

# 1月給食だより

令和5年度  
高岡市立二塚小学校

明けましておめでとうございます。今年も健康に過ごせるように栄養バランスのとれた食事や規則正しい生活リズムを心がけましょう。



## 1月24～30日は全国学校給食週間です

学校給食は明治時代、山形県の小学校で昼食を持参できない子供たちに、食事を用意したのが始まりです。その後、戦争のため一時休止されましたが、戦後にユニセフの救援物資等で再開され、栄養不足の子供たちを救ったのです。これを記念して設けられたのが、「全国学校給食週間」です。当時を振り返り、食べ物に感謝したり、食生活を見つめ直ししたりする一週間です。

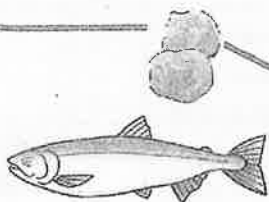
### 今年度の給食週間のテーマ 「富山ふるさと食探検」

～立山連峰と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～

26日(金)

いみずし ひみし  
射水市・氷見市

ひみつの粉(にぼし粉)が入った「ひみっこカレー」や射水市と高岡市を流れる庄川の鮭をイメージした「鮭フライ」になっています。



30日(火) <sup>たかおかし</sup>高岡市

高岡銅器をイメージした黒砂糖が入った「高岡銅器パン」や鳳鳴橋の鳳凰像をイメージしてから揚げにマーマレードソースがかかったものが出ます。

24日(水)

なかにいかわぐん なめりかわし  
中新川郡・滑川市

富山湾で獲れる「ほたるいか」のから揚げや、「ラ・フランス」が立山町で栽培されていることから、「ラ・フランスゼリー」が出ます。



29日(月) <sup>となみし</sup>砺波市・<sup>なんとし</sup>南砺市・<sup>おやべし</sup>小矢部市

砺波市の庄川地域では「ゆず」が有名なことから「ふくらぎのゆずみそかけ」、南砺市、小矢部市では「赤かぶ漬け」が特産品であることから「白菜の赤かぶ漬け」になっています。



25日(木) <sup>うおづし</sup>魚津市・<sup>くろべし</sup>黒部市

黒部市の黒部峡谷鉄道のトロッコ電車をイメージして、れんこんやにんじんの入った「トロッコサラダ」や、魚津市は蜃気楼が有名なことから春雨の入った「ミラーージュスープ」になっています。



