

日曜日	主食	牛乳	副食	主な食材						今月の栄養価 たん白質 25.4 g エネルギー: 657 kcal脂質 19.6 g
				赤のグループ		黄のグループ		緑のグループ		
8 金	麦ごはん		カレーライス ししゃもフライ 青菜のごま浸し みかん	牛乳 豚肉 ししゃも	麦ご飯 じゃがいも サラダ油	油 白ごま	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ みかん	人参	3学期の給食が始まります。3学期も残さずに給食を食べて、元気に学校生活を送りましょう。	
12 火	ごはん		ひよこ豆の揚げがらめ ブロッコリーサラダ ビーフンスープ	牛乳 ひよこ豆 高野豆腐 ベーコン	ご飯 サラダ油	ビーフン 砂糖	ねぎ きゅうり	ブロッコリー 人参 コーン	ビーフンは、米から作られています。スープや炒めものにも調理します。つるつると食感がいいです。	
13 水	米粉入りパン		コーンエッグ フルーツあえ ミネストローネ ミックスナッツ種	牛乳 卵 ベーコン 大豆	米粉パン ナッツ	じゃがいも マカロニ オリーブ油	人参 しめじ いんげん	コーン セロリ トマト缶 りんご缶 みかん缶	ミネストローネは、イタリアの代表的なスープです。季節の新鮮な野菜をトマトで煮込んでマカロニ等を加えます。	
14 木	じゃこ入り昆布ごはん		メンチカツ 煮豆 卵とにらの味噌汁	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 豚肉 豆腐 金時豆	ご飯 白ごま 砂糖	油 でんぷん	にら 人参 玉ねぎ	キャベツ	じゃこ入り昆布ごはんには、カルシウムが豊富なじゃこ、昆布、白ごまが入っています。	
15 金	ごはん		はたはたのから揚げ 青菜のゆばあえ おでん ぶどうゼリー	牛乳 はたはた 厚揚げ 昆布	ご飯 油	砂糖	ほうれん草 人参	キャベツ 大根	はたはたは、秋田県の魚として有名ですが、富山湾でも、12月から1月にとれます。	
18 月	ごはん		いかと里芋のゆずみそがらめ ほうれん草と切干大根の浸し わかめスープ 国吉りんごゼリー	牛乳 いか 味噌 わかめ 豆腐	ご飯 砂糖	油	ゆず ほうれん草	人参 白菜	郷土食献立の日です。富山湾では昔から、一年を通して「いか」がよくとれました。	
19 火	ごはん		白菜たっぷり豚キムチ丼 ミニオムレツ	牛乳 豚肉 卵 豆腐 ヨーグルト	ご飯 白ごま	サラダ油 ごま油	玉ねぎ 人参 生椎茸	白菜 にんにく	キムチは、韓国の漬物で、乳酸菌が多いので、お腹の調子を整えてくれます。	
20 水	1/2コッペパン		鮭のから揚げ 小松菜のコーンあえ ソフト麺の肉みそかけ	牛乳 鮭 鶏肉 大豆 赤味噌	コッペパン 油 砂糖	ごま油 でんぷん	小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ ねぎ 生姜	ソフト麺は、学校給食のオリジナルメニューのひとつで、昭和40年代頃から始められました。	
21 木	ごはん		ふくらぎのたれがけ お酢合い 高岡野菜と団子のあったか汁	牛乳 ふくらぎ 味噌 油揚げ ひじき	ご飯 砂糖	でんぷん	大根 人参	ねぎ 生姜	お酢合いは、富山県の郷土料理です。大根と人参のなますに、甘く煮た油あげとひじきを入れた和え物です。	
22 金	ごはん		揚げ出し豆腐の胡麻だれかけ かぶのゆずあえ 野菜の旨煮 干しブルー	牛乳 豆腐 若鶏肉 昆布	ご飯 油	砂糖 じゃがいも	かぶ 人参	人参 生椎茸 干し椎茸	ゆずは、皮や果汁にビタミンCがたくさん含まれています。よい香りがします。	
25 月	ごはん		にしんの甘露煮 白菜ときゅうりの昆布漬 どさんこ汁 型抜きチーズ	牛乳 にしん 昆布 豚肉 チーズ 味噌	ご飯 サラダ油	じゃがいも	人参 玉ねぎ	人参 玉ねぎ 生椎茸 干し椎茸	北海道生まれの人や食材を「どさんこ」と言います。じゃがいも、玉ねぎ、スイートコーン等は、日本では北海道で初めて栽培されました。	
26 火	炒飯		小籠包 拌三絲 杏仁豆腐 粟米湯(とうもろこしのスープ)	牛乳 焼き豚 卵 豚肉	ご飯 春雨 バター	ごま油 でんぷん	ねぎ 人参	人参 生椎茸 青梗菜	中国料理の基本のだしの鶏がらスープは、鶏がらと生姜と青い部分のねぎと水を入れて2時間くらい煮て作ります。	
27 水	ソフトフランスパン		バジルチキン オリーブサラダ ブイヤベース甲 アプリコットジャム	牛乳 若鶏肉 いか えび ほたて	フランスパン 砂糖	オリーブ油 ジャム	バジル 玉ねぎ	人参 生椎茸 セロリ トマト缶	ブイヤベースは、魚介類からとっただしで、トマトや玉ねぎ等の野菜を煮込んだ南フランスの料理です。	
28 木	ごはん		かつおフライ にらのごまあえ ぐる煮 ゆずゼリー	牛乳 かつお 厚揚げ	ご飯 油	砂糖 白ごま	人参 人参	人参 大根 干し椎茸	かつおだしは、かつお節からとる日本特有のだしです。かつおは、かつお節の他にも「かつおのたたき」等で食べられ高知県の「県の魚」になっています。	
29 金	ごはん		ビーフストロガノフ ピロシキ ヴィネグレット風サラダ	牛乳 牛肉 生クリーム 卵	ご飯 小麦粉	油 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム	人参 しめじ 人参	ビーフストロガノフは、子牛の肉や骨でとっただしの「フォン・ド・ボー」を使った牛肉の煮込み料理です。	

※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。

※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… ごま、栗以外の種実類… 甲殻類… 乳製品…



★学校給食の歴史<日本で学校給食が始まってから今年で132年を迎えます>

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らせ、感謝の心を育む機会にしたいと思います。

