きをよ<br>くしたりします。                         |
| 24<br>木 | 高岡銅器パン<br>(よもぎ入り) |    | 鑄物師のココット<br>さまのごサラダ<br>米粉のシチュー鍋<br>国吉りんごゼリー                | 牛乳、卵、若鶏肉<br>チーズ<br>生クリーム       | パン、じゃがいも<br>バター、上新粉                  | 人参、もやし、きゅうり<br>玉ねぎ、白菜<br>ブロッコリー             | 高岡銅器パンは、よもぎをパン<br>生地に練り込み、銅器のような<br>色になるように工夫しました。銅<br>器は高岡市の伝統産業です。 |
| 25<br>金 | ごはん               |    | 鶏肉のから揚げ鳳鳴橋風<br>根菜炒め、ミニどらやき <sup>卵</sup><br>万葉かたかご煮         | 牛乳、若鶏肉<br>さつまあげ<br>厚揚げ、こんぶ     | ご飯、サラダ油<br>砂糖、マーマレード<br>でんぷん、どらやき    | 人参、玉ねぎ、ごぼう<br>たけのこ、いんげん、砂糖<br>ふき            | 片栗粉は、昔は「かたかご」<br>の根から作られていました。<br>とろみがある煮物です。                        |
| 28<br>月 | ごはん               |    | 海の幸ハヤシライス <sup>甲</sup><br>高岡野菜のメンチカツ<br>二上山あえ              | 牛乳、えび、いか<br>豚肉                 | 麦ご飯、サラダ油<br>じゃがいも、砂糖                 | 玉ねぎ、人参<br>ブロッコリー、キャベツ                       | 高岡野菜のメンチカツには、<br>高岡市で育ったおいしいキャ<br>ベツが使われています。                        |
| 29<br>火 | 食パン               |    | 豚肉のステーキりんごソースかけ<br>ポパイパワーサラダ<br>にんじん坦スープ、チーズ               | 牛乳、豚肉、鶏肉<br>みそ                 | ご飯、砂糖、春雨<br>じゃがいも、白ごま<br>マヨネーズ、ごま油   | もやし、人参、りんご<br>ほうれん草、コーン<br>たけのこ、生しいたけ       | 強い体を作るために必要な、<br>たんぱく質やビタミン・ミネラ<br>ルがたっぷりの献立です。                      |
| 30<br>水 | 御車山ごはん            |    | 出世魚のたれがけ<br>紅白お酢合い<br>つくりもんまつり汁                            | 牛乳、油揚げ<br>ひじき、ふくらぎ<br>鶏肉、豆腐、みそ | ご飯、サラダ油、砂糖<br>里芋、栗、でんぷん              | 人参、赤ピーマン<br>いんげん、大根、ごぼう<br>ねぎ、生姜            | ご飯は、御車山をイメージし<br>たカラフルなひじき・赤ピー<br>マンを入れた混ぜご飯です。                      |
| 31<br>木 | ごはん               |    | すりみ揚げ <sup>卵</sup><br>ほうれん草と切干大根の浸し<br>さつま汁                | 牛乳、すりみ<br>大豆、卵、豚肉<br>青のり粉、みそ   | ご飯、白ごま、小麦粉<br>油、さつまいも                | 玉ねぎ、人参、キャベツ<br>ほうれん草、切干大根<br>大根、ねぎ          | 秋から冬にかけて収穫したた<br>くさんの大根は、切り干し大<br>根や漬物にも加工されます。                      |

※毎月 19 日は、食育の日です。高岡市ではこの日にちなんだ毎月「食19丼」のメニューを出しています。今月は18日(金)に実施します。

※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…<sup>卵</sup> ごま、栗以外の種実類…<sup>種</sup> 甲殻類…<sup>甲</sup> 乳製品…<sup>乳</sup>

