

4月もぐもぐ通信



令和6年4月
高岡市立福岡中学校



ご入学、ご進級おめでとうございます。

学校給食は栄養バランスのとれた食事を先生や友達と食べ、心も体も成長することを目的として実施されています。美味しく安心・安全な給食づくりを通して、皆さんが心身共に健やかに成長できるよう、お手伝いしていきたいと思ひます。学校給食へのご理解とご協力をよろしくお願いしします。

～ 給食費についての大切なお知らせ ～

「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みません）

| 学校給食の7つの目標 | ① 適切な栄養の摂取による、健康の保持増進。  | ② 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。  | ③ 明るい社会性と協同の精神を養う。  |
|---|--|--|--|
| ④ 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。  | ⑤ 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。  | ⑥ 伝統的な食文化を理解する。  | ⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。  |

◆食事内容◆

学校給食では、中学生が1日に必要な栄養量の約1/3を摂取できるようにしています。特に食事での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。

| | |
|-----|--|
| ごはん | 週4回 高岡産の『富富富』を使用しています。カレーの日は麦ごはんです。ちらし寿司やたけのこごはんなど、混ぜごはんの日もあります。 |
| パン | 週1回（金曜日） ※ソフト麺のある週は水曜日 無漂白の小麦粉を使用したコッペパンや食パンの他に、富山県産米粉を使用した米粉入りパンや国吉りんごを使用した国吉りんごパンなどがあります。揚げパンは給食室でコッペパンを揚げ、きな粉をつけて作っています。 |
| おかず | 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・鰹節、だし昆布などを使って、丁寧にだしをとっています。 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。 |
| 牛乳 | 成長期の子供たちに必要なタンパク質やカルシウムが多く含まれるため、牛乳が毎日1本（200ml）付きます。県内産牛乳を使用しています。 |



