

日曜日	主食	牛乳	副食	主な食材			今月の栄養価 たん白質 25.3 g エネルギー: 656 kcal脂質 21.5 g
				赤のグループ	黄のグループ	緑のグループ	
8 水	かぼちゃパン 		なっぽコロッケ ^乳 カラフルソテー ^種 わかめスープ 三色ゼリー	牛乳 チーズ ウィナー 大豆 ベーコン わかめ 豆腐	パン 油 サラダ油	キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン コーン えのきだけ 人参 玉ねぎ 小松菜	給食には月1回コロッケが出来ます。 今月のなっぽコロッケには高岡産の 小松菜や玉ねぎが使われています。
9 木	麦ごはん 		カレーライス ^乳 えびフライ ^甲 小松菜の浸し	牛乳 豚肉 えび チーズ	ご飯 油 サラダ油	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし	給食のカレーには、チーズが入って います。味はまろやかになり、カルシ ウムが多くとれます。
10 金	ごはん 		小籠包 煮豆 きのこ汁 オレンジ	牛乳 豚肉 金時豆 豆腐	ご飯 砂糖	人参 生椎茸 玉ねぎ 人参 ねぎ	小籠包は、中国で食べられている中華 料理の点心の一種です。豚の挽肉を 薄い小麦粉の皮で包んで蒸したもので す。
13 月	栗赤飯 		揚げ出し豆腐のごまだれかけ 小松菜と切干大根の甘酢あえ 味噌団子汁 お祝いゼリー	牛乳 小豆 豆腐 味噌 鶏肉	ご飯 白ごま 砂糖 白玉団子 栗	小松菜 人参 切干大根 ごぼう 白菜 ねぎ	今日は、入学・進級おめでとう献立 です。給食を好き嫌いしないで食 べて、毎日元気に過ごしましょう。
14 火	ごはん 		焼き鯖 三色浸し 肉じゃが 冷凍パイ	牛乳 鯖 牛肉	ご飯 じゃがいも 砂糖	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ いんげん 冷凍パイ	鯖に含まれているあぶらには、血 液をさらさらにしたたり、頭の働きを よくしたりする働きがあります。
15 水	揚げパン ^乳 		あらびきウインナー 豆いろいろサラダ ^卵 野菜スープ	牛乳 脱脂粉乳 ウィナー ひよこ豆 大豆 赤いんげん豆 ベーコン わかめ きなこ	コッパン 砂糖 マヨネーズ 白ごま 黒ごま	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ たけのこ メンマ	豆いろいろサラダには、大豆、ひよ こ豆、赤いんげん豆の3種類の豆 が入っています。
16 木	ごはん 		豚肉のジャンロー ほうれん草とキャベツのごま和え 味噌汁 アーモンド小魚種	牛乳 豚肉 味噌 油揚げ 小魚	ご飯 白ごま 砂糖 アーモンド	玉ねぎ 人参 生姜 ほうれん草 キャベツ ねぎ	豚肉には、ビタミンB1が多く含ま れていて、疲れをとってくれます。
17 金	減量ごはん 		鯛の梅煮 茎わかめの金平 いなりうどん	牛乳 鯛 ベーコン 茎わかめ 油揚げ かまぼこ	ご飯 サラダ油 白ごま うどん 砂糖	ごぼう 人参 いんげん 玉ねぎ	茎わかめには、骨や歯を強くするカ ルシウムがたくさん含まれていま す。歯ごたえもあり、おいしいです。
20 月	ごはん 		春のカラフル五目丼 ^卵 小松菜のアーモンドあえ種 味噌汁 果実ヨーグルト ^乳	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 味噌 ヨーグルト	ご飯 砂糖 でんぶん サラダ油 アーモンド	たけのこ 生椎茸 人参 ねぎ 枝豆 小松菜 キャベツ なめこ えのきだけ	春のカラフル五目丼には、5種類の 食材が入っています。ご飯の上に具 をのせて食べましょう。
21 火	ごはん 		オムレツ ^卵 アスパラサラダ ビーフシチュー	牛乳 牛肉 卵	ご飯 サラダ油 砂糖 マーガリン じゃがいも 小麦粉	人参 玉ねぎ 生姜 きゅうり 玉ねぎ しめじ	サラダのアスパラガスは、春が旬の 野菜です。体の疲れを取ってくれる 栄養がたっぷりです。
22 水	1/2コッパン 		ソフト麺のミートソースかけ コーンエッグ ^卵 フルーツヨーグルトあえ ^乳 りんごジャム	牛乳 豚肉 大豆 卵 ヨーグルト	コッパン ソフト麺 サラダ油 砂糖 でんぶん ジャム	人参 玉ねぎ 生姜 コーン マシュルーム りんご缶 パイン缶 みかん缶	ヨーグルトは、乳酸菌という菌を使っ た「発酵食品」です。腸の働きを活発 にし、免疫力を高めます。
23 木	ごはん 		豚肉とじゃがいものケチャップがらめ お花畑のサラダ ABCパスタスープ	牛乳 豚肉 豚レバー ベーコン	ご飯 砂糖 じゃがいも でんぶん 油 カシューナッツ パスタ	キャベツ プロコリー 人参 玉ねぎ パセリ コーン	じゃがいもには、でんぶんのほかに 熱にこわれにくい、ビタミンCもあ ります。
24 金	たけのご飯 		鯖のマヨネーズ焼き ^卵 もやしと小松菜のくるみあえ 味噌汁 青りんごゼリー	牛乳 油揚げ 鯖 味噌	ご飯 砂糖 マヨネーズ くるみ 手まり麩	たけのこ もやし 小松菜 にら 人参 玉ねぎ	さわらは、魚へんに春と書きます。 春から夏が旬の魚です。今日は、 マヨネーズをつけて焼きました。
27 月	ごはん 		ふくらぎの甘味噌かけ 即席漬け 江戸っ子煮	牛乳 ふくらぎ 味噌 豚肉 大豆 高野豆腐 昆布	ご飯 でんぶん 油 砂糖	白菜 人参 きゅうり たけのこ ごぼう	ふくらぎは出世魚といって、成長する たびに名前が変わる、縁起の良い 魚です。
28 火	ごはん 		鶏肉と大豆の味噌がらめ種 ポイル野菜 卵とえびのスープ ^{卵甲}	牛乳 若鶏肉 大豆 味噌 えび 卵	ご飯 でんぶん 油 カシューナッツ 砂糖 じゃがいも	ブロッコリー 人参 コーン 青梗菜 生姜	ブロッコリーは、花の部分を食べる 野菜です。ブロッコリーには、ビタミ ンCがたくさん含まれています。
30 木	ごはん 		ししゃもの石垣揚げ ^卵 キャベツときゅうりの生姜あえ 厚揚げと野菜の旨煮	牛乳 ししゃも 卵 厚揚げ 小豆 昆布	ご飯 油 じゃがいも 白ごま 黒ごま 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり たくあん 生姜 たけのこ ふき ごぼう	ごぼう、人参などの根の部分を食べ る根菜類には、食物せんいが多 く含まれています。

※毎月19日は食育の日です。高岡市では毎月19日に「食19丼」のメニューを出しています。今月は20日(月)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



給食が始まります。



