



給食だより4月号

令和6年4月吉日
高岡市立高岡西部中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。

環境が大きく変わるこの季節は、緊張や不安から体調を崩しやすくなる時でもあります。よく睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。今年度も学校給食を通して、皆さんが心身共に成長できるよう、サポートしていきたいと思っております。学校給食へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

<p>学校給食の 7つの目標 (学校給食法 第2条より)</p>	<p>①適切な栄養の摂取による健康増進を図る。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むための判断力を培い、望ましい食習慣を養う。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性と協同の精神を養う。</p> 
<p>④食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、生命を尊重して自然環境を大切にす態度を養う。</p> 	<p>⑤食生活が様々な人の活動に支えられていることを理解し、勤労を重んずる態度を養う。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深める。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通、消費について正しい理解に導く。</p> 

高岡西部中学校の給食について



学校給食では、中学生が1日に必要な栄養素の約1/3を摂取できるようにしています。

普段の食事で摂取しにくいカルシウムやビタミン類は、必要量の1/2を摂取できるように献立を立てています。

<p>主食</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん(月・水・金、第3・5木曜日) 高岡産米を使用しています。混ぜごはん等の変わりごはんも出ます。 ・パン(火、第3・5週を除く木) 食パン、コッペパン、米粉入りパン等がでます。 揚げパンは給食室でコッペパンを揚げ、きな粉をつけています。 ・めん類(月1~2回) ソフト麺、うどん、焼きそば、ラーメン、スパゲッティが出ます。
<p>副食</p> 	<p>煮物、揚げ物、焼き物、炒め物、蒸し物、和え物等です。家庭でとりにくい食品(豆類、海藻類、魚介類等)や、不足しがちな栄養素(ビタミン・ミネラル)を多くとれるよう工夫しています。また、地場産物や旬の食材を使用し、料理に合わせて昆布やかつお節、煮干し等でとっただしを使い分け、素材の味を生かして作っています。</p>
<p>牛乳</p> 	<p>富山県産の牛乳を使用しています。成長期に必要なカルシウムやたんぱく質をとるために、毎日1本(200ml)つきます。</p>

《給食費についてのお知らせ》

「高岡市の学校給食費徴収額の改定について」でお知らせしたとおり、学校給食費の月額徴収額を6,800円に改定しました。令和6年度は高岡市の補助により、ご家庭からの徴収額は6,300円になります。

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。

(いずれも土日や祝日等の学校休業日は含めません。)

