

# 5月もぐもぐ通信



令和6年5月  
高岡市立福岡中学校

新学期が始まってから1ヶ月が経過します。新しい環境にも少しずつ慣れてきて、疲れが出やすい時期です。ゴールデンウィークなどの連休により、生活リズムも崩れやすくなるので気を付けましょう。

## 早寝・早起き・朝ごはん！ 午前中から活動するための準備を整えよう。



私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けているため朝起きた時にはエネルギー不足の状態です。エネルギー源となるごはんなどの主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。忙しい朝のために、納豆やチーズ、魚肉ソーセージ、冷凍野菜などの日持ちするものがあると便利です。食欲がない人も果物やヨーグルトなどから始めてみましょう。朝食を食べると体温が上がり、体をシャキッと起こすことができますよ。



## 5月の高岡食19丼は、「高岡野菜のグリーン丼」です！



今月の食育丼には、高岡産の新鮮なほうれん草をたっぷり使っています。ほうれん草は、高岡市で多く栽培されている特産品です。道の駅「万葉の里」で食べられる「高岡グリーンラーメン」にも使われています。ほうれん草の葉には、貧血を予防するための鉄分や、鉄分の吸収を助けるビタミンC、粘膜を丈夫にするビタミンAが豊富に含まれています。

ほうれん草以外にも高岡産の生椎茸や、豚肉、にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、しらたきが入って具沢山です。ピリ辛でうま味がギュッと詰まった丼を食べて、疲れを吹き飛ばしましょう！

## 高岡流お好み焼き「ととまる」

「ととまる」は、富山県でよく食べられている「昆布」や、同じくおなじみの「魚のすり身」を使用したご当地グルメです。ととまるの「とと」は富山県の方言で「魚」のことです。魚のすり身を丸く平らな形にして焼いているので「ととまる」といいます。作る時には、昆布とすり身を入れて鉄板で丸い形に焼くことが条件です。魚と昆布のうま味が合わさって、おいしいですね。実は給食の「ととまる」は、人参・米粉・ニラ・昆布の頭文字を取って「にこにこととまる」といいます。今回はお好みソースと青のりをかけていただきます。



😊 にこにこ ととまる 😊

## 食事の時もよい姿勢をしよう。

腰をピンッと立てて背筋を伸ばして座ることや足の裏を床にしっかりと着けることで、お腹が圧迫されず消化がよくなります。悪い姿勢になっていないかを確認し、正しい姿勢で食べるように心がけましょう。



## 富山湾の宝石「白えび」

富山湾特有の海底谷「藍瓶(あいがめ)」に生息する白えびは、県を代表する水産物です。低脂肪・高タンパク質で、カルシウムが豊富に含まれています。給食では郷土食献立として「白えびの宝石揚げ」が登場します。お楽しみに！