4月 予定献立表



高岡市立福岡中学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | | | 主な使用食品名 | | | | | | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|----|----|------------------------------|-----|--|----------------------------|----------------------|-----------------------|--|-----------------------------------|--------------------|---------------------------------------|
| | | 主食・果物等 | 牛乳 | 副食 | 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 | |
| 8 | 月 | ごはん | 牛乳▲ | 鯖のホイル焼き 茎わかめの金平 かきたま汁● | 鯖のホイル焼き さつまあげ 卵● | 牛乳▲ わかめ | 人参 いんげん | ごぼう 玉ねぎ | ごはん こんにやく 砂糖 おつゆ麩 でんぶん | ごま油 白ごま | E: 780 kcal P: 30.8 g F: 20.0 g |
| 9 | 火 | 麦ごはん お祝いゼリー 入学・進級お祝い献立 | 牛乳▲ | 肉シューマイ きやべつと胡瓜の和え物 カレーライス▲ | 豚肉 肉シューマイ | 牛乳▲ | 人参 | 玉ねぎ きやべつ 胡瓜 | ごはん 麦 じゃがいも お祝いゼリー | 油 カレールー▲ | E: 832 kcal P: 23.0 g F: 19.9 g |
| 10 | 水 | ごはん | 牛乳▲ | 福来魚の竜田揚げ 即席漬け 厚揚げと野菜の旨煮 | 福来魚 鶏肉 厚揚げ | 牛乳▲ 結び昆布 | 人参 | 生姜 白菜 胡瓜 ふき | ごはん でんぶん 上新粉 砂糖 じゃがいも こんにやく | 油 | E: 828 kcal P: 35.5 g F: 24.5 g |
| 11 | 木 | ごはん 干しブルー | 牛乳▲ | 豚肉のケチャップがらめ お花畑のサラダ 春雨スープ | 豚肉 大豆 鶏肉 | 牛乳▲ | ブロッコリー 赤ピーマン 人参 | 生姜 カリフラワー コーン しめじ 白菜 ねぎ ブルー | ごはん でんぶん 砂糖 春雨 | 油 ごま油 | E: 931 kcal P: 33.0 g F: 27.1 g |
| 12 | 金 | コッペパン▲ いちごジャム | 牛乳▲ | なっぺコロッケ▲ カラフルソテー ワンタンスープ | なっぺコロッケ▲ 豚肉 | 牛乳▲ | 赤ピーマン 黄ピーマン 人参 | きやべつ コーン 白菜 干し椎茸 ねぎ | コッペパン▲ ワンタン いちごジャム | 油 | E: 780 kcal P: 27.0 g F: 27.2 g |
| 15 | 月 | ごはん ピーチシャーベット | 牛乳▲ | 若鳥肉の照り焼き ビーフソテー 春きやべつのスープ | 鶏肉 ベーコン | 牛乳▲ | 青梗菜 人参 | 玉ねぎ 生姜 もやし きやべつ コーン ピーチシャーベット | ごはん ビーフン | 油 | E: 770 kcal P: 29.0 g F: 16.3 g |
| 16 | 火 | ごはん | 牛乳▲ | 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 | 赤魚 油揚げ みそ | 牛乳▲ わかめ | 小松菜 人参 | きやべつ 切干大根 えのき ねぎ | ごはん でんぶん 上新粉 | 油 白ごま | E: 837 kcal P: 33.9 g F: 28.9 g |
| 17 | 水 | たけのごはん 青りんごゼリー 郷土食献立 | 牛乳▲ | 鮭の塩焼き もやしのひたし 豆腐のすまし汁 | たけのこ 油揚げ 鮭 絹豆腐 | 牛乳▲ 花かつお だし昆布 | 人参 | もやし 胡瓜 生椎茸 ねぎ | 醤油ごはん 砂糖 白玉麩 青りんごゼリー | | E: 784 kcal P: 36.2 g F: 22.2 g |
| 18 | 木 | ごはん ヨーグルト▲ 高岡食19并献立 | 牛乳▲ | 春のカラフル五目丼 小松菜ときやべつのごま和え じゃがいものみそ汁 | 鶏肉 みそ | 牛乳▲ わかめ ヨーグルト▲ | 人参 枝豆 小松菜 | 玉ねぎ たけのこ 生椎茸 生姜 きやべつ ねぎ | ごはん 砂糖 でんぶん じゃがいも | 油 白ごま | E: 779 kcal P: 30.1 g F: 18.3 g |
| 19 | 金 | 食パン▲ スライスチーズ▲ | 牛乳▲ | ハンバーグ 茹で野菜 マカロニスープ | ハンバーグ ベーコン | 牛乳▲ チーズ▲ | ブロッコリー 人参 | きやべつ 玉ねぎ しめじ | 食パン▲ 砂糖 じゃがいも マカロニ | | E: 766 kcal P: 34.8 g F: 27.6 g |
| 20 | 土 | ごはん 冷凍パイ | 牛乳▲ | オムレツ● アスパラサラダ ビーフシチュー▲ | オムレツ● 牛肉 | 牛乳▲ | 人参 | アスパラガス 胡瓜 きやべつ 玉ねぎ マッシュルーム 冷凍パイ | ごはん 砂糖 じゃがいも | 油 白ごま マーガリン▲ | E: 834 kcal P: 24.6 g F: 22.5 g |
| 22 | 月 | 繰替休業 | | | | | | | | | |
| 23 | 火 | ごはん | 牛乳▲ | ししゃものフリッター 三色ひたし 江戸っ子煮 | ししゃもフリッター 牛肉 大豆 高野豆腐 | 牛乳▲ 二分切り昆布 | ほうれん草 人参 | きやべつ たけのこ 干し椎茸 | ごはん こんにやく 砂糖 | 油 白ごま | E: 887 kcal P: 36.0 g F: 31.8 g |
| 24 | 水 | 1/2コッペパン▲ | 牛乳▲ | コーンエッグ● フルーツヨーグルト和え▲ ソフト麺のミートソースがけ | 豚肉 大豆 卵● | 牛乳▲ ヨーグルト▲ | 人参 トマト パセリ | 生姜 玉ねぎ コーン マッシュルーム りんご パイン みかん もも レーズン パナナ | 1/2コッペパン▲ ソフト麺 砂糖 でんぶん | 油 | E: 934 kcal P: 35.8 g F: 21.4 g |
| 25 | 木 | ごはん オレンジ | 牛乳▲ | ちくわの磯部揚げ 煮豆 大根と油揚げのみそ汁 | ちくわ 卵● 油揚げ みそ | 牛乳▲ 青のり | 人参 | 大根 玉ねぎ ねぎ オレンジ | ごはん 小麦粉 金時豆 砂糖 | 油 | E: 894 kcal P: 31.7 g F: 22.5 g |
| 26 | 金 | 減量ごはん ぶどうゼリー 地場産品献立 | 牛乳▲ | 鯖の塩焼き ほうれん草のごまみそ いなりうどん | 鯖 みそ 油揚げ かまぼこ | 牛乳▲ | ほうれん草 人参 | きやべつ えのき 玉ねぎ ねぎ | ごはん 砂糖 うどん ぶどうゼリー | 黒ごま | E: 900 kcal P: 39.8 g F: 29.5 g |
| 29 | 月 | 昭和の日 | | | | | | | | | |
| 30 | 火 | ごはん 豆乳プリン 郷土食献立 | 牛乳▲ | ほたるいかフライ■ きやべつの生姜和え 肉じゃが | ほたるいか■ 豚肉 | 牛乳▲ | 人参 いんげん | きやべつ 胡瓜 生姜 玉ねぎ | ごはん じゃがいも こんにやく 砂糖 豆乳プリン | 油 | E: 814 kcal P: 26.4 g F: 19.5 g |

☆献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆次の食品が含まれる場合は、献立名や食品名に印を付けてあります。アレルギー除去の参考にしてください。 卵→● 乳→▲ えび・かに・いか→■