

# 4月 学校給食6つの食品群別献立表

令和5年度 1ブロック 小松市教育委員会

日 (曜)	献立名		食品名					栄養価(食いようか)			
			おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)		エネルギー たんぱく質 脂	kcal g %	
			炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	小	中	
7 (金)	彩り ちらし	牛乳	豚肉と茎わかめのきんぴら すまし汁 @いちごゼリー	ごめ さとう @いちごゼリー	あぶら ごま	あぶらあげ たまご <u>ぶたにく</u> かまぼこ とうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> くわかめ	にんじん <u>ごまつな</u> チンゲンサイ	ほししいたけ きりぼしだいごん たまねぎ ねぎ	621 26.1 30.0	842 32.6 26.4
10 (月)	白飯	牛乳	だし巻き卵 ごま酢和え 味噌ラーメン	ごめ さとう ちゅうかめん	ごま ごまあぶら	だしまきたまご <u>ぶたにく</u> みそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	<u>もやし</u> きゅうり <u>たけのこ</u> キャベツ とうもろこし ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	630 22.8 27.0	780 26.5 23.8
11 (火)	ミルク ロール	牛乳	フライドチキン コールスローサラダ 野菜スープ	ミルクロール かたくりこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	とりにく <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん <u>ごまつな</u>	にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ セロリ	623 24.9 36.5	800 31.8 36.9
12 (水)	白飯	牛乳	大豆と小魚のごまからめ じゃがいものそぼろあんかけ	ごめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	<u>だいき</u> <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> かえりぼし こんぶ	にんじん いんげん	えだまめ しょうが たまねぎ こんにやく ほししいたけ	617 25.6 25.7	798 31.9 23.3
13 (木)	バター ロール	牛乳	豚肉のソースマリネ 粉ふきいも 卵とキャベツのスープ チーズ	バターロール さとう じゃがいも かたくりこ		<u>ぶたにく</u> <u>たまご</u> とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	ピーマン パセリ にんじん	たまねぎ りんご キャベツ しめじ	616 31.1 37.1	778 39.2 36.3
14 (金)	1年生給食開始		カレーライス フルーツヨーグルト	ごめ おおむぎ じゃがいも	あぶら	<u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ ヨーグルト	にんにく たまねぎ りんご みかん もも バナナ プル バナナ ナタデココ	651 19.9 25.6	854 25.6 24.1	
17 (月)	白飯	牛乳	白身魚の甘酢あん 肉団子のスープ	ごめ かたくりこ こむぎこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	ホキ にくだんご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん いんげん チンゲンサイ	しょうが <u>れんこん</u> たまねぎ はくさい きくらげ ねぎ	606 24.8 27.5	778 30.7 25.2
18 (火)	白飯	牛乳	メンチカツ 磯和え 小松うどん (かやく)	ごめ さとう うどん	あぶら	メンチカツ カブッキーかまぼこ あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u> のり	<u>ごまつな</u> にんじん	<u>もやし</u> ほししいたけ <u>たけのこ</u> ねぎ	591 21.4 28.9	790 27.2 27.2
19 (水)	米粉 バターパン	牛乳	オムレツ トマトソースパンネ キャベツの米粉クリームスープ	<u>ごめ</u> <u>ごバターパン</u> ペンネ じゃがいも <u>ごめ</u> <u>ご</u>	オリーブあぶら あぶら バター なまクリーム	オムレツ ベーコン とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	トマト パセリ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ	654 26.4 39.1	839 33.2 38.6
20 (木)	たけのこ ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き けんちん汁	ごめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とりにく <u>ぶたにく</u> みそ あぶらあげ もめんとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ こんにやく だいごん しめじ ねぎ	615 30.1 33.4	822 38.6 31.3
21 (金)	白飯	牛乳	鯖のたつた揚げ ゆかり和え 江戸っ子煮	ごめ かたくりこ さとう	あぶら	さば <u>だいき</u> <u>ぎゅうにゅう</u> こうやどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ <u>たけのこ</u> こんにやく	718 31.3 33.0	925 38.8 30.7
24 (月)	白飯	牛乳	照り焼きハンバーグ 小松菜のソテー 豚汁	ごめ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら	ハンバーグ <u>ぶたにく</u> あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>ごまつな</u> にんじん	キャベツ とうもろこし しめじ こんにやく だいごん ごぼう ねぎ	653 25.2 27.7	846 31.5 25.7
25 (火)	ミルク ロール	牛乳	ツナサラダ ビーフシチュー @さつま芋チップス	ミルクロール じゃがいも こむぎこ @さつまいも チップス	マヨネーズ あぶら バター	ツナ きゅうりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>プロックリー</u> にんじん いんげん	カリフラワー たまねぎ りんご	610 23.2 41.6	785 28.7 40.9
26 (水)	チャーハン	牛乳	ワンタンスープ ブルーベリークレープ	ごめ おおむぎ ワンタン クレープ	あぶら	たまご <u>ぶたにく</u> とりにく もめんとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ <u>もやし</u>	635 21.7 32.6	808 27.0 29.1
27 (木)	バター ロール	牛乳	春キャベツと糸かまのサラダ ほうれん草の クリームスパゲティ	バターロール スパゲティ <u>ごめ</u> <u>ご</u>	ドレッシング オリーブあぶら バター なまクリーム	かまぼこ ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん <u>ほうれんそう</u>	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	625 22.7 32.7	798 28.0 31.4
28 (金)	白飯	牛乳	ししゃもフライ 春雨サラダ 八宝菜	ごめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	ししゃもフライ ハム <u>ぶたにく</u> いか うずらたまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	きゅうり しょうが <u>たけのこ</u> きくらげ たまねぎ はくさい	647 26.3 31.9	836 32.6 30.1