# 5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	
1	水	高岡の歴史文化に親しむ日									
2	木	ごはん	牛乳▲	福来魚のごまみそがけ 小松菜と切干大根のひたし 団子汁	福来魚 みそ 油揚げ	牛乳▲ うるめ削り	小松菜 人参	きゃべつ 切干大根 ごぼう ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 白玉団子 こんにやく	油 白ごま	E: 833 kcal P: 31.7 g F: 24.8 g
3	金	憲法記念日									
6	月	振替休日									
7	火	ごはん	牛乳▲	鯖のホイル焼き ブロッコ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▲ 結び昆布 うるめ削り	ブロッコリー 人参	きゃべつ コーン たけのこ	ごはん じゃが芋 こんにやく 砂糖	マヨネーズ● 銀杏	E: 843 kcal P: 32.6 g F: 21.6 g
8	水	1/2コッペパン▲	牛乳▲	変わり千草焼き● フルーツヨーグルト和え▲ ソフト麺のカレーソースがけ▲	卵● ベーコン 大豆 豚肉	牛乳▲ ヨーグルト▲	ピーマン 人参	玉ねぎ りんご パイン もも みかん レーズン バナナ 生姜 マッシュルーム	1/2コッペパン▲ 砂糖 ソフト麺	油 カレールウ▲	E: 983 kcal P: 36.2 g F: 27.9 g
9	木	ごはん 冷凍アップル	牛乳▲	富山県コロッケ カラフルソテー 坦々春雨スープ	富山県コロッケ ベーコン 豚肉 みそ	牛乳▲	赤・黄パプリカ ピーマン 人参 青梗菜	きゃべつ 生姜 にんにく 生椎茸 たけのこ ねぎ 冷凍アップル	ごはん 春雨	油 ごま油 白ごま	E: 836 kcal P: 21.3 g F: 25.2 g
10	金	ごはん ピピピチーズ▲	牛乳▲	えびのチリソース煮■ 茹で野菜 ワントンスープ	えび■ 豚肉	牛乳▲ チーズ▲	ブロッコリー 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ きゃべつ しめじ ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋 ワンタン	油	E: 850 kcal P: 33.8 g F: 22.7 g
13	月	ごはん	牛乳▲	豚肉と芋のねぎソースがらめ さくさくサラダ ビーフンスープ	豚肉	牛乳▲	人参	生姜 ねぎ きゃべつ 胡瓜 干し椎茸 白菜	ごはん じゃが芋 砂糖 でん粉 コーンフレーク ピーマン	油 ごま油	E: 864 kcal P: 26.3 g F: 24.0 g
14	火	ごはん メロンゼリー	牛乳▲	高岡流お好み焼き「とどまる」 茎わかめの金平 白菜のみそ汁	とどまる ベーコン 油揚げ みそ	牛乳▲ 青のり 茎わかめ 煮干し	人参 いんげん	ごぼう 白菜 玉ねぎ しめじ	ごはん こんにやく 砂糖 メロンゼリー	油 白ごま	E: 789 kcal P: 25.7 g F: 19.6 g
15	水	ごはん 地場産品献立	牛乳▲	鮭の塩焼き ほうれん草とえのきのごまみそ和え すき焼き煮	鮭 みそ 牛肉 焼き豆腐	牛乳▲	ほうれん草 人参	きゃべつ えのき ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋 こんにやく すき焼き麩	黒ごま	E: 795 kcal P: 37.2 g F: 18.2 g
16	木	ごはん 冷凍みかん	牛乳▲	ささみカツ● しそ和え 豚汁	ささみ 卵● 豚肉 みそ	牛乳▲	赤しそ 人参	きゃべつ 胡瓜 大根 ねぎ 冷凍みかん	ごはん 小麦粉 パン粉 さつま芋 こんにやく	油	E: 872 kcal P: 35.5 g F: 20.5 g
17	金	きなこ揚げパン▲ ぶどうゼリー	牛乳▲	ウインナー ドレッシングサラダ ポテトスープ	きな粉 ウインナー 鶏肉	牛乳▲ 脱脂粉乳▲	人参 パセリ	きゃべつ 胡瓜 コーン 玉ねぎ	2/3コッペパン▲ 砂糖 じゃが芋 ぶどうゼリー	油	E: 817 kcal P: 28.5 g F: 35.8 g
20	月	繰替休業									
21	火	ごはん ヨーグルト▲ 高岡食19丼献立	牛乳▲	高岡野菜のグリーン丼 焼きポテト 豆腐のすまし汁	豚肉 絹豆腐	牛乳▲ わかめ 花かつお だし昆布 ヨーグルト▲	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ 生椎茸 ねぎ	ごはん しらたき 砂糖 でん粉 くし形ポテト 白玉麩	ごま油 油	E: 762 kcal P: 30.8 g F: 15.9 g
22	水	減量ごはん 豆乳プリン	牛乳▲	かにシューマイ●■ ほうれん草のナムル 五目ラーメン	かにシューマイ●■ 豚肉	牛乳▲	ほうれん草 人参	もやし にんにく 生姜 メンマ きゃべつ 玉ねぎ ねぎ	ごはん 中華麺 豆乳プリン	ごま油 白ごま 油	E: 805 kcal P: 25.6 g F: 21.0 g
23	木	ごはん	牛乳▲	オムレツ● 水菜サラダ ミネストローネ	オムレツ● ベーコン 大豆	牛乳▲	水菜 人参 トマト いんげん	胡瓜 パイン 玉ねぎ しめじ セロリ	ごはん 砂糖 じゃが芋	油	E: 883 kcal P: 26.4 g F: 30.2 g
24	金	市民スポーツ大会									
27	月	ごはん	牛乳▲	豚肉のジャンロー 三色ひたし 豆腐と卵のスープ●	豚肉 卵● 絹豆腐	牛乳▲	人参	生姜 玉ねぎ もやし 胡瓜 ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	白ごま ごま油	E: 745 kcal P: 32.0 g F: 20.1 g
28	火	ごはん オレンジ 郷土食献立	牛乳▲	白えびの宝石揚げ■ 変わり漬け じゃが芋のみそ汁	平田えび■ 大豆 高野豆腐 みそ	牛乳▲ 青のり うるめ削り	人参	胡瓜 きゃべつ たくあん 玉ねぎ ねぎ オレンジ	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋	油	E: 796 kcal P: 27.7 g F: 20.5 g
29	水	ごはん ブルーベリーゼリー	牛乳▲	白身魚の竜田揚げ ビーフンソテー 根菜汁	しいら 鶏肉	牛乳▲ うるめ削り	人参 ピーマン	生姜 きゃべつ エリンギ ごぼう 大根 ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 ビーフン こんにやく ブルーベリーゼリー	油	E: 788 kcal P: 33.4 g F: 16.0 g
30	木	麦ごはん	牛乳▲	豆腐ハンバーグ 小松菜のコーンと和え ハヤシライス	牛肉 豆腐ハンバーグ	牛乳▲	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ もやし コーン	ごはん 麦 じゃが芋 砂糖	油 ハヤシライス	E: 802 kcal P: 26.1 g F: 20.5 g
31	金	米粉入りパン▲	牛乳▲	鶏肉の香り揚げ 海藻サラダ フルーツポンチ	鶏肉	牛乳▲ わかめ	人参	生姜 きゃべつ 胡瓜 パイン みかん もも バナナ	米粉入りパン▲ でん粉 上新粉 砂糖 寒天 カクテルゼリー サイダー	油 白ごま	E: 897 kcal P: 34.2 g F: 26.3 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→■