

健康を考えて食べよう

日	曜日	主食	牛乳	副食名	血や肉になる赤の食品	脂肪・油になる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	エネルギーたんぱく質脂質	行事食
2	げつ月	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 キャベツともやしのあえもの 団子入りごまみそ汁 節分豆	牛乳 いわし みそ 大豆	こめ さとう ごま 白玉団子	うめ しょうが きゃべつ もやし 大根 にんじん ごぼう ねぎ	622 kcal 25.9 g 16.1 g	節分の日こんだて
3	あ火	コッペパン	牛乳	とり肉のマーマレードソースかけ ビーフンソテー 卵とコーンのスープ	牛乳 とり肉 ベーコン 卵	パン マーマレード ビーフン 米粉 でんぶ さとう 油	にんにく にんじん きゃべつ チンゲンサイ とうもろこし 玉ねぎ パセリ	649 kcal 28.9 g 27.4 g	
4	すい水	ごはん	牛乳	高岡流お好み焼き「ととまる」 にんじんしりしり 大根のみそ汁 豆乳プリン	牛乳 たら こんぶ まぐろ水煮 青のり 油あげ みそ	こめ 米粉 さとう 豆乳 さとう	玉ねぎ きゃべつ しいたけ にんじん にら とうもろこし 小松菜 大根 白菜 えのき	666 kcal 24.9 g 18.9 g	高岡流お好み焼き 「ととまる」
5	もく木	ミニコッペパン	牛乳	高岡元氣コロッケ ブロッコリーサラダ ソフトめんのラーメン風	牛乳 チーズ ぶた肉	パン じゃがいも パン粉 さつまいも 油 さとう ソフトめん でんぶ	りんご 玉ねぎ とうもろこし ブロッコリー にんじん しょうが もやし メンマ きゃべつ ねぎ	640 kcal 24.6 g 23.5 g	高岡コロッケの日
6	きん金	ごはん	牛乳	ふくらぎのたれかけ 三色ひたし いかと里いもの煮物 ぶどうゼリー	牛乳 ふくらぎ いか あつあげ	こめ さとう でんぶ 里いも さとう	もやし ほうれん草 にんじん こんにゃく 大根 にんじん ぶどう	677 kcal 28.8 g 20.1 g	郷土食こんだて 「ふくらぎのたれ付け」 「いかと里いもの煮物」
9	げつ月	ごはん	牛乳	ぶた肉のジャンロー しそあえ 高岡野菜のあったか汁 干しプルーン	牛乳 ぶた肉 みそ 油あげ	こめ さとう さとう 里いも プルーン	玉ねぎ しょうが きゃべつ もやし しそ 大根 にんじん しめじ ねぎ	675 kcal 28.3 g 18.8 g	
10	あ火	食パン	牛乳	ぶた肉と大豆のケチャップあえ ゆで野菜 白菜スープ ピーチシャーベット	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー 大豆 わかめ	パン 米粉 でんぶ じゃがいも さとう	しょうが ブロッコリー とうもろこし にんじん ねぎ 玉ねぎ しいたけ 白菜 もも	641 kcal 27.2 g 22.3 g	
12	もく木	コッペパン	牛乳	あらびきウイナー 大根サラダ ピーンズチャウダー	牛乳 ウイナー わかめ 大豆 とり肉 いんげん豆	パン さとう 油 ごま 米粉 じゃがいも マーガリン 脱脂粉乳	大根 にんじん 玉ねぎ パセリ マッシュルーム	667 kcal 29.0 g 29.4 g	1年生トースターランチ (1年生は食パンで、 りんごジャムがつきます)
13	きん金	ごはん	牛乳	ちくわの高岡銅器あげ 鑄物師のごまみそあえ 金屋町の石置煮	牛乳 ちくわ 青のり みそ とり肉	こめ 小麦粉 油 ごま さとう でんぶ	れんこん 小松菜 しめじ 玉ねぎ こんにゃく 大根 にんじん	615 kcal 21.2 g 16.2 g	「日本遺産の日」こんだて 高岡鑄物発祥の地、金屋町
