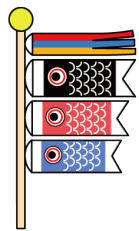


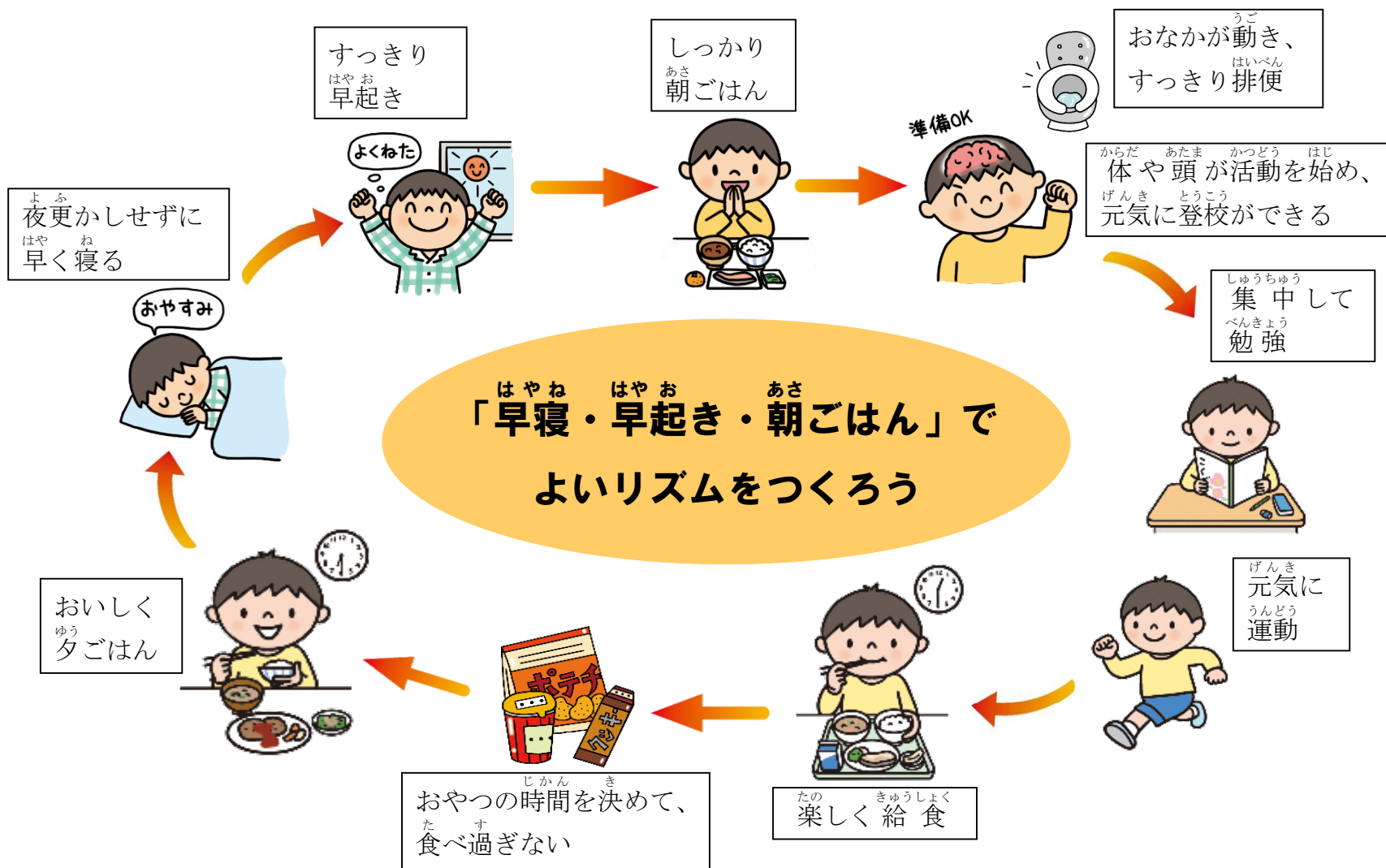
5月 給食だより

令和6年4月25日
高岡市立成美小学校



新学期が始まり、1か月がたちました。子供たちは新しい環境に慣れてくる時期ですが、これまでの緊張がほぐれて、疲れが出やすくなる頃です。疲れをためないように、夜更かしせず、早めに休み、十分な睡眠をとるよう心がけましょう。また、1日の活力のもとになる朝ごはんをきちんと食べて登校しましょう。

