

日曜日	主食	牛乳	副食	主な食材			今月の栄養価 たん白質 25.1 g	
				赤のグループ	黄のグループ	緑のグループ	エネルギー: 640 kcal	脂質 21.0 g
1 火	ごはん		鮭の香り焼き 青菜のコーンあえ ワンタンスープ カシューナッツ種	牛乳 鮭 豚肉	ごはん パン粉 オリーブ油 ワンタン カシューナッツ	キャベツ 人参 ねぎ コーン 白菜	人参は、1年中食べられています が、11月から3月に収穫されるもの がおいしいとされています。	
2 水	1/2コッペパン		オムレツ卵 白菜のサラダ ブルーベリーゼリー ソフト麺のミートソースかけ	牛乳 大豆 卵 豚肉	コッペパン でんぶん ソフト麺 砂糖 サラダ油	きゅうり しょうが 玉ねぎ パセリ 人参 白菜	白菜の原産国は中国で、食物せんい が多く、ビタミンC、カルシウム、鉄分、 カロテンなどが豊富に含まれていま す。	
3 木	ごはん		ほたるいかの唐揚げ キャベツのあえもの 大根の味噌汁 国吉りんご ひじきのり	牛乳 ほたるいか 油揚げ 味噌 ひじき	ごはん 油	人参 大根 きゅうり ねぎ キャベツ りんご	富山湾でとれたほたるいかです。旬は春で すが、新鮮なうちにゆでて冷凍しておいたた め、冬でもおいしく食べることができます。無 償でいただきます。	
4 金	ごはん		焼き鯖 ほうれん草のごま味噌和え けんちん汁	牛乳 塩鯖 味噌 豆腐 若鶏肉	ごはん 白ごま 砂糖 里芋 サラダ油	ほうれん草 人参 大根 キャベツ ひらたけ ねぎ	けんちん汁は、野菜を油で炒めてから、 しょうゆ味で煮込みます。神奈川県鎌倉 市にある建長寺のお坊さんが作ったのが 始まりです。	
7 月	ごはん		豚肉のジャンロー キャベツときゅうりの和え物 味噌汁	牛乳 豚肉 わかめ 油揚げ 味噌	ごはん じゃがいも 砂糖	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ しめじ	ジャンローとは、焼かずしに香味野 菜の風味をきかせて、しょうゆ味 の煮汁で煮こんだものです。	
8 火	ごはん		ふくらぎの甘味噌かけ ほうれん草のあえもの 冬野菜なべ みかん	牛乳 ふくらぎ 味噌 若鶏肉 豆腐	ごはん 砂糖 白ごま	しょうが 人参 しめじ ほうれん草 ねぎ 大根 みかん	高岡市は、県内のほうれん草の主な産 地になっています。ほうれん草には、ビ タミンAやC、鉄分が含まれています。	
9 水	コッペパン		変わりミートローフ卵 ブロccoliとコーンのサラダ 白ねぎのクリームシチュー乳	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 ベーコン	コッペパン パン粉 砂糖 サラダ油 米粉	玉ねぎ 人参 白菜 フロccoli コーン ねぎ	今日のクリームシチューに入っている ねぎは、富山県で生産量の多い野菜で す。シチューのどろみは、富山県産の 米粉でつけてあります。	
10 木	ごはん		高岡元気コロッケ乳 かぶの柚子サラダ 肉団子スープ卵	牛乳 卵 豚肉 チーズ	ごはん サラダ油 さつまいも バター 小麦粉 パン粉 油 でんぶん じゃがいも	人参 かぶ ゆず 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 ねぎ	高岡元気コロッケには、高岡市で とれた、じゃがいも、さつまいも、り んご、たまねぎが入っています。	
11 金	ごはん		ひよこ豆の揚げがらめ ゆかりあえ おでん	牛乳 ひよこ豆 高野豆腐 厚揚げ 昆布	ごはん 砂糖 里芋 油	大根 キャベツ ゆかり粉 人参	寒い日においしい、ぐつぐつ煮込 んだおでんには、高岡産の大根、 人参、里芋が入っています。	
