

令和6年 2月 予定献立表

今月の栄養価 エネルギー:690kcal たんぱく質:32.2g 脂質:21.0g カルシウム:500mg 鉄:3.3mg

高岡市立福岡小学校

日 よび 曜日	きょうじ 行事	しほく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶくしょく 副食	おも、しよくざい 主な食材								
					ちゆうく 血や肉のもとになる赤の食品			ねつちから 熱や力のもとになる黄の食品			かろひ 体の調子を整える緑の食品		
1 もく 木	きょうどしほく 郷土食 献立	ごはん		ふくらぎの照り焼き ほうれん草としめじのごまみそ 大根のそぼろ煮	ちゆうく 牛乳 ふくらぎ 鶏肉	しよく みそ	ねつ ごはん ごま 砂糖 こんにゃく でんぶん	かろ 生姜 ほうれん草 しめじ 大根 玉ねぎ いんげん	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	
2 きん 金	せつぶん 節分の白 献立	ちらし寿司		いわしの梅煮 キャベツの和え物 団子汁	ちゆうく 牛乳 いわし 鶏肉	しよく 油揚げ 鰯の梅煮	ねつ すめし ごま 砂糖 こんにゃく	かろ 干し椎茸 人参 大根 たけのこ ねぎ	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	
5 げつ 月		ごはん		豚肉のジャンロー しそ和え 高岡野菜のあったか汁	ちゆうく 牛乳 豚肉 みそ	しよく 油揚げ	ねつ ごはん 砂糖 里芋	かろ 玉ねぎ ピーマン 生姜 きやべつ 人参 大根	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	
6 か 火		ごはん		ミクスみそ豆 小松菜のコーン和え 肉じゃが	ちゆうく 牛乳 大豆 高野豆腐	しよく ひよこ豆 豚肉	ねつ ごはん でんぶん 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	かろ 小松菜 きやべつ コーン 玉ねぎ いんげん	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	
7 みづ 水	しほく 食パン			変わりミートローフ(乳)(卵) フルーツ和え ワンタンスープ スライスチーズ(乳)	ちゆうく 牛乳 豚肉 大豆	しよく 絞豆腐 スライスチーズ	ねつ 食パン パン粉 砂糖 ワンタン	かろ 玉ねぎ りんご パイ もも 白菜 ねぎ	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	
8 もく 木		ごはん		高岡元氣クロック(乳) ビーフソテー わかめのスープ	ちゆうく 牛乳 高岡元氣クロック わかめ	しよく ベーコン 鰯	ねつ ごはん 油 ピーフ ごま油	かろ きやべつ 玉ねぎ 人参 ねぎ	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	
9 きん 金	にほん 日本産の白 献立	ごはん		北前船の黄金焼き(卵) 昆布ロード和え 港町の荒波汁	ちゆうく 牛乳 鮭 豚肉	しよく 刻み昆布	ねつ ごはん マヨネーズ 小麦粉 春雨	かろ コーン ブロッコリー 大根 白菜 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	
13 か 火		ごはん		ししゃもフリッター 小松菜のナムル 八宝菜(卵)	ちゆうく 牛乳 ししゃもフリッター いか	しよく 豚肉 うずら卵	ねつ ごはん 油 ごま油 砂糖 でんぶん	かろ 小松菜 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ 青梗菜	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	
14 みづ 水	こめい 米粉入りパン			オムレツ(卵) ごまごまサラダ ミネストローネ	ちゆうく 牛乳 大豆	しよく オムレツ ベーコン	ねつ 米粉入りパン 油 砂糖 ごま じゃがいも オリブオイル	かろ きやべつ 胡瓜 人参 しめじ トマト いんげん	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	
