

4月給食だより

令和5年度
高岡市立二塚小学校



ご入学・ご進級おめでとうございます。

学校給食は、子供たちの成長のために必要な栄養を考え、季節の旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。また、衛生管理には細心の注意を払い、安全安心な給食を提供しています。今年度も、保護者の皆様のご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

学校給食の食事内容

学校給食は、**栄養バランスのとれた食事**を子供たちに提供することにより、**子供の健康の保持増進、体位の向上**を図っています。また、栄養補給だけでなく、「**生きた教材**」として、給食時間はもとより、各教科や特別活動、総合的な学習の時間等において活用され、食育を推進していく上での中心的な役割を担っています。

☆**ご飯(週3~4回)** 給食用の米は、高岡産米で、混ぜご飯の日もあります。

☆**コッパンまたは食パン(週1~2回)**

無漂白の小麦粉を使用し、揚げパンや米粉パン等の日もあります。

☆**牛乳(毎日)** 200ccを飲用します。

☆**おかず(毎日)** 煮物、焼き物、蒸し物、和え物、揚げ物等バラエティに富んだメニューです。月に1回程度、高岡市の農産物を取り入れた「たかおか食19井(しょくいくどん)献立」や「地場産品献立」「郷土食献立」等も実施します。



ご家庭へのお願い

〈白衣について〉

給食当番が終わりましたら、白衣の洗濯をお願いします。また、ほころび等がありましたら、繕いをお願いします。清潔なマスクの持参をお願いします。

〈学校で何を食べたの?〉

給食の献立に目を通し、今日何を食べたのか聞いてください。食べ物に関心をもつようにし、料理名や食品名を覚えることができるようにしましょう。時には、一緒に買い物に行き、食材を探したり選んだりする作業をしてみてください。

〈しっかりと朝食を食べて登校しましょう〉

朝食は、午前の大切なエネルギー源となります。午前の勉強のコンディションを整えるため、朝食は欠かせません。



給食費について

月額 5,000円(一食単価279円)です。

長期で欠席される場合は、ご連絡ください。個人返金対応は下記の通りになりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

