

1月 予定献立表（3色分け）

高岡市立牧野小学校

日	曜日	ぎょうじ 行事	しゅしゅく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ふくしゅく 副食	おも しょくひん 主な食品			エネルギー たんぱく質 し質
						ちく にく 血や肉のもとになるもの	ねつ ちから 熱や力のもとになるもの	からだの調子をととのえるもの	
8	木	3学期 給食 開始	チキンカレー		・えびシューマイ ・カラフルあえ ・新幹線ゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ えびシューマイ	麦ごはん ジャガイモ 油 ごま ぶどうゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 赤ピーマン	669 kcal 20.3 g 16.6 g
9	金		コッペパン		・フランクフルト ・さつまいもとうずら豆のサラダ ・ワンタンスープ 菊みかん	牛乳 フランクフルト うずら豆	コッペパン 砂糖 さつまいも マヨネーズ ワンタン	人参 胡瓜 玉ねぎ 白菜 ねぎ みかん	671 kcal 21.9 g 25.8 g
12	月					せい じん ひ 成人の日			
13	火	地場産 献立	ごはん		・鮭の味噌マヨネーズ焼き ・小松菜とえのきの漬し ・大根と里芋の味噌汁・昆布ふりかけ	牛乳 鮭 味噌 うるめ削り	ごはん マヨネーズ 里芋 ふりかけ ごま 昆布ふりかけ	小松菜 白菜 えのきだけ 大根 ねぎ 人参	644 kcal 31.1 g 19.0 g
14	水		1/2コッペパン		ひよこ豆の揚げからめ ・ブロッコリーサラダ ・ソフト麺のクリームソースかけ	牛乳 ひよこ豆 鶏肉 脱脂粉乳	コッペパン でんぶん 油 ごま 砂糖 ソフト麺 マーガリン 小麦粉	玉ねぎ 人参 コーン パセリ ブロッコリー キャベツ マッシュルーム	662 kcal 26.4 g 17.6 g
15	木	地場産 献立	ごはん		・がんもの含め煮 ・茎わかめのきんぴら ・すりみ汁・ピーチシャーベット	牛乳 がんもどき 茎わかめ 魚のすり身 味噌	ごはん 砂糖 油 ごま ピーチシャーベット	こんにゃく 人参 いんげん 大根 白菜 ねぎ	608 kcal 21.2 g 18.2 g
16	金	郷土食 献立	ごはん		・ししゃもの磯辺揚げ ・お酢合い ・大根と里芋のそぼろ煮・納豆	牛乳 子持ちししゃも 卵 青のり 油揚げ ひじき 豚肉 納豆	ごはん 小麦粉 油 砂糖 里芋 でんぶん	大根 人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん	685 kcal 28.2 g 19.7 g
19	月		冬野菜の 肉味噌丼		・もやしの漬し ・白菜スープ ・国吉りんごゼリー	牛乳 豚肉 錦糸卵 絹ごし豆腐	ごはん 油 砂糖 ごま油 でんぶん 国吉りんごゼリー	生姜 にんにく ねぎ エリンギ 玉ねぎ 竹の子 大根 もやし 人参 小松菜 白菜	616 kcal 21.1 g 15.9 g
20	火		ごはん		・お肉と大豆の甘味噌あえ ・かぶの柚子サラダ ・じゃが芋の味噌汁	牛乳 鶏肉 豚しゃぶ 大豆 味噌 油揚げ 煮干し	ごはん でんぶん 砂糖 油 ジャガイモ	生姜 おかふ キャベツ 人参 ゆず えのきだけ ねぎ	654 kcal 27.2 g 16.9 g
21	水		食パン		・菓ごもり卵 ・ヨーグルトあえ・ミネストローネ ・メープル&マーガリンジャム	牛乳 卵 ヨーグルト 鶏肉 白手豆腐	食パン 油 ジャガイモ 砂糖 メープル&マーガリンジャム マカロニ	キャベツ コーン りんご みかん もも パイン 玉ねぎ 人参 しめじ セロリ トマト いんげん	705 kcal 24.9 g 24.8 g
22	木	6年 スキー 学習	ごはん		・いかの照焼き ・青菜のアーモンドあえ ・大根と厚揚げの味噌汁・ステックパイン	牛乳 いか 厚揚げ 味噌 うるめ削り	ごはん アーモンド	小松菜 キャベツ 大根 人参 ねぎ パイン	573 kcal 26.5 g 12.8 g
23	金		コッペパン		・フライ餃子 ・きのこカシューナッツの中華炒め ・わかめのスープ	牛乳 フライギョーザ 豚肉 わかめ 卵	コッペパン 油 ビーフン 砂糖 ごま油 でんぶん カシューナッツ	人参 竹の子 エリンギ しめじ チンゲンサイ 白菜 ねぎ	628 kcal 23.1 g 26.0 g
26	月	学校 給食週 間1日目	野菜菜 チャーハン		・わかさぎのくるみ甘辛あえ ・赤かぶあえ ・糸寒天汁・長野のりんごゼリー	牛乳 ベーコン わかさぎ 糸寒天 卵	しょうゆごはん バター 油 砂糖 ごま油 くるみ 青りんごゼリー でんぶん	野菜菜漬け コーン 人参 玉ねぎ 赤かぶ漬け きゅうり 竹の子 白菜 ねぎ 生姜	614 kcal 19.8 g 18.8 g
27	火	2日目	ごはん		・黒部の野菜ソースとんかつ ・名水ボイルキャベツ ・温泉団子汁・ヨーグルトピーチ	牛乳 豚肉 卵 油揚げ 味噌 うるめ削り 果実ヨーグルト	ごはん 小麦粉 パン粉 油 砂糖 白玉団子	ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ キャベツ 大根 人参 ごぼう 干ししいたけ ねぎ	800 kcal 29.3 g 27.8 g
28	水	3日目	米粉パン		・新潟地鶏の香味揚げ ・あられサラダ ・越後の山海スープ・雪見大福	牛乳 鶏肉 卵 ホタテの貝柱 むきえび	米粉パン 米粉 油 砂糖 あられ ジャガイモ オリーブ油 マカロニ 雪見大福	生姜 にんにく きゅうり もやし 玉ねぎ 人参 まいたけ トマト キャベツ	689 kcal 31.6 g 20.0 g
29	木	4日目	加賀野菜の お祝い寿司		・ぶりの柚子おろしあんかけ ・青菜の湯葉あえ ・加賀友禅汁・ミルメーク	牛乳 手巻きのり ぶり 湯葉 絹ごし豆腐 かつお節 昆布	ミルメーク 寿司飯 砂糖 大根 でんぶん 手まり麩 でんぶん	れんこん 人参 干びょう ゆず しいたけ いんげん 白菜 大根 ほうれん草 えのきだけ ねぎ	599 kcal 26.2 g 18.4 g
30	金	5日目	開業お祝いパン		・高岡大仏焼き・国吉りんごサラダ ・高岡野菜の味噌シチュー ・太田INスイートポテト	牛乳 鮭 ベーコン 里芋	キャロットパン クルトン 油 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 ジャガイモ バター スイートポテト	コーン 白菜 きゅうり りんご 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	829 kcal 31.0 g 31.8 g