生活リズムを整えて、元気に過ごそう



5月は運動会等の行事があります。毎日、よい体調で過ごすことができるように、上の図のような、よい生活リズムを心がけましょう。

★お家でも作って食べよう！今月の給食レシピ 「白えびの宝石揚げ」(5/30の献立より)

白えびの香ばしさと、カリッと揚げた高野豆腐と大豆の食感が楽しい、子供にも人気の献立です。

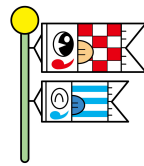
【材料 4人分】

- 白えび 80g、大豆の水煮 60g、
- 高野豆腐(さいの目にカットしたもの) 10g
- 片栗粉 大さじ2、揚げ油 適宜
- A【砂糖 大さじ1/2、醤油 大さじ1、みりん 小さじ1】
- 青のり 小さじ1/4

【作り方】

- ① 高野豆腐は水につけて戻す(さいの目にカットしたものがないときは、戻してから1cm角切りにする)。
- ② 高野豆腐は絞って水気をよく切り、片栗粉をつけて180℃の油で揚げる。白えび、大豆も片栗粉をつけて揚げる(白えびは焦げやすいので注意する)。
- ③ Aの調味料を混ぜ、加熱する。
- ④ 揚げた白えび、大豆、高野豆腐に③と青のりをかけ、混ぜ合わせる。

5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 しょくじ みにつけよう
 今月の給食目標：食事のマナーを身に付けよう

