

あけましておめでとうございます。楽しい冬休みを過ごせましたか？いよいよ学年最後の学期となりました。生活リズムを整えて、風邪に負けずに過ごしましょう！

## 1月24日～30日は、全国学校給食週間



学校給食の始まりは、明治22年（1889年）に、山形県の忠愛小学校で提供された、無償の昼食が始まりとされています。献立は、おにぎり・塩鮭・漬物だったそうです。この活動が、後に全国へ広まりました。

現在の学校給食は、栄養バランスが最も重要視されています。また、子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と、望ましい食習慣を身につける機会としての役割を担っています。

### 「富山ふるさと食探検」

～立山連峰から富山湾までの標高差 4000メートルの、  
自然の恵みを味わおう～

**30日(火)射水市・氷見市**  
麦ごはん 牛乳  
鮭フライ  
稲積の梅ドレッシングサラダ  
ひみっこカレー

**26日(金)高岡市**  
高岡銅器パン 牛乳  
鶏のから揚げ 鳳鳴橋風  
二上山サラダ  
かぶの豆乳スープ

**29日(月)魚津市・黒部市**  
ごはん 牛乳  
鶏肉のおぎソース炒め  
トロコサラダ  
ミラージュスープ ももタルト

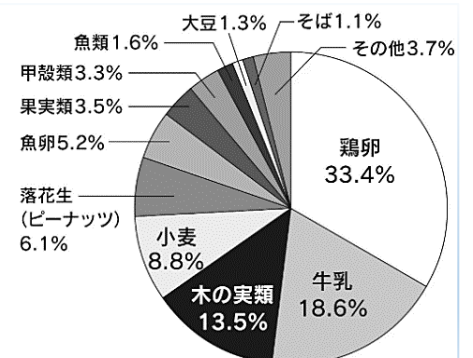
**24日(水)砺波市・南砺市・小矢部市**  
ごはん 牛乳  
福来魚の柚子みそかけ  
白菜の赤かぶ漬け  
いとこ煮

**25日(木)中新川郡・滑川市**  
ごはん 牛乳  
ホタルイカのから揚げ  
新川やっちら和え  
のっぺい汁 ラ・フランスゼリー



### アレルギーの原因食物について

消費者庁の行っている2020年の食物アレルギー調査によると、アレルギーの原因食物の第3位が「木の実類」となりました。木の実類の中では「くるみ」が特に多く、約60%でした。これを受けて消費者庁では、加工食品のアレルギー表示の特定原材料に「くるみ」を追加しました。





