






4月 給食だより

令和6年4月
高岡市学校給食
石瀬共同調理場

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。石瀬共同調理場では、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全・栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思っております。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

学校給食の内容

<p>主食</p> 	<ul style="list-style-type: none"> •ごはん（火・木・金、第3・5週は4回） 学校給食用の米は、富山県産の富富富です。カレーの日は、麦ごはんになります。季節に応じた混ぜごはんの日もあります。 毎月19日前後には「高岡食19丼」の丼献立を実施しています。 •パン（月・水、第3・5週は1回） 食パン、コッペパン、米粉入りパンなどが出ます。揚げパンは調理場でコッペパンを揚げ、きな粉をつけています。 •麺類（月1~2回） ソフト麺、うどん、焼きそば、ラーメンなどができます。
<p>副食</p> 	<p>煮物・焼き物・炒め物・揚げ物・汁物・和え物とバラエティに富んだ献立を心がけています。料理に合わせて、煮干し・うるめ削り・鯉節・だし昆布などを使って、丁寧にだしをとっています。</p> <p>家庭で摂りにくい食品（魚介類・豆類・海藻類・種実類など）や、不足しがちな栄養素が多く摂れるような献立にしています。また、旬の食材や地元の食材（地場産物）を使うようにしています。</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などが多く含まれるため、毎日1本（200ml）つきます。</p>

★給食費★ 月額 6,300円

「高岡市の学校給食費徴収額の改定」についてお知らせしたとおり、学校給食費の月額徴収が6,800円に改定されました。

令和6年度は、高岡市の補助により家庭からの徴収額は6,300円となります。

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。

（いずれも学校休業日は含めません）



日曜	献立名			主な使用食品名						エネルギー たんぱく質 脂質
	主食	副食	牛乳	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)		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂類	
8月	食パン▲	豚肉のケチャップがらめ お花畑のサラダ 春雨スープ ■ いちごジャム	○	豚肉 大豆	牛乳▲	ブロッコリー	生姜 カリフラワー	食パン▲ でん粉	油	870 kcal 37.0 g 32.4 g
9火	麦ごはん	肉シューマイ(2) お祝い献立 きゃべつと胡瓜の和え物 ポークカレー▲ お祝いゼリー	○	肉シューマイ	牛乳▲	人参	きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ	麦ごはん じゃが芋	油 カレールー▲	816 kcal 23.2 g 19.0 g
10水	コッペパン▲	なっばコロッケ▲ カラフルソテー ワンタンスープ 冷凍ピーチ	○	なっばコロッケ▲ ベーコン 豚肉	牛乳▲	ピーマン 赤・黄パプリカ 人参	きゃべつ 白菜 干し椎茸 ねぎ 冷凍ピーチ	コッペパン▲ でん粉 ワンタン	油	810 kcal 28.4 g 30.1 g
11木	ごはん	鯖のホイル焼き 茎わかめの金平■ かきたま汁● オレンジ	○	鯖のホイル焼き さつま揚げ 卵●	牛乳▲	人参	ごぼう 玉ねぎ オレンジ	ごはん こんにやく 砂糖	ごま油■ 白ごま■	778 kcal 30.7 g 20.0 g
12金	ごはん	福来魚のたれかけ 白菜と胡瓜の即席漬け 厚揚げと野菜の旨煮	○	福来魚 鶏肉 厚揚げ	牛乳▲	人参	生姜 白菜 胡瓜 ぶき	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋	油 こんにやく	906 kcal 35.6 g 31.5 g

