

日曜日	主食	牛乳	副食	主な食材			今月の栄養価 たん白質 25.5 g エネルギー: 649 kcal脂質 20.7 g	
				赤のグループ	黄のグループ	緑のグループ		
2月	ごはん		変わり千草焼き卵 五目豆 豆腐の味噌汁 ヨーグルト乳	牛乳 卵 大豆 味噌 豆腐 ヨーグルト 若鶏肉	ベーコン 高野豆腐 若鶏肉	ごはん 砂糖 いんげん 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 ねぎ	人参 白菜 干草焼きは、溶いた卵に細かく刻んだ材料を混ぜて焼いた料理です。今日はベーコン、玉ねぎ、いんげんが入っています。	
4水	1/2コッパン		若鶏肉のレモン焼き 白菜とパインのサラダ ソフト麺のコーンクリームかけ乳	牛乳 若鶏肉	ベーコン	コッパン 砂糖 ソフト麺 サラダ油 パター 小麦粉	白菜 きゅうり 玉ねぎ 人参 コーン パセリ	ソフト麺は、今から50年くらい前に学校給食用に開発された麺です。今日は、コーンの入ったクリームソースです。
5木	ごはん		里芋ハンバーグ ビーフンソテー ごま味噌汁 みかん	牛乳 味噌	ベーコン 豆腐	ごはん 里芋 サラダ油 ビーフン 白ねりごま	人参 キャベツ 玉ねぎ 大根 ねぎ	里芋ハンバーグは、中に里芋が入っているのがふっくらとしています。里芋は今が旬の食材です。
6金	ごはん		ふくらぎのゆず味噌かけ お酢合い 里芋のそぼろ煮	牛乳 味噌	ふくらぎ 豚肉 油揚げ ひじき	ごはん 里芋 砂糖 でんぶん	人参 大根 玉ねぎ いんげん	今日は「学校給食とやまの日」として、高岡や県内産の食材がたっぷり入った献立です。
9月	ごはん		鰯の梅煮 豚肉の野菜炒め 味噌汁 柿	牛乳 味噌	鰯 豚肉	ごはん サラダ油 砂糖 白ごま ごま油	人参 玉ねぎ 大根 ねぎ	柿には、みかんの2倍のビタミンCが含まれています。かぜの予防に効果的です。
10火	ごはん		オムレツ卵 野菜とベーコンのソテー 豆腐と白菜のスープ プチトマト	牛乳 豆腐	ベーコン 卵	ごはん サラダ油	青梗菜 人参 白菜 ねぎ	ソテーの中には、緑色がきれいな青梗菜が入っています。青梗菜は、中国野菜の中でも身近な野菜の1つです。
11水	国吉りんごパン		コロケ カラフルあえ グリーンラーメン みかん	牛乳 豚肉		パン じゃがいも サラダ油 油 砂糖 中華麺	人参 玉ねぎ 大根 ねぎ	「学校給食たかおかの日」の献立です。グリーンラーメンのスープは古城公園や銅器の色をイメージして、ほうれん草を使って緑色にしています。
12木	ごはん		ミックス味噌豆 ナムル 干しプルーン 韓国風肉じゃが	牛乳 大豆 味噌	ひよこ豆 豚肉	ごはん 油 砂糖 でんぶん ごま油 じゃがいも 白ごま	人参 きゅうり 大根 ねぎ	韓国風肉じゃがには、赤ピーマンや白すりごま、豆板醤が入っていて、ピリ辛味です。
13金	ごはん		サクラマスの塩焼き ほうれん草と切干大根のひたし じゃがいもときのこの味噌汁	牛乳 味噌	鮭	ごはん じゃがいも	人参 玉ねぎ 大根 ねぎ	サクラマスは、富山県では名物「ますのすし」の「ます」として知られています。国の補助により、サクラマスを無償でいただきます。
16月	ごはん		白えびの唐揚げ 三色あえ おでん ぶどうゼリー	牛乳 昆布	白えび 厚揚げ	ごはん 油 砂糖 里芋	人参 大根 ほうれん草	白えびは、「富山湾の宝石」とも言われ、春から秋にかけて漁が行われます。白えびも無償でいただきます。
17火	ごはん		高岡野菜のかき揚げ かぶの色とり 田舎汁	牛乳 大豆 味噌	卵	ごはん 油 小麦粉 さつまいも	人参 玉ねぎ 大根 ねぎ	さつまいもには、おなかの調子を整える食物せんいが多く含まれています。
18水	米粉入りパン		コーンエッグ フルーツあえ ポークビーンズ	牛乳 大豆	卵 豚肉	米粉パン じゃがいも サラダ油 砂糖	人参 玉ねぎ 大根 ねぎ	ポークビーンズは、アメリカの家庭料理で、豚肉と豆を使い、トマト等で煮込んで作ります。
19木	ごはん		国吉きのこチキン南蛮 茹でブロッコリー 団子汁 国吉りんご	牛乳 若鶏肉	油揚げ	ごはん 油 砂糖 白玉団子	人参 玉ねぎ 大根 ねぎ	今日の食19井は、高岡産の生椎茸、ひらたけ、人参を使用し、揚げた鶏肉に甘酸っぱいタレがかかった井です。
20金	栗ごはん		塩さば 小松菜のおひたし さつま汁 チーズ乳	牛乳 さば 味噌	豚肉 チーズ	ごはん 栗 さつまいも	人参 大根 小松菜 生椎茸	栗は他のナッツ類より、脂質が少なく、でんぶん質が多いのが特徴です。栗は熱や力のもとになる黄色の食品ですが、ビタミンB1やCも多いです。
24火	ハトムギ入りしそごはん		ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁 6市のミックスゼリー	牛乳 豚肉	油揚げ	ごはん 油 うどん 砂糖	人参 玉ねぎ 大根 ねぎ	富山県の呉西地区の6市の食材がたくさん入った「ゴーセイ(豪勢)」な給食です。
25水	揚げパン		あらびきウインナー ポイル野菜 白菜スープ ミックスナッツ種	牛乳 きなこ 卵	ウインナー	コッパン 砂糖 さつまいも でんぶん ナッツ	人参 玉ねぎ 大根 ねぎ	白菜は、冬の野菜として好まれ、多く栽培されています。寒くなって霜にあたると、さらに甘味が増し、より柔らかく美味しくなります。
26木	ごはん		いかのかりんとうがらめ 青菜のコーンあえ カレーポトフ 冷凍パイン	牛乳 いか 若鶏肉		ごはん でんぶん 砂糖 じゃがいも 油	人参 玉ねぎ 大根 ねぎ	ポトフは、フランスの家庭料理の一つです。鍋に肉と野菜に香辛料を入れて長時間煮込んだものです。
27金	ごはん		ふくらぎのみりん焼き かぶの柚子あえ 高岡の煮しめ 国吉りんご	牛乳 昆布	ふくらぎ 厚揚げ うずら卵	ごはん 砂糖 白ごま 里芋	人参 生姜 大根 ねぎ	「学校給食たかおかの日」の献立です。煮しめに入っている大根や人参、里芋と、りんごは高岡産です。
30月	ごはん		豚肉と大豆のねぎソースがらめ ほうれん草としいたけのひたし 塩こうじ鍋	牛乳 大豆 味噌	若鶏肉 豚肉	ごはん 油 砂糖 でんぶん	人参 生姜 大根 ねぎ	塩こうじは、調味料の一つで、塩こうじで作られます。肉や魚を塩こうじに漬けておくと柔らかく、美味しくなります。

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