# 1月 予定献立表



高岡市立福岡中学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	使用している食材						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
10	水	1/2コッペパン▲	牛乳▲	コーンエッグ● フルーツ和え ソフト麺の肉みそかけ	卵● 豚肉 大豆 赤みそ	牛乳▲	人参 みかん レーズン パナナ ねぎ 生姜 生椎茸 たけのこ 玉ねぎ	コーン りんご バイン もも ソフト麺 砂糖 でんぶん	1/2コッペパン▲ 油 ごま油	E: 968 kcal P: 39.5 g F: 24.6 g	
11	木	ごはん	牛乳▲	若鶏肉のレモン焼き 青菜のごまひたし 肉じゃが	鶏肉 豚肉	牛乳▲	小松菜 人参 いんげん	レモン きやべつ 玉ねぎ ごはん 砂糖 じゃがいも こんにやく	白ごま E: 766 kcal P: 30.3 g F: 14.5 g		
12	金	ごはん 郷土食献立	牛乳▲	鯖の豆板醤焼き お酢合い 団子汁	鯖 油揚げ	牛乳▲ ひじき	人参 生姜 にんにく 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 白玉団子 こんにやく	ごま油 E: 858 kcal P: 33.9 g F: 23.8 g		
15	月	かみかみ昆布ごはん	牛乳▲	高岡野菜のメンチカツ 色とり 卵とにらのみそ汁●	高岡野菜のメンチカツ 卵● みそ	牛乳▲ 刻み昆布	枝豆 ニラ 人参	しそ かぶ 胡瓜 玉ねぎ ごはん でんぶん 白ごま 油	E: 842 kcal P: 30.1 g F: 24.5 g		
16	火	ごはん 国吉りんごゼリー	牛乳▲	オムレツのケチャップソースがけ● ブロッコリーサラダ わかめスープ	オムレツ● 鶏肉	牛乳▲ わかめ	ブロッコリー 人参	きやべつ コーン しめじ ねぎ ごはん 砂糖 国吉りんごゼリー ごま油	E: 764 kcal P: 24.2 g F: 25.3 g		
17	水	ごはん 地場産品献立	牛乳▲	福来魚の生姜みそがけ 煮豆 高岡野菜のあったか汁	福来魚 みそ	牛乳▲	人参 生姜 大根 白菜 ねぎ	ごはん でんぶん 砂糖 上新粉 金時豆 こんにやく じゃがいも	油 E: 822 kcal P: 33.0 g F: 15.1 g		
18	木	ごはん 高岡食19丼献立	牛乳▲	かにシューマイ■● 白菜たっぷり豚キムチ丼 もずくのみそ汁	豚肉 かにシューマイ■● 油揚げ みそ	牛乳▲ もずく	人参 ニラ 生椎茸 白菜 大根	ごはん 砂糖 でんぶん 国吉りんごゼリー ごま油	E: 876 kcal P: 33.9 g F: 24.6 g		
19	金	米粉入りパン▲ チーズ▲	牛乳▲	えびのチリソース■ 茹でブロッコリー ビーフンスープ	えび■ 豚肉	牛乳▲ チーズ▲	ブロッコリー 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ 白菜 干し椎茸 米粉入りパン▲ 砂糖 ビーフン	ごま油 E: 809 kcal P: 38.8 g F: 21.5 g		
22	月	ごはん	牛乳▲	豚肉としらたきのピリ辛炒め ほうれん草のコーン和え さつまい	豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲	赤ピーマン ほうれん草 人参	にんにく 生姜 きやべつ コーン 大根 ねぎ ごはん しらたき 砂糖 でんぶん さつまいも 白ごま	油 E: 780 kcal P: 30.0 g F: 19.8 g		
23	火	ごはん	牛乳▲	揚げ出し豆腐の胡麻だれかけ 青菜と切干大根のひたし 野菜の旨煮	揚げ出し豆腐 鶏肉	牛乳▲ 結び昆布	ほうれん草 人参	白菜 切干大根 生椎茸 たけのこ ごはん 砂糖 でんぶん じゃがいも こんにやく	油 E: 854 kcal P: 31.6 g F: 24.9 g		
24日(水)～30日(火)は全国学校給食週間です！今年のテーマは「富山ふるさと食探検」～立山連峰から富山湾までの標高差4000メートルの、自然の恵みを味わおう！～											
24	水	ごはん 給食週間1日目	牛乳▲	福来魚の柚子みそかけ 白菜の赤かぶ漬け いとこ煮	福来魚 みそ 厚揚げ	牛乳▲ だし昆布 花かつお	人参 南瓜 赤かぶ 大根 ごぼう	柚子 白菜 胡瓜 でんぶん 小豆 こんにやく	ごはん 砂糖 E: 812 kcal P: 31.5 g F: 22.5 g		
25	木	ごはん ラ・フランスゼリー 給食週間2日目	牛乳▲	ホタルイカのから揚げ■ 新川やちゃらあえ のっぺい汁	ホタルイカ■ 鶏肉 厚揚げ	牛乳▲	人参 切干大根 胡瓜 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 里芋 こんにやく でんぶん ラ・フランスゼリー ごま油	E: 787 kcal P: 31.2 g F: 19.5 g		
26	金	高岡銅器パン▲ 給食週間3日目	牛乳▲	鶏のから揚げ 鳳鳴橋風 二上山サラダ かぶの豆乳スープ	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳▲	人参 ブロッコリー	玉ねぎ きやべつ かぶ ねぎ しめじ 高岡銅器パン▲ でんぶん 上新粉 マーマレード 砂糖	油 E: 792 kcal P: 32.8 g F: 28.6 g		
29	月	ごはん 桃のタルト 給食週間4日目	牛乳▲	豚肉のねぎソース炒め トロコッサラダ● ミラージュスープ	豚肉 ベーコン	牛乳▲	人参 ほうれん草	玉ねぎ 生姜 ねぎ れんこん きやべつ 胡瓜 白菜 干し椎茸 ごはん 砂糖 でんぶん 春雨 桃のタルト	マヨネーズ● 白ごま E: 914 kcal P: 28.4 g F: 29.8 g		
30	火	麦ごはん 給食週間5日目	牛乳▲	鮭フライ 稲積の梅ドレッシングサラダ ひみつこカレー▲	豚肉 鮭フライ	牛乳▲	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 大根 コーン きやべつ 梅 ごはん 麦 じゃがいも 砂糖 カレールー▲	油 E: 894 kcal P: 29.2 g F: 24.2 g		
31	水	ごはん 節分豆	牛乳▲	ししゃもの石垣揚げ 小松菜と白菜のひたし じゃがいもとわかめのみそ汁	ししゃも 油揚げ みそ 節分豆	牛乳▲ わかめ	小松菜 人参	白菜 ねぎ ごはん 小麦粉 上新粉 じゃがいも 白ごま 黒ごま 油	E: 842 kcal P: 30.7 g F: 26.5 g		

☆『新型コロナウイルス感染症の流行状況』や『物価上昇』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。

☆牛乳は原則毎日200ml 1本が付きます。

☆次の食材が含まれる場合は、献立名や食材に印をつけてあります。アレルギー除去の参考にしてください。

卵→● 牛乳・乳製品→▲ えび・かに→■

## おせち料理の意味や込められた願い

### 黒豆

「まめ」は丈夫を意味し、健康に暮らせるようにという願いが込められています。



### こぶ巻き

よる「こぶ」の高葉にかけた、縁起ものです。



### きんとん

「金団」と書き、財宝に見立てて、豊かな1年を願ったものといわれます。



### 数の子

にしの卵はたくさんの数があることから、子孫繁栄の願いが込められています。



### 田づくり

かたくちいわしを肥料として田畑にまいて豊作になったことから、五穀豊稔を願っています。



### えび

えびのように腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。