「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)」

※例 水曜日の届け出の場合、木曜日が起算日になり、翌週の水曜日以降まで休む場合が対象となります。この場合、返金は翌週の月曜日からになります。

4月

予定献立表

高岡市立二塚小学校

今月の目標

助け合って手際よく準備をしよう

日/曜	主食	牛乳	副食名	血や肉になる 赤の食品	熱や力になる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質	行事食 等
10/月	ごはん	牛乳	若鶏肉の照り焼き 釜ワカメの金平 みそにらたま汁 ピーチシャーベット	牛乳 鶏肉 釜ワカメ さつまあげ たまご みそ	ごはん さとう ごま ごま油 でんぷん	ごぼう にんじん いんげん たまねぎ にら もも	603kcal 27.2g	
11/火	食パン	牛乳	なっばコロッケ カラフルソテー ワンダンスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	パン なっばコロッケ 油 ワンタン	キャベツ ピーマン 白菜 にんじん しいたけ 赤ピーマン 黄ピーマン ねぎ	601 21.8	
12/水	麦ごはん	牛乳	肉シューマイ ブロッコリーのコーンあえ カレー お祝いゼリー	牛乳 豚肉 シューマイ	麦ごはん 油 じゃがいも カレールー ゼリー	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン	671 20.3	入学・進級 お祝い献立
13/木	ごはん	牛乳	焼きさば ほうれん草のごまみそあえ いなりうどん ぶどうゼリー	牛乳 さば みそ 油揚げ かまぼこ	ごはん さとう ごま うどん ゼリー	ほうれん草 キャベツ しめじ たまねぎ にんじん ねぎ	711 32.6	地場産品献立 「ほうれん草」
14/金	ごはん	牛乳	ふくらぎの甘みそかけ 即席漬け 肉じゃが	牛乳 ふくらぎ 豚肉 みそ	ごはん さとう でんぷん 油 じゃがいも	白菜 にんじん しょうが きゅうり たまねぎ いんげん	703 24.9	高岡食19并献立 「春のカラフル五目丼」
17/月	ごはん	牛乳	ししやものフリッター 三色ナムル 江戸っ子煮	牛乳 牛肉 こんぶ ししやもフリッター だいず こうやどうふ	ごはん さとう 油 ごま油 ごま	ほうれん草 キャベツ にんじん たけのこ しいたけ	721 30.3	
18/火	コッペパン	牛乳	鶏肉と大豆のケチャップがらめ お花畑サラダ 春雨スープ カシューナッツ	牛乳 鶏肉 レバー だいず ベーコン	パン でんぷん 油 さとう 春雨 カシューナッツ	ブロッコリー 赤ピーマン コーン 白菜 にんじん しめじ ねぎ しょうが	679 30.5	
19/水	ごはん	牛乳	春のカラフル五目丼 小松菜とキャベツのごまあえ みそ汁 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 わかめ ヨーグルト みそ	ごはん さとう 油 でんぷん ごま じゃがいも	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ しょうが えだまめ 小松菜 キャベツ ねぎ	614 24.6	高岡食19并献立 「春のカラフル五目丼」
20/木	ミニコッペパン	牛乳	コーンエッグ フルーツあえ ソフト麺のミートソースかけ	牛乳 豚肉 たまご	パン ソフトめん 油 さとう でんぷん	しょうが たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム トマト パセリ パナ りんご パイン みかん もも レーズン	677 28.5	
21/金	たけのこごはん	牛乳	鮭のマヨネーズ焼き 青菜のひたし ゆばのすまし汁 青りんごゼリー	牛乳 油揚げ 鮭 ゆば	ごはん さとう マヨネーズ ふ ゼリー	たけのこ ほうれん草 キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	610 28.5	郷土食 献立 「たけのこご飯」
24/月	ごはん	牛乳	ほたるいかの南蛮煮◆ キャベツのしょうががあえ 厚あげと野菜のうま煮 豆乳プリン	牛乳 鶏肉 厚揚げ ほたるいか◆ こんぶ 豆乳プリン	ごはん さとう でんぷん じゃがいも とうもろこし 豆乳プリン	キャベツ きゅうり しょうが にんじん たけのこ ふき	662 25.6	郷土食 献立 「ほたるいか」
25/火	食パン	牛乳	オムレツ アスパラサラダ ビーフシチュー	牛乳 オムレツ 牛肉	パン さとう 油 ごま じゃがいも ごま バター こむぎこ	アスパラ キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム にんじん	605 24.0	
26/水	ごはん	牛乳	揚げだし豆腐のごまだれかけ 小松菜と切り干し大根のひたし みそだんご汁 オレンジ	牛乳 揚げだし豆腐 鶏肉 みそ	ごはん 油 さとう ごま でんぷん だんご	小松菜 キャベツ ねぎ 切り干し大根 にんじん ごぼう しいたけ オレンジ	614 22.1	地場産品献立 「小松菜」
27/木	ごはん	牛乳	豚肉のジャンロー ゆで野菜 きのこ汁 干しブルーベリー	牛乳 豚肉 豆腐	ごはん さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ なめこ しいたけ ねぎ ブルーベリー	622 25.1	
28/金	ごはん	牛乳	赤魚のカレー揚げ 煮豆 みそ汁 冷凍パイ	牛乳 赤魚 たまご きんときまめ 油揚げ みそ	ごはん こむぎこ 油 さとう	だいこん にんじん ねぎ パイン	713 30.3	
							650kcal 24.0g	

アレルギー食材が含まれるものにマークを付けました。ご確認をお願いします。
えび・いか・かに◆ くるみ■

【今月の地場産食材】 ほうれん草・小松菜・生しいたけ