※献立は都合により変更することがあります。

平成26年度 給食週間献立について

テーマ

「北陸新幹線に乗って
特産物を知ろう」

です！

新幹線の停車する地域を中心に、特産物を取り入れた給食から、それぞれの地域の食文化を楽しくおいしく学びます。

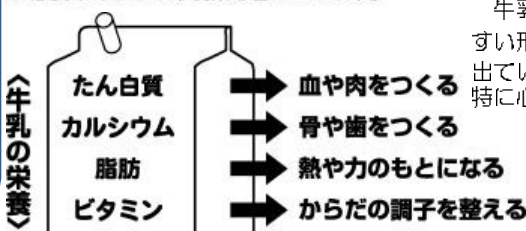


お楽しみに！



ぎゅうにゅうのはなし

暑い夏の間は冷たくておいしかった牛乳も、だんだん寒くなってくるといやになったりします。でも、それで飲まないとはもったいない。牛乳は“完全食品”といわれ、からだに必要なあらゆる栄養素を含んでいます。



牛乳のカルシウムは、他の食べ物のカルシウムより消化吸収されやすい形で含まれています。カルシウムは貯蔵庫である骨からどんどん出ていくため、不足しないよう補給する必要があります。特に心がけたいのは、①カルシウムの多い食品を食べる。②運動を良くする。などです。

寒い季節も牛乳を飲みましょう！