日	主食 牛乳	副食 (おかず)	赤の食品 (体をつくるもとになる)	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とになる)	エネルギー たんぱく質 脂質
2日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ぶたにくといものねぎソースがらめ さくさくサラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく	ごはん じゃがいも でんぶん さとう ごま油 油 ビーフン コーンフレーク	しょうが ねぎ きゃべつ にんじん きゅうり ほししいたけ はくさい	647Kcal 21.1g 20.8g
7日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	さばのホイル焼き ブロッコリーのマヨネーズあえ● やさいのうまに	ぎゅうにゅう▲ さば みそ とりにく あつあげ こんぶ	ごはん マヨネーズ● じゃがいも こんにやく さとう	ブロッコリー きゃべつ コーン にんじん たけのこ	668Kcal 26.7g 18.4g
8日 (水)	ハヤシライス (むぎごはん) ぎゅうにゅう▲	(ハヤシルー) とうふハンバーグ こまつなのコーンあえ	ぎゅうにゅう▲ ぎゅうにく とうふハンバーグ	むぎごはん 油 じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ しめじ こまつな もやし コーン	625Kcal 22.5g 18.2g
9日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう▲	えびのチリソースに◆ ゆでやさい ワンタンスープ	ぎゅうにゅう▲ えび◆ ぶたにく	ごはん でんぶん 油 さとう じゃがいも ワンタン	しょうが にんにく たまねぎ ブロッコリー にんじん きゃべつ しめじ ねぎ	624Kcal 24.3g 16.5g
10日 (金)	こめこいりパン▲ ぎゅうにゅう▲	とりにくのかおりあげ かいそうサラダ◇■ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう▲ とりにく わかめ◇ かんてん	パン▲ でんぶん 油 さとう ごま■ ゼリー サイダー	しょうが きゃべつ きゅうり にんじん パイン みかん もも パナナ	683Kcal 26.7g 22.0g
13日 (月)	2/3 コッペパン▲ ぎゅうにゅう▲	コロッケ アスパラサラダ スープスパゲティ▲ ほしプルーン	ぎゅうにゅう▲ ベーコン	パン▲ コロッケ 油 さとう スパゲティ マーガリン▲ こむぎこ	アスパラガス きゅうり きゃべつ たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ ブルーン	677Kcal 21.6g 25.4g
14日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	たかおかりゅうおこのみやき「ととまる」 くきわかめのきんぴら◇■ はくさいのみそしる メロンゼリー	ぎゅうにゅう▲ ととまる くきわかめ◇ ベーコン あぶらあげ みそ	ごはん 油 こんにやく さとう ごま■ ゼリー	にんじん ごぼう いんげん はくさい たまねぎ しめじ	643Kcal 22.5g 17.1g
15日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ふくらぎのごまみそかけ■ こまつなときりほしだいこんのひたし だんごじる	ぎゅうにゅう▲ ふくらぎ みそ あぶらあげ	ごはん ごま■ しらたまだんご こんにやく	こまつな きゃべつ きりほしだいこん にんじん ごぼう ねぎ	654Kcal 26.2g 21.4g
16日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ささみカツ しそあえ ぶたじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう▲ ささみ ぶたにく みそ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さつまいも こんにやく	きゃべつ きゅうり にんじん だいこん ねぎ れいとうみかん	687Kcal 29.7g 17.6g
17日 (金)	高岡食 19并献立 高岡野菜のグリーン丼 (ごはん) ぎゅうにゅう▲	(グリーンどんのぐ) やきポテト とうふのすましじる◇ ヨーグルト▲	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく きぬどうふ わかめ◇ ヨーグルト▲	ごはん ごま油 しらたき さとう でんぶん じゃがいも 油 ふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なましいたけ ほうれんそう ねぎ	599Kcal 25.3g 14.0g
21日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	さけのしおやき ほうれんそうとえのきのごまみそ■ すきやきに	ぎゅうにゅう▲ さけ みそ ぎゅうにく やきどうふ	ごはん ごま■ さとう じゃがいも こんにやく ふ	ほうれんそう きゃべつ えのきたけ にんじん ねぎ	618Kcal 30.2g 15.4g
22日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ししゃものいしがきあげ■ ちゅうかふうだいずのうまに きゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう▲ ししゃも ぶたにく だいず あぶらあげ みそ	ごはん こむぎこ ごま■ 油 ごま油 さとう	しょうが ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン きゃべつ しめじ ねぎ	677Kcal 30.8g 24.5g
23日 (木)	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう▲	かにシューマイ◆● ほうれんそうのナムル■ ごもくラーメン とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう▲ かにシューマイ◆● ぶたにく	ごはん ごま■ ちゅうかめん 油 とうにゅうプリン	ほうれんそう もやし にんにく しょうが メンマ にんじん きゃべつ たまねぎ ねぎ	654Kcal 22.0g 19.2g
24日 (金)	あげパン▲ ぎゅうにゅう▲	ウインナー ドレッシングサラダ ポテトスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう▲ きなこ だっしふんにゅう▲ ウインナー とりにく	パン▲ 油 さとう じゃがいも ゼリー	きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ にんじん パセリ	650Kcal 23.4g 30.8g
27日 (月)	1/2 コッペパン▲ ぎゅうにゅう▲	かわりちぐさやき● フルーツヨーグルトあえ▲ ソフトめんのカレーソースかけ▲	ぎゅうにゅう▲ たまご● ベーコン だいず ヨーグルト▲ ぶたにく	パン▲ さとう ソフトめん 油	たまねぎ ピーマン りんご パイン みかん もも レーズン パナナ しょうが にんじん マッシュルーム	721Kcal 27.0g 23.0g
28日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ぶたにくとだいずのケチャップあえ カラフルあえ たんたんはるさめスープ■ アップルシャーベット	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく だいず みそ	ごはん でんぶん 油 さとう はるさめ ごま油 ねりごま■	しょうが きゃべつ きゅうり あかピーマン きピーマン にんにく なましいたけ にんじん たけのこ チンゲンサイ ねぎ アップルシャーベット	721Kcal 25.4g 23.2g
29日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	しろみざかなのマヨネーズやき● ビーフンソテー こんさいじる ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう▲ しいら とりにく	ごはん マヨネーズ● ビーフン 油 こんにやく ゼリー	きゃべつ にんじん エリンギ ピーマン しょうが ごぼう だいこん ねぎ	623Kcal 26.8g 14.4g
30日 (木)	郷土食 献立 ごはん ぎゅうにゅう▲	しろえびのほうせきあげ◆◇ かわりづけ じゃがいものみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう▲ しろえび◆ だいず こうやどうふ あおのり◇ みそ	ごはん でんぶん 油 さとう じゃがいも	きゅうり きゃべつ にんじん たくあん たまねぎ ねぎ オレンジ	624Kcal 22.3g 17.3g
31日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ぶたにくのジャンロー さんしょくひたし■ とうふとたまごのスープ●	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく たまご● きぬどうふ	ごはん さとう ごま■ ごま油 でんぶん	しょうが たまねぎ もやし きゅうり にんじん ねぎ	571Kcal 25.2g 16.8g

☆ 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場合、献立名の横に下記の印を付けました。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…◇