

# 1月給食だより

令和6年1月9日  
高岡市立成美小学校

あけましておめでとうございます。

今年もみなさまにとって素晴らしい一年になりますよう、お祈りします。

寒さはこれから一段と厳しくなります。早寝早起き朝ごはんを心がけ、食事前にはせっけんを

使った手洗いを忘れずに行って、風邪やインフルエンザ等の感染予防に努めましょう。



## 全国学校給食週間の献立テーマ

### とやま 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～



1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。週間中は、テーマを設けた特別献立を実施します。今年度は、富山県内のいろいろな地域にちなんだ料理や食べ物を取り入れた献立です。

### 24日(水) 「砺波市・南砺市・小矢部市」

#### ★ふくらぎのゆずみそかけ

砺波市庄川町は、ゆずの産地です。



#### ★白菜の赤かぶ漬け

赤かぶは、南砺市と小矢部市の山間地の特産品です。昼と夜の寒暖差が大きい地域で栽培することで、鮮やかな赤色になります。

#### ★いところに

南砺市で食べられている郷土料理です。

### 25日(木) 「中新川郡・滑川市」

#### ★ほたるいかのからあげ

ほたるいかは、春先に滑川市でたくさん水揚げされます。



#### ★新川やちやらあえ

切干大根を使って、新川地区の川の流を表現しています。

#### ★ラ・フランスゼリー

立山町では、西洋梨のラ・フランスが栽培されています。



### 26日(金) 「高岡市」

#### ★高岡銅器パン

パン生地に黒糖を混ぜ、高岡銅器の色を表現しました。



#### ★二上山サラダ

二上山の森林をイメージして、キャベツとブロッコリーを使用します。



#### ★かぶの豆乳スープ

高岡産のかぶとにんじんを取り入れます。

### 29日(月) 「魚津市・黒部市」

#### ★ぶたにくのねぎソースいため

特産品として、黒部名水ポークが有名です。

#### ★トロッコサラダ

れんこんの穴を、黒部峡谷鉄道のトンネルに見立てています。



#### ★もものタルト

黒部市では、ももが栽培されています。



### 30日(火) 「射水市・氷見市」

#### ★ひみっこカレー

氷見産の煮干しを使ったご当地カレーです。



#### ★鮭フライ

庄川では、鮭の稚魚を放流していて、秋になると成長した鮭が戻ってきます。

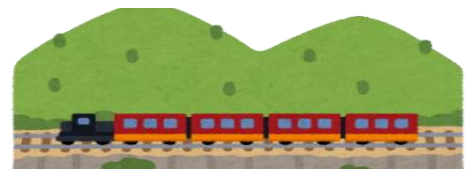


#### ★うめドレッシングサラダ

氷見市の稲積地区では、稲積梅が栽培されています。



ここに紹介した料理の他にも、各地域にちなんだ食べ物が登場する予定です。詳しくは、後日、学校給食週間についての掲示物や放送等でお知らせします。



# 1月 よていこんだてひょう



高岡市立成美小学校

こんげつ きゅうしょくもくひょう かんしゃ た  
 今月の給食目標：感謝して食べよう

日	主食 ぎゅうにゅう 牛乳	副食 (おかず)	赤の食品 (体をつくるものになる)	黄の食品 (エネルギーのもとになる)	緑の食品 (体の調子を整えるものになる)	エネルギー たんぱく質 脂質
10日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	わかどりにくのレモンやき あおなのごまひたし■ にくじゃが	ぎゅうにゅう▲ とりにく ぶたにく	ごはん さとう ごま■ じゃがいも	キャベツ にんじん いんげん こまつな たまねぎ	575kcal 25.2g 12.8g
11日 (木)	<b>郷土食 献立</b> ごはん ぎゅうにゅう▲	さばのとうばんじゃんやき おすあい◇ だんごじる	ぎゅうにゅう▲ さば あぶらあげ ひじき◇	ごはん ごま油 さとう しらたまだんご	しょうが だいこん ごぼう にんにく にんじん ねぎ	651kcal 25.7g 19.2g
12日 (金)	こめこいりパン▲ ぎゅうにゅう▲	オムレツ● ブロッコリーサラダ わかめスープ◇	ぎゅうにゅう▲ オムレツ● とりにく わかめ◇	パン▲ サラダ油 さとう ごま油	キャベツ コーン しめじ ブロッコリー にんじん ねぎ	513kcal 24.2g 17.6g
15日 (月)	1/2 コッペパン▲ ぎゅうにゅう▲	コーンエッグ● フルーツあえ ソフトめんのにくみそかけ	ぎゅうにゅう▲ たまご● ぶたにく だいち みそ	パン▲ ソフトめん サラダ油 ごま油 さとう でんぶん	コーン りんご パイナップル みかん もも レーズン しょうが ねぎ にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ	718kcal 30.8g 21.2g
16日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	あげだしとうふのごまだれかけ■ あおなときりぼしだいこんのひたし やさいのうまに	ぎゅうにゅう▲ とうふ とりにく こんぶ	ごはん 油 さとう ごま■ でんぶん じゃがいも	はくさい ほうれんそう きりぼしだいこん にんじん しいたけ たけのこ	612kcal 22.5g 16.5g
17日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ふくらぎのしょうがみそ にまめ たかおかやさいのあったかじる	ぎゅうにゅう▲ ふくらぎ みそ きんときまめ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	にんじん しょうが だいこん はくさい ねぎ	608kcal 27.3g 13.7g