今月の目標 感謝して食べよう

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/水	ごはん	牛乳	若どり肉のレモン焼き 青菜のごまひたし シチュー	牛乳 とり肉 豚肉 脱脂粉乳	ごはん さとう ごま じゃがいも	レモン キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ いんげん	597kcal 25.8g	
11/木	ミニコッペ パン	牛乳	コーンエッグ フルーツあえ ソフトめん肉みそかけ	牛乳 豚肉 だいず 赤みそ たまご	パン ソフトめん 油 さとう ごま油▽ でんぶん	コーン リんご バイン みかん もも レーズン バナナ ねぎ たまねぎ しょうが にんじん ししいけ たけのこ	718 30.8	
12/金	ごはん	牛乳	さばの豆板焼 お酢合い だんご汁	牛乳 さば 油揚げ ひじき	ごはん さとう ごま油 白玉だんご	しょうが にんにく だいこん にんじん ごぼう ねぎ	651 25.7	郷土食献立 「お酢合い」
15/月	かみかみ ごはん	牛乳	高岡野菜のメンチカツ 色とり 鶏とにらのみそ汁	牛乳 こんぶ メンチカツ たまご みそ	ごはん 油 でんぶん ごま	枝豆 かぶ きゅうり にんじん にら たまねぎ しそ粉	681 23.9	
16/火	米粉入り パン	牛乳	オムレツ ブロッコリーサラダ わかめスープ	牛乳 オムレツ とり肉 わかめ	パン 油 さとう ごま油	ブロッコリー キャベツ コーン にんじん しめじ ねぎ	513 24.2	
17/水	ごはん	牛乳	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 野菜のうま煮	牛乳 とうふ とり肉 こんぶ	ごはん 油 さとう ごま でんぶん じゃがいも	ほうれんそう はくさい 切り干し大根 にんじん たけのこ ししいけ	612 22.5	
18/木	ごはん	牛乳	白菜たっぷり豚キムチ丼 かにシューマイ◆ もずくのみそ汁	牛乳 ぶた肉 かにシューマイ◆ 油揚げ みそ もずく	ごはん 油 さとう ごま でんぶん ごま油	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ はくさい にら しょうが だいこん	633 26.3	たかおか食19井献立 「白菜たっぷり豚キムチ丼」
19/金	ごはん	牛乳	ふくらぎのしょうがみそかけ 煮豆 高岡野菜のあつたか汁	牛乳 ふくらぎ みそ きんときまめ みそ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	しょうが にんじん だいこん はくさい ねぎ	608 27.3	
22/月	ごはん	牛乳	ししゃもの石垣揚げ 小松菜と白菜のひたし みそ汁	牛乳 ししゃも わかめ 油揚げ みそ	ごはん 小麦粉 ごま 油 じゃがいも	小松菜 はくさい にんじん ねぎ	635 26.1	
23/火	食パン	牛乳	えびのチリソース◆ ゆでブロッコリー ワンタンスープ 国吉りんごゼリー	牛乳 えび◆ ぶた肉	パン ごま油 さとう ワンタン	にんにく しょうが ねぎ ブロッコリー はくさい にんじん しいたけ ねぎ りんごゼリー	540 26.1	
24/水	ごはん	牛乳	ほたるいかのから揚げ◆ 新川やちやらあえ のっぺい汁 ラ・フランスゼリー	牛乳 ほたるいか◆ とり肉 厚揚げ	ごはん 油 さとう ごま ごま油 さといも でんぶん ゼリー	切り干し大根 にんじん きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	625 25.4	学校給食週間 「中野川・津川市」
25/木	食パン	牛乳	ぶた肉のねぎソース炒め トロコサラダ ミラージュスープ もものタルト	牛乳 ぶた肉 ベーコン	パン さとう ごま マヨネーズ 春雨 タルト	たまねぎ しょうが ねぎ ほうれんそう れんこん にんじん キャベツ きゅうり はくさい ししいけ	709 28.2	学校給食週間 「魚津市・黒部市」
26/金	麦ごはん	牛乳	ひみっこカレー 鮭フライ 梅ドレッシングサラダ	牛乳 ぶた肉 にぼし粉 鮭フライ	麦ごはん カレールー 油 さとう じゃがいも	しょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん コーン キャベツ うめ	682 24.3	学校給食週間 「射水市・氷見市」
29/月	ごはん	牛乳	ふくらぎのゆずみそかけ はくさいの赤かぶ漬け いとこ煮	牛乳 ふくらぎ みそ あずき 厚揚げ	ごはん さとう でんぶん	ゆず はくさい きゅうり 赤かぶ だいこん ごぼう にんじん かぼちゃ	642 26.4	学校給食週間 「砺波市・南砺市・ 小矢部市」
30/火	高岡銅器 パン	牛乳	とりのから揚げ 風橋橋風 二上山サラダ かぶの豆乳スープ	牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳	パン でんぶん 油 マーマレード さとう 米粉	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー かぶ ねぎ しめじ	801 25.8	学校給食週間 「高岡市」
31/水	ごはん	牛乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め▽ ほうれん草のコーンあえ さつまい	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ	ごはん ごま油 さとう ごま さつまいも	にんにく しょうが ねぎ 赤ピーマン ほうれん草 キャベツ コーン だいこん にんじん	611 24.3	

\*学校給食で提供するお米は、「富富富」を使用しています。

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◆

【今月の地産産食材】 ねぎ・キャベツ・里芋・かぶ・生しいだけ・にんじん

高岡市公式ウェブサイト「高岡にこにこキッチン」のレシピも参考にしてください。



中学校基準

650kcal  
24.0g