

4月 給食だより



令和5年度
高岡市立中田中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。

春の花が咲きそろう、あふれる光の中で生徒たちの笑顔がはじけています。

心も体も大きく成長するには、健康が第一の条件です。その健康を保つために重要なのが毎日の食事です。生徒たちが心身ともに健康な生活を送れるように、家庭と学校が協力していきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

◆学校給食の目標（学校給食法第2条より）

大きく7つの目標をもって、給食を行っています。

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、望ましい食習慣を養うこと。
- ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- ④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神や環境を保全しようとする態度を養うこと。
- ⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



◆中田中学校の給食内容

◎おかず（主菜・副菜）

焼き物、揚げ物、蒸し物、おひたし、炒め物等が出ます。家庭では摂取しにくい食品（魚介類、豆類、海そう類等）や不足しがちな栄養素（ミネラル・ビタミン）を多くとれるよう、工夫しています。また、地元でとれた食材等を使い、「地場産品献立」を実施しています。

◎牛乳・・・毎日1パック（200ml）
となみ乳業から納入されます。
発育期の生徒の血液や筋肉・骨格をつくる上で欠かせない、カルシウムやたんぱく質を効率よくとることができます。

◎主食

- ・ごはん・・・週3回（月・水・金）
中田中学校で炊いています。
県内産を使用しています。
- ・パン・・・週2回（火・木）
さわや食品から納入されます。
米粉入りパンや学校で調理した揚げパンも出ます。

◎おかず（汁物・煮物）
味付けはうす味に、こんぶ、煮干し、かつお節等でだしを取っています。

◆給食費について

給食費は1か月5,800円です。

◆個人返金について

連続して5日以上欠席される場合は給食を停止できます。ただし、給食費の返金は、欠食届の提出（連絡）があった日の翌日を起算日とし、3日後からになりますのでご了承ください。（いずれも学校休業日は含めません）

毎月19日は
食育の日

4月 予定献立表

高岡市立中田中学校

日曜日	行事	主食	献立名	主な使用食品					
				赤 体をつくるものになるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力のものになるもの	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類
10月		ご飯	若鶏肉の照り焼き 荳わかめの金平 みそにらたま汁 ピーチシャーベット	鶏肉 さつま揚げ 卵 味噌	牛乳 荳わかめ にら	いんげん 人参 にら	ごぼう 玉ねぎ ピーチシャーベット	ご飯 こんにやく 砂糖 でんぶん	ごま油 ごま
11火		食パン	なっばコロッケ カラフルソテー 味付小魚 ワントンスープ チョコレートクリーム	ベーコン 豚肉	牛乳 味付小魚	ピーマン 人参 赤ピーマン 黄ピーマン	キャベツ 白菜 干し椎茸 ねぎ チョコレートクリーム	食パン コロッケ ワントン チョコレートクリーム	油 サラダ油
12水		麦ご飯	カレー 肉シューマイ ブロッコリーのコーンあえ お祝いゼリー	豚肉 肉シューマイ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン	麦ご飯 じゃが芋 ゼリー	サラダ油
13木		ご飯	焼き鯖 ほうれん草のごまみそ いなりうどん ぶどうゼリー	鯖 味噌 油揚げ かまぼこ	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ しめじ 玉ねぎ ねぎ ゼリー	ご飯 砂糖 うどん ゼリー	ごま
14金		ご飯	ふくらぎの甘味噌かけ 即席漬け 肉じゃが	ふくらぎ 味噌 豚肉	牛乳	人参 いんげん	白菜 胡瓜 生姜 玉ねぎ	ご飯 でんぶん 砂糖 じゃが芋 こんにやく	油
17月		ご飯	ししゃものフリッター 三色ナムル 江戸っ子煮 ひじきふりかけ	ししゃも 牛肉 大豆 高野豆腐	牛乳 昆布 ひじき	ほうれん草 人参	キャベツ たけのこ 干し椎茸	ご飯 こんにやく 砂糖 ごま	油 ごま油 ごま
18火		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 フルーツあえ	豚肉 卵	牛乳	人参 トマト パセリ	生姜 玉ねぎ マッシュルーム コーン りんご パイン みかん もも パナナ	1/2コッパン 砂糖 でんぶん ソフト麺	サラダ油
19水		春のカラフル五目丼	小松菜とキャベツのごまあえ 味噌汁 ヨーグルト	鶏肉 味噌	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ 生椎茸 生姜 枝豆 キャベツ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぶん じゃが芋	サラダ油 ごま
20木		コッパン	鶏肉と大豆のケチャップがらめ お花畑のサラダ 春雨スープ カシューナッツ	鶏肉 レバー 大豆 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン 人参	生姜 コーン 白菜 しめじ ねぎ	コッパン でんぶん 砂糖 春雨	油 カシューナッツ
21金		たけのこご飯	鮭のマヨネーズ焼き 青菜のひたし 湯葉の清汁 青りんごゼリー	油揚げ 鮭 湯葉	牛乳	ほうれん草 人参	たけのこ キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	ご飯 砂糖 ふ、ゼリー	マヨネーズ
22土	授業参観	ご飯	豚肉のジャンロー 茹で野菜 きのこ汁 干しブルー	豚肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参	生姜 玉ねぎ しめじ なめこ 生椎茸 ねぎ 干しブルー	ご飯 砂糖 じゃが芋	
25火		食パン	オムレツ アスパラサラダ ピーフシチュー チーズ	オムレツ 牛肉	牛乳 チーズ	人参	アスパラガス キャベツ 胡瓜 玉ねぎ マッシュルーム	食パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター	サラダ油 ごま
26水		ご飯	揚げ出し豆腐のゴマだれかけ 小松菜と切干大根の浸し みそ団子汁 オレンジ	揚げ出し豆腐 鶏肉 味噌	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 切干大根 ごぼう 生椎茸 ねぎ オレンジ	ご飯 砂糖 でんぶん 白玉団子	油 ごま
27木		ご飯	ほたるいかの南蛮煮 キャベツの生姜あえ 厚揚げと野菜の旨煮 豆乳プリン	ほたるいか 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布	人参	キャベツ 胡瓜 生姜 たけのこ ふき	ご飯 でんぶん 砂糖 じゃが芋 銀杏 こんにやく プリン	
28金		ご飯	赤魚のカレー揚げ 煮豆 味噌汁 冷凍パイ	赤魚 卵 金時豆 油揚げ 味噌	牛乳	人参	大根 ねぎ 冷凍パイ	ご飯 小麦粉 砂糖	油

※ 牛乳(200ml)が毎日1本つきます。
※ 都合により、献立や使用食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。