4月予定献立表



日 曜日	行事	主食	献立名	牛乳	使用している食品						E:エネルギー
					赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		P:たんぱく質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	F:脂質
4 (木)	始業式										
5 (金)	入学式予行 2・3年 弁当持参										
8 (月)	入学式 2・3年生 給食開始	ごはん	鯖のホイル焼き 莖わかめの金平 かきたま汁	鯖のホイル焼き さつま揚げ 卵	牛乳 くわかめ	人参 いんげん	ごぼう 玉ねぎ	ごはん こんにやく おつゆ麩 砂糖 でんぷん	ごま ごま油	E 780 kcal P 30.8 g F 20.0 g	
9 (火)	1年生 給食開始	食パン	豚肉のケチャップがらめ お花畑サラダ 春雨スープ いちごジャム	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン 人参	カリフラワー コーン しめじ 白菜 ねぎ	食パン 春雨 いちごジャム 砂糖 でんぷん 上新粉	ごま油	E 880 kcal P 37.4 g F 32.3 g	
10 (水)	入学・進級 お祝い献立	麦ごはん	カレーライス 肉シューマイ お祝いゼリー きゃべつと胡瓜の和え物	豚肉 肉シューマイ	牛乳	人参	玉ねぎ きゃべつ 胡瓜	麦ごはん じゃがいも お祝いゼリー	カレールー 油	E 832 kcal P 23.0 g F 19.9 g	
11 (木)	たかおか コロッケ の日	コッペ パン	なっばコロッケ カラフルソテー ワタンスープ ピーチシャーベット	豚肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン 人参	きゃべつ 黄ピーマン 白菜 干し椎茸 ねぎ ピーチシャーベット	コッペパン なっばコロッケ ワタタン	油	E 776 kcal P 27.1 g F 27.2 g	
12 (金)	地場産品 献立 (ほうれん草)	ごはん	ふくらぎのみりん焼き 即席漬け 厚揚げと野菜の旨煮	ふくらぎ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 結び昆布	人参	白菜 胡瓜 ふき 生姜	ごはん じゃがいも こんにやく 砂糖		E 828 kcal P 35.5 g F 24.5 g	
15 (月)		ごはん	ししゃものフリッター 三色浸し 江戸っ子煮	ししゃも 牛肉 大豆 高野豆腐	牛乳 切り昆布	ほうれん草 人参	きゃべつ たけのこ 干し椎茸	ごはん こんにやく	ごま 油	E 887 kcal P 36.0 g F 31.8 g	
16 (火)		食パン	若鶏肉の照焼き ビーフソテー スライスチーズ 春きゃべつのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 スライスチーズ	人参 青梗菜	もやし 玉ねぎ 生姜 きゃべつ コーン	食パン ビーフン 砂糖	油	E 786 kcal P 38.4 g F 26.8 g	
17 (水)		ごはん	ちくわの磯部揚げ 煮豆 味噌汁 オレンジ	ちくわ 卵 金時豆 油揚げ 味噌	牛乳 青のり粉	人参	大根 玉ねぎ ねぎ オレンジ	ごはん 小麦粉 砂糖	油	E 894 kcal P 31.7 g F 22.5 g	
18 (木)	郷土賞献立 (たけのこ ごはん)	たけのこ ごはん	鮭のマヨネーズ焼き もやしの浸し 豆腐のすまし汁 青りんごゼリー	鮭 油揚げ 絹ごし豆腐	牛乳	人参	たけのこ もやし 胡瓜 生椎茸 ねぎ	ごはん おつゆ麩 青りんごゼリー 砂糖	マヨネーズ	E 784 kcal P 36.2 g F 22.2 g	
19 (金)	高岡 食19丼 献立	ごはん	春のカラフル五目丼 小松菜ときゃべつのごま和え じゃがいもの味噌汁 ヨーグルト	鶏ひき肉 味噌	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ 生椎茸 生姜 枝豆 きゃべつ ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖 でんぷん	ごま 油	E 779 kcal P 30.1 g F 18.3 g	
20 (土)	郷土食献立 (ほたるいか)	ごはん	ほたるいかフライ きゃべつ生姜和え 肉じゃが 豆乳プリン	ほたるいか 豚肉	牛乳	人参 いんげん	きゃべつ 胡瓜 生姜 玉ねぎ	ごはん じゃがいも こんにやく 豆乳プリン 砂糖	油	E 814 kcal P 26.4 g F 19.5 g	
22 (月)	繰替休業										
23 (火)		1/2 コッペ パン	ソフト麺のミートソースかけ コーンエッグ フルーツヨーグルト和え	豚ひき肉 卵 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム 生姜 コーン りんご パイン もも みかん レーズン バナナ	コッペパン ソフト麺 砂糖 でんぷん	油	E 934 kcal P 35.8 g F 21.4 g	
24 (水)		ごはん	赤魚のカレー揚げ 青菜と切干大根の浸し もずくの味噌汁	赤魚 油揚げ 味噌	牛乳 もずく	小松菜 人参	きゃべつ 切干大根 えのきたけ ねぎ	ごはん でんぷん 上新粉	ごま 油	E 837 kcal P 33.9 g F 28.9 g	
25 (木)		食パン	ハンバーグ 茹で野菜 マカロニスープ 干しプルーン	ハンバーグ ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	きゃべつ 玉ねぎ しめじ 干しプルーン	食パン じゃがいも マカロニ		E 769 kcal P 31.1 g F 22.5 g	
26 (金)		減量 ごはん	焼き鯖 ほうれん草のごまみそ いなりうどん ぶどうゼリー	鯖 焼きかまぼこ 油揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 人参	きゃべつ えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	ごはん うどん ぶどうゼリー 砂糖	ごま	E 900 kcal P 39.8 g F 29.5 g	
29 (月)	昭和の日										
30 (火)		コッペ パン	オムレツ アスパラサラダ ビーフシチュー 冷凍パイン	オムレツ 牛肉	牛乳	人参	アスパラガス きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ マッシュルーム パイン	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	ごま マーガリン 油	E 814 kcal P 29.6 g F 27.7 g	
<p>※エビ・カニの食品に◆をつけています。 ※都合により献立を変更する場合があります。</p>											
<p>🍷 今月の高岡地場産野菜 ほうれん草 小松菜 生椎茸</p>											
<p>平均 E 830 kcal P 32.6 g F 24.8 g</p>											

《毎月19日は食育の日》

高岡市の学校給食では、毎月19日の食育の日にちなみ、
地場産物の食材を使用した高岡食19丼献立を実施しています。

4月の食19丼は、鶏ひき肉と人参、生椎茸、枝豆等の
色とりどりの野菜が入った「春のカラフル五目丼」です。

