

1月給食だより

令和5年度
高岡市立中田中学校

新年を迎え、気持ちも新たに学年最後の学期がスタートしました。生徒の健やかな成長を願い、給食室一同、安心安全でおいしい給食づくりに努めてまいります。どうぞ、よろしくお願いいたします。

1月24日
～30日は

全国学校給食週間！



日本の学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子供のために、無償で提供されたのが始まりと言われています。その後、戦争等で一時中断しましたが、第二次世界大戦後の昭和21年12月24日に再開されました。この日を記念して学校給食週間が設けられましたが、学校の冬休みと重なるため、1か月後の1月24日から1週間を学校給食週間としました。

現在の給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子供たちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることを目的としています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

令和5年度 高岡市の学校給食週間のテーマ 「富山ふるさと食探検」

～立山連峰から富山湾までの

標高差4000メートルの自然の恵みを味わおう～

給食週間中は、富山県内各地域の郷土料理や特産品を取り入れた献立が登場します。給食を通して富山県内の食文化や特産品について学びながら味わいましょう。

24日(水)【中新川郡、滑川市】

…ご飯、ほたるいかのから揚げ、新川やちら和え、のっぺい汁、ラ・フランスゼリー

25日(木)【高岡市】

…高岡銅器パン、鶏のから揚げ鳳鳴橋風、二上山サラダ、かぶの豆乳スープ

26日(金)【砺波市、南砺市、小矢部市】

…ご飯、ふくらぎの柚子味噌かけ、白菜の赤かぶ漬け、いとこ煮

29日(月)【射水市、氷見市】

…ひみっこカレー、鮭フライ、稲積の梅ドレッシングサラダ

30日(火)【魚津市、黒部市】

…食パン、豚肉のねぎソース炒め、トロッコサラダ、ミラージュスープ、桃のタルト



1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	水	ご飯	若鶏肉のレモン焼き 青菜のごまひたし 肉じゃが	鶏肉 豚肉	牛乳	小松菜 人参 いんげん	レモン、キャベツ、玉ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 白ごま
11	木	食パン	オムレツ ブロッコリーサラダ わかめスープ	卵 鶏肉	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参	キャベツ、コーン、しめじ ねぎ	食パン 砂糖	油
12	金	郷土食献立 (お酢合い)	さばの豆板醤焼き お酢合い 団子汁	さば 油揚げ	牛乳 ひじき	人参	生姜、にんにく、大根、ごぼう ねぎ	ご飯 白玉団子 こんにゃく	ごま油
15	月	かみかみ昆布ご飯	高岡野菜のメンチカツ 色とり 卵とにらの味噌汁	メンチカツ 卵 枝豆 みそ	牛乳 昆布	人参 にら	しそ、かぶ、きゅうり、玉ねぎ	ご飯 でんぶん	白ごま
16	火	1/2コッパン	コーンエッグ フルーツ和え ソフト麺の肉みそかけ	卵 赤味噌 豚肉 大豆	牛乳	人参	コーン、りんご、パイナップル、もも バナナ、パイナップル、レーズン、ねぎ 生姜、椎茸、たけのこ、玉ねぎ	コッパン ソフト麺 砂糖 でんぶん	ごま油
17	水	ご飯	揚げ出し豆腐のごまだれかけ 青菜と切り干し大根のひたし 野菜の旨煮 チーズ	揚げ出し豆腐 鶏肉	牛乳 昆布 チーズ	ほうれん草 人参	白菜、切り干し大根、椎茸 たけのこ	ご飯 こんにゃく でんぶん 油 じゃがいも	白ごま
18	木	地場産品献立	ふくらぎの生姜みそ 煮豆 高岡野菜のあったか汁	ふくらぎ 味噌 金時豆	牛乳	人参	生姜、大根、白菜、ねぎ	ご飯 こんにゃく じゃがいも でんぶん	ごま油
19	金	高岡食19并献立	かにシシューマイ 2個 もずくの味噌汁 国吉りんごゼリー	豚肉 味噌 かにシシューマイ 油揚げ	牛乳	人参 にら	生姜、にんにく、玉ねぎ、椎茸 白菜、大根	ご飯 ゼリー 砂糖 でんぶん	白ごま ごま油
22	月	ご飯	豚肉としらたきのピリ辛炒め ほうれん草のコーンあえ さつま汁	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 赤ピーマン ほうれん草	にんにく、生姜、キャベツ コーン、大根、ねぎ	ご飯 しらたき 砂糖 さつま芋	ごま油 白ごま
23	火	米粉パン	えびのチリソース ゆでブロッコリー ワンタンスープ	えび 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	にんにく、生姜、玉ねぎ、ねぎ 白菜、干し椎茸	米粉パン 砂糖 ワンタン	ごま油
24	水	給食週間1日目 (中新川郡、滑川市)	ほたるいかから揚げ 新川やちやらあえ のっぺい汁 ラ・フランスゼリー	ほたるいか 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参	切り干し大根、きゅうり、大根 ごぼう、ねぎ	ご飯 こんにゃく 砂糖 でんぶん 里芋 セリー	油 白ごま ごま油
25	木	給食週間2日目 (高岡市)	鶏のから揚げ鳳鳴権風 二上山サラダ かぶの豆乳スープ	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ、キャベツ、かぶ、ねぎ しめじ	黒糖パン 砂糖 でんぶん 上新粉 マーマレード	油
26	金	給食週間3日目 (砺波市、南砺市、小矢部市)	ふくらぎのゆずみそかけ 白菜の赤かぶ漬け いとこ煮	ふくらぎ 味噌 厚揚げ 小豆	牛乳	人参 かぼちゃ	ゆず、白菜、きゅうり、赤かぶ だいこん、ごぼう	ご飯 こんにゃく 砂糖 でんぶん	ごま油
29	月	給食週間4日目 (射水市、氷見市)	鮭フライ 稲穂梅ドレッシングサラダ	豚肉 鮭	牛乳 煮干し	人参	生姜、にんにく、玉ねぎ、大根 キャベツ、コーン、梅	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	油
30	火	給食週間5日目 (魚津市、黒部市)	豚肉のねぎソース炒め トロコソサラダ ミラージュスープ 桃のタルト	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ、生姜、ねぎ、れんこん キャベツ、きゅうり、白菜 干し椎茸	食パン タルト 砂糖 春雨	マヨネーズ 白ごま
31	水	ご飯	ししゃもの石垣揚げ 小松菜と白菜のひたし 味噌汁	ししゃも 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	小松菜 人参	白菜、ねぎ	ご飯 小麦粉 じゃがいも	油 白ごま 黒ごま

※ 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。

1月の平均栄養摂取量

エネルギー:833kcal たんぱく質:46.9g 脂質:25.6g