16	げつ月	むぎ麦ごはん	牛乳	カレーライス オムレツ ひじきサラダ	牛乳 卵 ぶた肉 ひじき	こめ 麦 カレールウ じゃがいも 油 ごま さとう	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー とうもろこし きゅうり	645 kcal 23.3 g 19.6 g	
17	あ火	こめこい米粉入りパン	牛乳	カップエッグ フルーツヨーグルトあえ ミネストローネ	牛乳 卵 ヨーグルト とり肉 大豆	こめ こい 米粉入りパン レーズン オリーブ油 じゃがいも マカロニ	りんご パイン もも パナナ 玉ねぎ にんじん トマト	641 kcal 28.8 g 18.9 g	
18	すい水	ごはん	牛乳	あげだしとうふごまだれ 粉ふきいも 大漁チゲなべ	牛乳 とうふ みそ 鰯 たら	こめ ごま でんぶ さとう じゃがいも ねぎ	パセリ 大根 白菜 にんじん ごぼう ねぎ	614 kcal 25.9 g 17.0 g	パースデーランチ (2,3月生まれのみ チョコクレープがつきます)
19	もく木	ごはん(丼)	牛乳	高岡冬野菜のマーボー丼 肉シューマイ もやしのナムル メロンゼリー	牛乳 ぶた肉 とうふ トウバンジャン 赤みそ	こめ 油 さとう 小麦粉 パン粉 ごま油 でんぶ	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ しいたけ にんじん たけのこ 大根 もやし 小松菜 メロン	658 kcal 23.5 g 18.8 g	高岡食19丼 こんだて 「高岡冬野菜のマーボー丼」 2年生食19丼ランチ
20	きん金	ごはん	牛乳	焼きそば 切り干し大根のいため煮 みそけんちん汁	牛乳 そば 油あげ とうふ みそ	こめ 油 さとう 里いも	切り干し大根 にんじん 小松菜 ごぼう こんにゃく ねぎ	682 kcal 31.8 g 24.2 g	
24	あ火	食パン	牛乳	里いもハンバーグ 白菜のカラフルサラダ もずくスープ チョコレートクリーム	牛乳 ぶた肉 みそ ベーコン もずく とうふ	パン 里いも パン粉 さとう 油 チョコレートクリーム	玉ねぎ にんじん 白菜 きゅうり 黄ピーマン えのき ねぎ	608 kcal 22.7 g 28.4 g	
25	すい水	ごはん	牛乳	ししゃものフリッター かぶの色とり すき焼き煮 魚のマリネ	牛乳 ししゃも とうふ 牛肉	こめ 油 小麦粉 ふ さとう でんぶ じゃがいも	かぶ かぶの葉 にんじん きゅうり 白菜 こんにゃく	680 kcal 23.2 g 24.6 g	
26	もく木	コッペパン	牛乳	しょうががあえ ワンタンスープ 赤魚のたつたあげ	牛乳 さわら ぶた肉	パン 米粉 でんぶ 油 ワンタン	赤ピーマン 黄ピーマン 白菜 玉ねぎ レモン きゃべつ しいたけ きゅうり しょうが にんじん ねぎ	613 kcal 29.5 g 25.2 g	6年生 卒業ランチ
27	きん金	小こごはん	牛乳	小松菜のコーンあえ 五目うどん オレンジ	牛乳 赤魚 とり肉 油あげ	こめ 米粉 でんぶ 油 うどん	しょうが ブロッコリー ねぎ 玉ねぎ 小松菜 きゃべつ とうもろこし しいたけ にんじん オレンジ	632 kcal 27.9 g 18.3 g	

※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。 魚

【今月の地場産食材】里いも、生椎茸

★6年生 卒業ランチ★

バイキング形式で行います。当日の主菜、副菜、汁物と、6年生にのみ下記が付きま  
す。  
・おにぎり ・クロワッサン ● ・チキンナゲット ● ・ブロッコリーとコーンのサラダ  
・プチトマト ・いちごクレープ ・ガトーショコラ

