



給食だより5月号

令和6年5月
高岡市立高岡西部中学校

5月は、修学旅行や校外学習、運動会、市民体育大会等の行事が盛りだくさんですね。万全の体調で楽しんだり、力を発揮したりするために、学校がある日だけでなく、休日も早寝・早起き・朝ごはんをしっかりと食べることを心がけ、体調を崩さないようにしましょう。

朝ごはんて元気に1日をスタートしましょう！

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとみましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとみましょう。

朝は食欲がなくてあまり食べられない…という人は



- ・夜更かしをしない、夜食をひかえる。(早起きをして食べる時間をつくりましょう。)
- ・毎日決まった時間に夕食を食べる。(夕食が遅いと次の日の朝はお腹が空しくなります。)
- ・まずは少量でも食べる習慣をつける。(バナナ1本、おにぎり1個でも◎)



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵等のおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



高岡市公式クックパッド
「高岡にここにキッチン」

高岡市の栄養士が考案した簡単に作れる朝食レシピや、人気の給食メニューを掲載しています！



5月予定献立表



令和6年度 高岡西部中学校

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	F脂質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2 (木)		揚げパン	ウインナー ドレッシングサラダ ポテトスープ ぶどうゼリー	○	ウインナー きな粉 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ	胡瓜 とうもろこし きゃべつ 玉ねぎ ぶどう	パン 砂糖 じゃがいも	油	E 817 kcal P 28.5 g F 35.8 g	
6 (月)		ごはん	ささみカツ しそあえ 冷凍みかん 豚汁	○	鶏ささみ 卵 豚肉	牛乳	人参 きゃべつ 胡瓜 みかん 大根 こんにゃく ねぎ	米 小麦粉 パン粉 さつまいも	油	E 872 kcal P 35.2 g F 20.5 g		
7 (火)	3年生 修学旅行 2年生 終日校外学習	食パン	オムレツ 水菜サラダ チョコレートクリーム ミネストローネ	○	オムレツ ベーコン 大豆	牛乳 トマト	人参 いんげん	水菜 胡瓜 パイン 玉ねぎ しめじ セロリー	パン 砂糖 チョコクリーム じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油	E 865 kcal P 31.5 g F 35.5 g	
8 (水)	3年生 修学旅行	ごはん	えびのチリソース煮◆ 茹で野菜 アップルシャーベット ワントンスープ	○	えび◆ 豆板醤 豚肉	牛乳	プロックリー 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご きゃべつ しめじ ねぎ	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 ワントン	E 821 kcal P 30.3 g F 17.7 g	
9 (木)	3年生 修学旅行	食パン	ココア豆 カラフルソテー 担々春雨スープ チーズ	○	大豆 ベーコン 豚肉 味噌	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	黄ピーマン 赤ピーマン 人参 ピーマン 青ネギ	きゃべつ 生姜 にんにく 椎茸 ねぎ	パン でんぷん 砂糖 ココアパウダー	油 ごま ごま油	E 875 kcal P 37.7 g F 34.5 g	
10 (金)		ごはん	ふくらぎのごまみそかけ 小松菜と切干大根の浸し 団子汁	○	ふくらぎ 味噌 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	きゃべつ 切干大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	米 砂糖 白玉団子	ごま	E 833 kcal P 31.7 g F 24.8 g	
13 (月)		ごはん	鯖のホイル焼き プロックリーのマヨネーズ和え 野菜の旨煮	○	鯖のホイル焼き 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布	プロックリー 人参	きゃべつ とうもろこし こんにゃく たけのこ	米 じゃがいも 砂糖	マヨネーズ 銀杏	E 843 kcal P 32.6 g F 21.6 g	
14 (火)	1/2 コッペ パン		変わり千草焼き フルーツヨーグルトあえ ソフト麺のカレーソースかけ	○	卵 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 人参	玉ねぎ もも パナナ りんご パイン みかん 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	パン 砂糖 レーズン ソフト麺	油 ルウ	E 983 kcal P 36.2 g F 27.9 g	