18日 (木)	かみかみ昆布ごはん■ ぎゅうにゅう▲	たかおかやさいのメンチカツ かぶのいろとり にらたまじる●	ぎゅうにゅう▲ こんぶ ぶたにく たまご● みそ	ごはん ごま■ パンこ 油 でんぶん	えだまめ かぶ キャベツ きゅうり にんじん にら たまねぎ	661kcal 23.9g 22.5g
19日 (金)	<b>高岡食 19并 献立</b> 白菜たっぷり豚キムチ丼■ (ごはん) ぎゅうにゅう▲	(白菜たっぷり豚キムチいため■) かにシューマイ◆● もずくのみそしる◇	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく かにシューマイ◆● もずく◇ あぶらあげ みそ	ごはん サラダ油 さとう ごま■ でんぶん ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ はくさい にら だいこん	633kcal 26.3g 20.3g
22日 (月)	しよくパン▲ ぎゅうにゅう▲	えびのチリソース◆ ゆでブロッコリー ワンタンスープ くによしりんごゼリー	ぎゅうにゅう▲ えび◆ ぶたにく	パン▲ でんぶん ごま油 さとう 油 ワンタン ゼリー	にんにく しょうが ねぎ ブロッコリー はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ	576kcal 26.1g 18.0g
23日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ぶたにくとしらたきのぴりからいため■ ほうれんそうのコーンあえ さつまじる	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん ごま油 さとう ごま■ さつまいも	にんにく しょうが あかピーマン ほうれんそう キャベツ ねぎ コーン だいこん にんじん	611kcal 24.3g 16.9g

## 全国学校給食週間 (1月24日(水)～30日(火))

とやま しょくたんけん たてやまれんぼう とやまわん ひょうこうさ しぜん めぐ あじ  
 献立のテーマ「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日 (水)	<b>砺波市・南砺市・小矢部市</b> ごはん ぎゅうにゅう▲	ふくらぎのゆずみそかけ はくさいのあかかぶづけ いとこに	ぎゅうにゅう▲ ふくらぎ みそ あずき あつあげ	ごはん さとう でんぶん	はくさい きゅうり かぶ だいこん ごぼう にんじん かぼちゃ	642kcal 26.4g 20.0g
25日 (木)	<b>中新川郡・滑川市</b> ごはん ぎゅうにゅう▲	ほたるいかのからあげ◆ にいかわやちゃらあえ■ のっぺいじる ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう▲ ほたるいか◆ とりにく あつあげ	ごはん さとう 油 ごま■ ごま油 さとも でんぶん ゼリー	にんじん きりぼしだいこん きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	625kcal 25.4g 16.8g
26日 (金)	<b>高岡市</b> 高岡銅器パン▲ ぎゅうにゅう▲	とりのからあげ ほうめいばしふう ふたがみやまサラダ かぶのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう▲ とりにく ベーコン とうにゅう	パン▲ マーマレード でんぶん 油 サラダ油 さとう じょうしんこ	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー かぶ ねぎ しめじ	601kcal 25.8g 22.9g
29日 (月)	<b>魚津市・黒部市</b> しよくパン▲ ぎゅうにゅう▲	ぶたにくのねぎソースいため トロッコサラダ●■ ミラージュスープ もものタルト	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく ベーコン	パン▲ さとう ごま■ マヨネーズ● はるさめ タルト	しょうが ねぎ れんこん にんじん キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう	709kcal 26.2g 29.3g
30日 (火)	<b>射水市・水見市</b> ひみっこカレー▲ (むぎごはん) ぎゅうにゅう▲	(ひみっこカレー▲) さけフライ うめドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく いわし さけ	むぎごはん サラダ油 じゃがいも パンこ 油 さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん コーン キャベツ うめ	682kcal 24.3g 20.0g
31日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ししゃものいしがきあげ■ こまつなとはくさいのひたし じゃがいものみそしる◇	ぎゅうにゅう▲ ししゃも わかめ◇ あぶらあげ みそ	ごはん こむぎこ ごま■ 油 じゃがいも	こまつな はくさい にんじん ねぎ	635kcal 26.1g 21.3g

☆ 都合により献立を変更する場合があります。

☆ 食物アレルギー対応のため、次の食品が含まれる献立名の横に、次のような印を付けました。参考にしてください。

卵 … ●、乳 … ▲、種実類 … ■、エビ・カニ・イカ・タコ・貝 … ◆、わかめ・ひじき・青のり・もずく…◇