15 もく 木	むぎ 麦ごはん			ウインナー ブロッコリーサラダ カレーライス(乳)	ちゆうく 牛乳 豚肉	しよく ウインナー	ねつ むぎ じゃがいも 油 砂糖	かろ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 胡瓜	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	
16 きん 金	げんりょう 減量ごはん			鱈のねぎ味噌焼き 即席漬け わかめうどん ヨーグルト(乳)	ちゆうく 牛乳 油揚げ	しよく さわら みそ わかめ ヨーグルト	ねつ げんりょう ごま油 ごま 干しうどん	かろ ねぎ 白菜 人参 胡瓜 干し椎茸 玉ねぎ	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	
19 げつ 月	たかおか 高岡食19并 献立	ごはん		えびシューマイ(卵・甲) 三色和え 高岡冬野菜のマーボー并 りんご	ちゆうく 牛乳 赤みそ	しよく 豚肉 えびシューマイ	ねつ ごはん 油 砂糖 ごま油 ごま	かろ にんにく 生姜 ねぎ 生椎茸 人参 たけのこ 大根 きやべつ 胡瓜 りんご	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	
20 か 火		ごはん		揚げだし豆腐のごまだれ 生姜和え 大漁チゲ鍋 ぶどうゼリー	ちゆうく 牛乳 揚げだし豆腐	しよく 鮭	ねつ ごはん 油 砂糖 ごま でんぶん ぶどうゼリー	かろ きやべつ 胡瓜 人参 生姜 白菜 ねぎ	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	
21 みづ 水		1/2コッパン		カップエッグ(卵) 白菜とパインのサラダ ソフト種のクリームソースかけ(乳)	ちゆうく 牛乳 たまご	しよく ベーコン	ねつ 1/2コッパン 砂糖 油 ソフト種 マーガリン 小麦粉	かろ 白菜 胡瓜 人参 玉ねぎ コーン パセリ	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	
22 か 火		ごはん		白身魚のタルタルソース焼き(卵) 豚肉と切大根のオイスター炒め キャベツのスープ 干しブルー	ちゆうく 牛乳 ベーコン	しよく しいら 豚肉	ねつ ごはん マヨネーズ パン粉 ごま油 ごま	かろ 玉ねぎ パセリ にんにく 切大根 人参 から エリンギ きやべつ 白菜 コーン 青梗菜 干しブルー	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	
26 げつ 月		ごはん		高岡流お好み焼き「ととまる」 かぶの色とり すき焼き煮	ちゆうく 牛乳 豚肉	しよく ととまる 青のり粉 焼き豆腐	ねつ ごはん じゃがいも こんにゃく すき焼き 砂糖	かろ かぶ 胡瓜 人参 ねぎ	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	
27 か 火		ごはん		豚肉と大豆のケチャップ和え ゆで野菜 白菜スープ	ちゆうく 牛乳 わかめ	しよく 豚肉 大豆	ねつ ごはん でんぶん 上新粉 油 砂糖 じゃがいも	かろ 生姜 ブロッコリー 人参 玉ねぎ ねぎ 白菜	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	
28 みづ 水		しほく 食パン		魚のマリネ ジャーマンポテト(乳)	ちゆうく 牛乳 たまご	しよく 赤魚 ベーコン	ねつ 食パン でんぶん 油 砂糖 じゃがいも マーガリン	かろ 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ パセリ	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	
29 もく 木	じけい 地場産物 献立	ごはん		里芋ハンバーグ にんじんしりしり わかめのみそ汁	ちゆうく 牛乳 油揚げ	しよく 里芋ハンバーグ まぐろフレーク わかめ みそ	ねつ ごはん 油 カスタードプリン	かろ 人参 小松菜 大根 しめじ ねぎ	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	きやべつ きやべつ 人参	

※毎月19日は食育の日です。高岡市では毎月19日頃に「高岡食19并」のメニューを出しています。

※下記の食品が含まれている場合は、献立の横に印をつけてあります。
 主な材料の欄とともにアレルギー除去の参考にご覧ください。
 卵・卵製品……(卵) 甲殻類……(甲) 乳製品……(乳)

今月の地場産物
 牛乳、米、キャベツ、里芋、人参、白菜、生椎茸、にんにく