



令和7年度

給食だより

高岡市立こまどり支援学校

富山県立高志支援学校高等部こまどり分教室

新学期が始まって1か月がたちました。気持ちのよい季節ですが、新しい環境で疲れが出やすいときです。元気よく学校生活を送ることができるように、栄養バランスのよい食事をしましょう。

赤・黄・緑の食品で
栄養バランスを整えよう！

食品群に偏りがないように、いろいろな食品をとるようにしましょう。



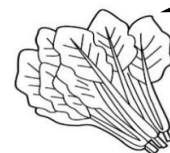
高岡野菜のグリーン丼 ～5月の献立から～

〈材料〉4人分

豚肉スライス	120g
生姜・にんにく	1かけ
豆板醤	少々
ごま油	小さじ1
玉ねぎ	120g
人参	30g
生椎茸	30g
しらたき	80g
ほうれん草	1/2束
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	小さじ1
白ごま	適量
水溶き片栗粉	適量

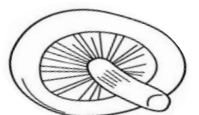
〈作り方〉

- ① 豚肉に、生姜、にんにくのみじん切り、豆板醤、ごま油をもみ込み、下味を付ける。
- ② ほうれん草としらたきは、茹でてあく抜きして2cmに切る。玉ねぎと椎茸は薄切り、人参は2cmの短冊切りにする。
- ③ 下味を付けた豚肉を炒め、玉ねぎと椎茸と人参、茹でたしらたきを加え、最後にほうれん草を加えて調味料で味を整える。水溶き片栗粉で汁にとろみを付け、白ごまを入れて出来上がり！
- ④ 白いご飯にのせていただきます！



下関、佐野地区の
ほうれん草です

国吉地区の
椎茸です



高岡市では、毎月19日の食育の日に合わせて、
地場産物を使った「高岡食19(育)丼献立」を実施しています。