15月 **繰替休業日**

16火	たけのこごはん	鮭のマヨネーズ焼き● 郷土食献立 もやしのひたし 豆腐のすまし汁	○	油揚げ 鮭 絹豆腐	牛乳▲	人参	生たけのこ もやし 胡瓜 生椎茸 ねぎ	醤油ごはん 砂糖	マヨネーズ●	726 kcal 36.1 g 22.1 g
17水	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	○	オムレツ● 牛肉	牛乳▲	アスパラガス 人参	きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ マッシュルーム 冷凍パイ	コッペパン▲ 砂糖 じゃが芋	油 白ごま■ マーガリン▲	814 kcal 29.6 g 27.7 g
18木	ごはん 食19#	春のカラフル五目丼 小松菜ときゃべつのごま和え■ 食育の日 じゃが芋のみそ汁 青りんごゼリー	○	鶏肉 みそ	牛乳▲	人参 むき枝豆 小松菜	玉ねぎ たけのこ 生椎茸 生姜 きゃべつ ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃが芋	油 白ごま■	794 kcal 28.0 g 18.0 g
19金	ごはん	ちくわの磯辺揚げ(2) 煮豆 大根と玉ねぎのみそ汁	○	ちくわ 金時豆	牛乳▲	人参	大根 玉ねぎ ねぎ	ごはん 小麦粉	油 砂糖	894 kcal 31.7 g 22.5 g

22月	食パン▲	ハンバーグ ボイル野菜 マカロニスープ スライスチーズ▲	○	ハンバーグ ベーコン	牛乳▲	ブロッコリー 人参	コーン きゃべつ 玉ねぎ しめじ	食パン▲ じゃが芋		774 kcal 35.0 g 27.7 g
23火	ごはん	赤魚のカレー揚げ 青菜と切干大根のひたし■ わかめのみそ汁 干しぶルーン	○	赤魚 油揚げ みそ	牛乳▲	小松菜 人参	きゃべつ 切干大根 えのき ねぎ 干しぶルーン	ごはん でん粉	油 白ごま■	914 kcal 35.3 g 29.1 g
24水	1/2コッペパン▲	チーズエッグ●▲ フルーツ和え ソフト麺のミートソースかけ	○	卵● 豚肉 大豆	牛乳▲	人参 トマト	コーン りんごパイ みかん もも パナナ 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	1/2コッペパン▲ ソフト麺	油 砂糖 でん粉	955 kcal 37.9 g 23.9 g
25木	ごはん	ホタルイカフライ(4) 郷土食献立 きゃべつと生姜和え 肉じゃが 豆乳プリン	○	ホタルイカフライ 豚肉	牛乳▲	人参 むき枝豆	きゃべつ 胡瓜 生姜 玉ねぎ	ごはん じゃが芋	油 こんにやく 砂糖 豆乳プリン	822 kcal 27.1 g 20.0 g
26金	ごはん	鶏肉の照り焼き ビーフソテー 春きゃべつのスープ ヨーグルト▲	○	鶏肉 ベーコン	牛乳▲	人参 青梗菜	生姜 もやし 玉ねぎ きゃべつ コーン	ごはん 砂糖 でん粉		804 kcal 33.3 g 21.5 g

29月 **昭和の日**

30火	減量ごはん	鯖の塩焼き ほうれん草のごまみそ和え■ いなりうどん ぶどうゼリー	○	鯖 みそ 油揚げ かまぼこ	牛乳▲	ほうれん草 人参	きゃべつ えのき 玉ねぎ ねぎ	減量ごはん 砂糖 うどん	黒ごま■	900 kcal 39.8 g 29.5 g
-----	-------	---	---	---------------------	-----	-------------	--------------------	-----------------	------	------------------------------

※ 献立は都合により変更する場合があります。 ※ 特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」や「給食日誌」をお渡ししますのでご確認ください。
 ☆ 次の食品が含まれるものに印を付けました。食物アレルギー対応の参考にしてください。 卵●● 乳▲▲ 種実類●● えび・かに◆◆

基準	平均
E: 830 kcal	786 kcal
P: 34.0 g	30.5 g
F: 23.0 g	23.4 g

毎日、給食センターから給食を届けています！



高岡市学校給食石瀬共同調理場では、高陵・志貴野・芳野・伏木の4つの中学校、約1800名分の給食を作っています。
 栄養士2名で献立を考え、調理員18名で給食を作っています。安心・安全で美味しい給食が提供できるよう、衛生管理を徹底し工夫して調理しています。1年間よろしくお祈りします。

