

給食だより4月



(毎月19日は食育の日)

令和5年度 高岡市立西条小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。いよいよ新しい生活のスタートですね。
学校給食は、子供たちの健やかな成長のため、適切なエネルギー量や栄養バランスを考え、安全で安心な給食を提供していきます。



学校給食の食事内容



学校給食では小学生が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考えています。



ごはん

週3回(月・水・金)です。(第3週、第5週は4回)富山県産コシヒカリを使用しています。



パン

週2回(火・木)です。(第3週、第5週は1回)食パン、コッペパン、米粉パンなどが出ます。



めん類

ソフト麺、うどん、焼きそば、ラーメン、スパゲッティなどが出ます。



おかず・汁物

旬の食材や高岡市産・富山県産のものを積極的に取り入れ、バラエティーに富んだ料理を心がけています。家庭でとりにくい食品(豆類・海藻類・ごまやナッツ等の種実類)や、不足しがちな栄養素(ビタミン・ミネラル)が多くとれるような献立になっています。



牛乳

成長期に必要なカルシウムやたんぱく質をとるために、毎回1本(200ml)つきます。



お知らせとお願い



給食費について

今年度の給食費は、月額5,000円です。給食費は学期末に調整します。また、入院等による長期の欠席や転出がわかった場合は、早めに担任を通じてご連絡ください。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めません)

献立表の活用

毎月、給食だよりを発行します。今年度も食育の観点から、ランチや行事食、旬の食材を取り入れた献立を考えています。ぜひ、ご家庭でも話題にはいかがでしょうか。

給食当番の白衣

給食当番の白衣は、その週の金曜日に持ち帰ります。洗濯と滅菌のためのアイロンがけをして、週明けに学校に持たせてください。

4月の予定献立表



日	曜	主食	副食献立	エネルギー kcal
10	月	ごはん	若鶏肉の照焼き、茎わかめの金平、みそにらたま汁 ピーチシャーベット	603
11	火	食パン	なっばコロッケ、カラフルソテー、ワンタンスープ	601
12	水	カレーライス	肉シューマイ、ブロッコリーのコーン和え お祝いゼリー  お祝い献立	671
13	木	減量ごはん	焼き鯖、ほうれん草のごまみそ、いなりうどん ぶどうゼリー 	711
14	金	ごはん	ふくらぎの甘みそかけ、即席漬け、肉じゃが	703
17	月	ごはん	ししゃものフリッター、三色ナムル、江戸っ子煮 	721
18	火	1/2 コッペパン	コーンエッグ、フルーツあえ、ソフト麺のミートソースかけ	677
19	水	春のカラフル 五目丼	小松菜ときゃべつのごま和え、じゃがいものみそ汁 ヨーグルト 高岡食 19 丼献立	614
20	木	コッペパン	鶏肉と大豆のケチャップがらめ、お花畑のサラダ 春雨スープ、カシューナッツ	679
21	金	たけのこ ごはん 	鮭の塩焼き、小松菜ときゃべつの浸し ゆばの清汁、青りんごゼリー 郷土食献立	610
22	土	ごはん	ほたるいかの南蛮煮、きゃべつの生姜和え 厚あげと野菜の旨煮、豆乳プリン	662
25	火	食パン	オムレツ、アスパラサラダ、ビーフシチュー	605
26	水	ごはん	揚げ出し豆腐の胡麻だれかけ、みそ団子汁 小松菜と切干大根の浸し、オレンジ 地場産品献立	614
27	木	ごはん	豚肉のジャンロー、ゆで野菜、きのこ汁、干しプルーン	622
28	金	ごはん	赤魚のカレー揚げ、煮豆、大根のみそ汁、冷凍パイ	713

※毎回、牛乳(200ml)がつきます。都合により、献立を変更する場合があります。