14 月	ごはん		肉シューマイ 青梗菜のソテー 大根の中華煮卵 みかん	牛乳 豚肉 厚揚げ うずら卵	ごはん サラダ油 砂糖 里芋 ごま油 でんぶん	青梗菜 人参 しめじ しょうが みかん 大根	大根は、生でおろしやサラダ、煮物等 いろいろな料理に使える野菜です。ま た、大根には、食べ物の消化を助ける 働きもあります。	
15 火	減量ごはん		いかのかりん揚げ ほうれん草のひたし ほうとう鍋	牛乳 油揚げ 味噌	ごはん 油 でんぶん	人参 キャベツ 大根 かぼちゃ ねぎ	ほうとう鍋は山梨県甲府市の郷土 料理です。幅の広い麺と、かぼ ちやが入っています。	
16 水	米粉入りパン		巣ごもり卵卵 フルーツあえ ミネストローネ	牛乳 ベーコン 卵	米粉パン じゃがいも サラダ油 オリーブ油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ トマト缶 パイン缶 みかん缶 パナナ	ミネストローネはイタリアの郷土料理で す。パスタや野菜をトマトと煮込んだ具 たくさんスープで、日本の味噌汁に あたります。	
17 木	ひじきごはん		ししゃもフライ 色とり すまし汁 ヨーグルト乳	牛乳 油揚げ ひじき 大豆 ししゃも 豆腐 ヨーグルト	ごはん 油 砂糖	かぶ きゅうり なめこ ねぎ 人参	かぶは、あえものや煮物など、いろい ろな食べ方ができる野菜です。郷土料理 のかぶらずしにしても食べます。	
18 金	ごはん		高岡野菜の肉味噌丼 焼きポテト 白菜スープ ピーチシャーベット	牛乳 豚肉 赤味噌 豆腐	ごはん サラダ油 砂糖 でんぶん じゃがいも	玉ねぎ にんにく ねぎ 生椎茸 大根 白菜 ピーチ	今月の食19丼に入っている高岡産の 野菜は大根と、ねぎと、しいたけです。 旨みや栄養がたっぷりです。	
21 月	クリスマスライス種		フライドチキン 野菜サラダ 卵スープ卵 クリスマスデザート	牛乳 ウインナー 若鶏肉 卵	ごはん サラダ油 砂糖 でんぶん デザート バター	玉ねぎ ビーマン マッシュルーム フロccoli コーン パセリ	今日はクリスマス献立です。カラフルな 混ぜごはんや、フライドチキン、デザート が登場します。	
22 火	麦ごはん		冬野菜のカレーライス乳 ハンバーグ フロccoliのサラダ アーモンド小魚種	牛乳 豚肉 チーズ 小魚	麦ごはん 砂糖 サラダ油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 大根 人参 フロccoli	今日のカレーには、冬野菜の一つである 大根が入っています。バターで大根を炒 めてからカレーと合わせることで、こ くが出ておいしいです。	
23 水	コッペパン		白身魚のフライ カラフルあえ ビーフンスープ ジャム 豆乳プリン	牛乳 白身魚 ベーコン 豆乳	コッペパン ジャム 白ごま 油 ビーフン	きゅうり 赤ビーマン 黄ビーマン 人参 白菜	ビーフンは、米の粉で作られています。 今日のようなスープにしたり、炒め物に したりして食べます。	

※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18日です。

※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



冬至

今年は、12月21日が冬至です。



冬至は、一年のうちで最も昼間の時間が短い日です。日本では、昔から冬至に「かぼちゃ」を食べて「ゆず湯」に入ると、健康に過ごすことができると言われています。ゆず湯は浴槽にゆずを浮かべて入るお風呂のことで、かぜを防ぎ、皮膚を強くする効果があります。かぼちゃにもかぜ等の病気から体を守る、カロテンやビタミンCが多く含まれています。給食でも、15日の「ほうとう鍋」で、かぼちゃを食べます。

3学期の給食は、
1月8日(金)から
始まります。

