

# きゆうしよく 給食だより

平成29年4月号  
高岡市立西条小学校

ご入学・ご進級おめでとございます。今年度も安全でおいしく、そして楽しみにされる給食を目指してがんばります。よろしくお願いいたします。



## 給食費について

今年度の給食費は、月額4,700円です。給食費は年度末に調整します。また、入院等による長期の欠席や転出が分かった場合は、早めに担任を通じてご連絡ください。

## 献立表の活用

毎月、給食だよりを発行します。今年度も食育の観点から、ランチや行事食、旬の食材を取り入れた献立を考えています。ぜひ、ご家庭でも話題にしてください。

## 給食当番の白衣

子供たちは、順番で給食当番を行います。給食当番の白衣は、その週の金曜日に持ち帰ります。洗濯と滅菌のためのアイロンがけをして、週明けに学校に持たせてくださるようお願いいたします。

## 給食室の紹介

おいしい給食をモットーにがんばります。どうぞよろしくお願いいたします。



栄養職員 柴田 芽生	主任調理員 片岡 裕子
主任調理員 山田 恭子	主任調理員 境 香保里

## ～食べることは生きること～



おとなになっても健康でいきいき過ごすためには、成長期のうちに望ましい食生活を身につけることが大切です。

学校給食の食事内容	
ごはん	週3回(月・水・金)です。富山県産コシヒカリを使用しています。
パン	週2回(火・木)です。食パン、コッペパン、米粉パンなどが出ます。 ※毎月第3週、第5週木曜日はごはんとなっています。
めん類	ソフト麺、うどん、焼きそば、ラーメンなどが出ます。
おかず	家庭でとりにくい食品(豆類、海藻類、魚介類など)や不足しがちな栄養素(ビタミン、ミネラル)を多くとれるように工夫しています。
牛乳	成長期に必要なカルシウムやたんぱく質をとるために、毎回1本(200ml)つきます。

# 4月のメニュー

※毎回、牛乳がつきます。  
※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

			※栄養価は小学校中学年のものです。  基準値 エネルギー 640Kcal	7日(金) 605Kcal <b>お弁当献立</b> おにぎり ハンバーグ 厚焼き卵 茎わかめの金平 ミニトマト 冷凍パイン
10日(月) 759Kcal <b>入学・進級お祝い献立</b> カレーライス ウインナー お花畑のサラダ お祝いゼリー	11日(火) 598Kcal <b>高岡コロッケ献立</b> コッペパン なっばコロッケ カラフルソテー 春雨スープ	12日(水) 687Kcal ごはん 焼き鯖 ほうれん草のくるみあえ 肉じゃが 納豆	13日(木) 698Kcal ごはん 豚肉と大豆の ケチャップあえ ポイル野菜 ワカメスープ ピーチシャーベット	14日(金) 594Kcal ごはん ふくらぎの生姜焼き 小松菜のコーンあえ きのこ汁 清見みかん
17日(月) 616Kcal ごはん 笹かまぼこの石垣揚げ 三色ひたし すき焼き煮 グレープフルーツ	18日(火) 695Kcal 1/2コッペパン コーンエッグ フルーツ ヨーグルトあえ ソフト麺の ミートソースかけ	19日(水) 652Kcal <b>富岡食19并献立</b> 春のカラフル五目丼 小松菜の アーモンドあえ 味噌汁 国吉りんごゼリー	20日(木) 693Kcal 食パン えびシューマイ 豆いろいろサラダ 肉団子スープ チョコレートクリーム	21日(金) 608Kcal ごはん じゃがいもと 若鶏肉の揚げがらめ 野菜のごま酢あえ 豆腐のすまし汁
22日(土) 648Kcal <b>学習参観</b> ごはん ししゃもフライ ほうれん草と 切り干し大根の浸し 江戸っ子煮 アップルシャーベット	25日(火) 619Kcal コッペパン オムレツ アスパラサラダ ビーフシチュー アーモンド小魚	26日(水) 800Kcal ごはん ちくわの磯辺揚げ 煮豆 野菜の旨煮 果実ヨーグルト	27日(木) 554Kcal <b>郷土食献立</b> ごはん ほたるいかの南蛮煮 ブロッコリーのごまあえ 味噌汁 オレンジ	28日(木) 568Kcal たけのこご飯 鮭の塩焼き ゆかりあえ むらくも汁 ぶどうゼリー

## 今月の地場産食材

小松菜・・・歯や骨を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさん含まれています。  
ほうれん草・・・貧血を予防する鉄がたくさん含まれています。  
生椎茸・・・お腹の中をきれいにしてくれる食物繊維がたくさん含まれています。