15 (水)		ごはん	高岡流お好み焼き「ととまる」 荖わかめのきんぴら 味噌汁 メロンゼリー	○	ととまる ベーコン 豆板醤 油揚げ 味噌	牛乳 荖わかめ	いんげん 人参	玉ねぎ こんにゃく ごぼう 白菜 しめじ メロン	米 砂糖	油 ごま	E 789 kcal P 25.7 g F 19.6 g	
16 (木)	地場産品 の日 (ほうれん草、 きゃべつ)	ごはん	鮭の塩焼き ほうれん草とえのきのごまみそ すき焼き煮	○	鮭 味噌 牛肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参	きゃべつ えのき こんにゃく ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 麩	ごま	E 795 kcal P 37.2 g F 18.2 g	
17 (金)	運動会 高岡食19丼	ごはん	高岡野菜のグリーン丼 焼きポテト ヨーグルト 豆腐のすまし汁	○	豚肉 豆板醤 豆腐	牛乳 ヨーグルト わかめ	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ 椎茸 しらたき ねぎ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも 麩	ごま油 油 オイスターソース	E 762 kcal P 30.8 g F 15.9 g	
20 (月)	繰替休業日											
21 (火)		食パン	豚肉と芋のねぎソースがらめ さくさくサラダ ピーンソース ジャム	○	豚肉	牛乳	人参	生姜 ねぎ きゃべつ 胡瓜 椎茸 白菜 ねぎ いちご	パン じゃがいも 米粉 コーンフレーク 砂糖	ごま油 油	E 846 kcal P 31.4 g F 29.3 g	
22 (水)		減量 ごはん	かにシューマイ◆ ほうれん草のナムル 五目ラーメン 豆乳プリン	○	かにシューマイ◆ ほうれん草 豚肉 豆乳	牛乳	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし きゃべつ メンマ ねぎ	米 中華麺 砂糖	ごま ごま油 油	E 805 kcal P 25.6 g F 21.0 g	
23 (木)		米粉入り パン	鶏肉の香り揚げ 海藻サラダ フルーツボンチ	○	鶏肉	牛乳 わかめ 寒天	人参	生姜 きゃべつ 胡瓜 パナナ パイン みかん もも	パン 米粉 砂糖 でんぷん ゼリー サイダー	油 ごま	E 897 kcal P 34.2 g F 26.3 g	
24 (金)	市民スポーツ大会											
27 (月)		麦ごはん	ハヤシライス 豆腐ハンバーグ 小松菜のコーンあえ	○	牛肉 豆腐ハンバーグ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく しめじ もやし とうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ルウ	E 802 kcal P 26.1 g F 20.5 g	
28 (火)		2/3 コッペ パン	コロック アスパラサラダ 干しブルー スープバグティ	○		牛乳	人参 アスパラガス パセリ	とうもろこし きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ マッシュルーム	パン コロック 砂糖 ブルーン スパグティ 小麦粉	油 マーガリン	E 855 kcal P 26.8 g F 30.4 g	
29 (水)		ごはん	豚肉のジャンロー 三色浸し 豆腐と卵のスープ	○	豚肉 卵 豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ 生姜 もやし 胡瓜 ねぎ	米 砂糖 でんぷん	ごま ごま油	E 745 kcal P 32.0 g F 20.1 g	
30 (木)	郷土食 献立	ごはん	白えびの宝石揚げ◆ 変わり漬け みそ汁 ブルーベリーゼリー	○	平田えび◆ 大豆 高野豆腐 味噌	牛乳 青のり	人参	きゃべつ 胡瓜 たくあん 玉ねぎ ねぎ ブルーベリー	米 でんぷん 米粉 砂糖	油 じゃがいも	E 828 kcal P 27.3 g F 20.5 g	
31 (金)		ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き ピーンソテー 根菜汁 オレンジ	○	しいら 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参	大根 ごぼう ねぎ きゃべつ エリンギ 生姜 こんにゃく オレンジ	米 ピーン	マヨネーズ オイスターソース 油	E 756 kcal P 33.8 g F 16.0 g	
		平均									E 830 kcal P 31.3 g F 24.1 g	

※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。

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。

5月の食19丼は、
高岡産のほうれん草と生椎茸が入った
「高岡野菜のグリーン丼」です。

