

日曜日	主食	牛乳	副食	主な材料			今月の栄養価 たんぱく質:25.1g
				赤のグループ	黄のグループ	緑のグループ	エネルギー:656kcal 脂質:20.3g
3月	枝豆とじゃこのごはん		揚げ出し豆腐のごまだれかけ ほうれん草のおひたし 太きゅうりのそぼろ煮	牛乳、豆腐、昆布 ちりめんじゃこ、鶏肉	ご飯、米油、砂糖、ごま でんぷん	枝豆、ほうれん草、きゃべつ 切り干し大根、太きゅうり、人参 玉ねぎ、生しいたけ	枝豆は、大豆を未熟なうちに収穫したものです。見た目は全然違っていますが、同じ植物なんですよ。
4火	ごはん		鮭のオイネーズ焼き カラフルあえ ワンタンスープ ピーチシャーベット	牛乳、鮭、鶏肉	ご飯、ごま、マヨネーズ ワンタン	きゃべつ、きゅうり、赤ピーマン コーン、白菜、人参、もやし、ねぎ 生しいたけ、ピーチシャーベット	鮭の上にかかっているオイネーズとは、オイスターソースとマヨネーズを混ぜたソースのことで。
5水	セルフサンド		ガーリックサラダ ポターージュ スライスチーズ	牛乳、白手、豚肉 ベーコン、脱脂粉乳 チーズ	パン、サラダ油、アーモンド 砂糖、じゃがいも、小麦粉 マーガリン	玉ねぎ、ピーマン、ブロッコリー きゅうり、人参、パセリ マッシュルーム	セルフサンドとは、自分で具を入れて食べるパンのことで。パンにチーズやおかずをはさんで食べましょう。
6木	ごはん		ふくらぎの甘味噌かけ ほうれん草のコーンあえ 野菜の旨煮	牛乳、ふくらぎ、みそ 油揚げ、昆布	ご飯、砂糖、じゃがいも	生姜、ほうれん草、もやし、人参 コーン、こんにやく、たけのこ ふき	とうもろこしの先には、ひげが生えています。このひげは、中に入っている粒と同じ本数だそうです。
7金	手巻き寿司		小松菜ときゃべつのひたし 七タ汁 七タゼリー	牛乳、のり、卵 納豆	ご飯、そうめん、七タゼリー	きゅうり、小松菜、きゃべつ、人参 玉ねぎ、生しいたけ、オクラ ねぎ	今日は、七夕にちなんで献立です。「七夕にそうめんを食べると病気になる」という言い伝えがあります。
10月	ごはん		若鶏肉の米粉揚げ きゃべつのごまあえ 卵とコーンのスープ フローズンヨーグルト	牛乳、鶏肉、卵 フローズンヨーグルト	ご飯、米油、米粉、ごま でんぷん	きゃべつ、きゅうり、コーン 玉ねぎ、パセリ	フローズンヨーグルトはアイスクリームに比べて、さっぱりしていて脂肪分が少ないのが特徴です。冷たくておいしいですよ。
11火	ごはん		鶏肉と大豆のケチャップあえ ひじきの炒め煮 みそ汁	牛乳、豚肉、大豆 ひじき、油揚げ、みそ	ご飯、でんぷん、米油 砂糖、カシューナッツ サラダ油、じゃがいも	生姜、たけのこ、人参、いんげん こんにやく、玉ねぎ、えのきたけ ねぎ	ひじきには、食物せんいがたくさん含まれています。食物せんいには食べ過ぎを防ぐ効果があります。
12水	2/3 コッパン		コロッケ ブロッコリーサラダ アーモンド小魚	牛乳、コロッケ 豚肉、青のり、小魚	パン、砂糖、サラダ油 米油、中華めん、アーモンド	ブロッコリー、きゅうり、もやし 黄ピーマン、玉ねぎ、人参 きゃべつ	焼きそばに使われている麺は、黄色をしていますが、これは「かん水」という水を使っているからです。
13木	夏野菜のカレー		えびシューマイ ごまごまサラダ	牛乳、豚肉、チーズ えびシューマイ	小麦ご飯、ごま、米油 じゃがいも、サラダ油	きゃべつ、きゅうり、コーン、人参 かぼちゃ、ピーマン、玉ねぎ にんにく、なす	今日のカレーは夏野菜がたくさん入ったカレーです。カレーの中のかぼちゃ、なす、ピーマンは夏野菜です。
14金	ごはん		塩さば きゅうりの生姜風味 大豆の旨煮 すいか	牛乳、塩さば、豚肉 大豆、油揚げ、みそ	ご飯、じゃがいも、砂糖	きゃべつ、きゅうり、生姜、人参 ごぼう、こんにやく、いんげん すいか	すいかには、体の中の余分な水分を体の外に出してくれるカリウムという栄養素がたくさん入っています。
18火	ごはん		わかさぎのフリッター 水菜のあえもの 肉じゃが 冷凍みかん	牛乳、わかさぎ 豚肉	ご飯、米油、ごま、ごま油 砂糖、じゃがいも	水菜、もやし、きゅうり、人参 玉ねぎ、こんにやく、いんげん 冷凍みかん	きゅうりはインドで生まれた野菜です。きゅうりは水分が多いので暑いこの季節におすすめの野菜です。
19水	米粉入りパン		チーズエッグ ビーフソテー フルーツポンチ	牛乳、卵、チーズ 鶏肉	パン、ビーフソテー、サラダ油 カシューナッツ、みかんゼリー カクテルゼリー、砂糖	チンゲン菜、玉ねぎ、人参 エリンギ、もも、パイン、バナナ	ビーフソテーは、お米からできている中国で生まれた食べ物です。中国語では「米粉」と書くそうです。
20木	白えび かき揚げ丼		アーモンドあえ 豆腐のすまし汁 青りんごゼリー	牛乳、白えび、大豆 卵、豆腐	ご飯、小麦粉、米油、砂糖 でんぷん、アーモンド、麩 青りんごゼリー	玉ねぎ、ごぼう、人参、にら きゃべつ、ほうれん草、玉ねぎ えのきたけ、ねぎ	今月の食19丼は白えびかき揚げ丼です。白えびは「富山湾の宝石」と言われている、富山県のさかなです。
21金	ごはん		小籠包 野菜のナムル 麻婆豆腐	牛乳、小籠包、豚肉 赤みそ、豆腐	ご飯、砂糖、ごま、ごま油 サラダ油、でんぷん	人参、もやし、小松菜、生姜 にんにく、干しいたけ、玉ねぎ たけのこ、ねぎ	今日は1学期最後の給食です。マナーを守って給食を食べることができましたか？振り返ってみましょう。

※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丼」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、献立の横に印をつけてあります。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**

9月1日は、「防災の日」です。

災害時の給食を体験するために、8月31日は、「防災献立」を実施します！

救給カレー

ジュース

果実ヨーグルト

アーモンド小魚



救給カレーとは？

- ・アレルギー特定原材料等27品目すべてを使用していません。
- ・成長期の子供たちのために安全で、おいしく栄養のバランスを考えたカレーライスです。
- ・国産の米・じゃがいも・人参・玉ねぎ・スイートコーン・ぶなしめじを使用しています。
- ・ごはんが入っていて、温めずにそのまま食べられます。
- ・スプーン付きで、容器はそのまま食器として活用できます。