\* 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

\* 下線が引かれている食品は、地場産物（小松市産または石川県産）の使用を予定しています。

\* 都合により食材が変更になる場合があります。@は中学校のみにつきます。

2023

# 4月の給食だより

小松市教育委員会  
(小松市学校給食会)



ご入学・ご進級おめでとうございます

学校給食は、子どもたちの成長のために、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を積極的に取り入れてつくっています。また、安全安心な給食を提供できるように心がけています。今年度もよろしくお願いいたします。

## 《学校給食の7つの目標》

① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



② 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。



③ 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。



④ 食生活が自然の恩恵の上になり立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。



⑤ 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。



⑥ 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。



⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



学校給食は学校教育活動の一環として実施されています。

給食で味わう小松の旬の味  
ふるさとこまつ☆おいしいじまん☆



小松市東山町で作られています。粘土質の赤土の山で作られているため、皮が白くやわらかく、甘みがあり香りも豊かです。農家の方は、年間を通して竹やぶの管理をされています。また農薬や除草剤を使わずに作られており、肥料も体に安心・安全なものが使われています。



「たけのこごはん」を提供します。

### 【給食当番の白衣・エプロンについてお願い】

- ★給食の準備は、児童生徒が交代で行います。(給食当番)
- ★給食当番は、衛生管理上、白衣またはエプロン・帽子・マスクを着用します。
- ★白衣やエプロンなどは、給食当番を交替する時に持ち帰りますので、きれいに洗って持たせて下さい。なお、ボタンがとれていたり、傷んでいたりすることがありましたら、補修していただくと大変助かります。ご協力をよろしくお願いいたします。



### 令和5年度から給食費の無償化が小学生全学年に拡大されます

令和5年度 給食回数  
 小学校 191回 中学校 191回  
 ※無償化の対象は市内の小中義務教育学校に在籍する児童生徒の保護者であって、小松市に住民登録がある方です。  
 (小学校1年生の給食開始は4月14日の予定です。)

# 4月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会  
(小松市学校給食会)

1ブロック

小学校

月	火	水	木	金
<p>ただしいばしょにしょっきをおきましょう</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> </div> <div style="width: 40%; text-align: center;"> <p><b>ぎゅうにゅうはみぎがわ</b></p> <p>わしよく、せいようりょうり、ちゅうかりょうりのどのりょうりでも、のみものはみぎがわにおきます。きゅうしょくでもみぎがわにおきましょう。</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> </div> </div>				
<p>6日 にゅうがくしき</p>	<p>7日 ぶたにくとくぎわかめのきんぴら</p> <p>いりどりちらし</p> <p>すましじる</p>			
<p>10日 ごますあえ</p> <p>だしまきたまご</p> <p>ごはん</p> <p>みそラーメン</p>	<p>11日 コールスローサラダ</p> <p>フライドチキン</p> <p>ミルクロール</p> <p>やさいスープ</p>	<p>12日 だいすとこざかなのこまからめ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものそぼろあんかけ</p>	<p>13日 こぶきいも</p> <p>チーズ</p> <p>バターロール</p> <p>ぶたにくのソースマリネ</p> <p>たまごとキャベツのスープ</p>	<p>14日 フルーツヨーグルト</p> <p>きゅう1しねよくせいかいし</p> <p>カレーライス(むぎごはん)</p>
<p>17日 しろみざかなのあますあん</p> <p>ごはん</p> <p>にくだんごのスープ</p>	<p>18日 いそあえ</p> <p>メンチカツ</p> <p>ごはん</p> <p>カップキー かまほこを1まいのせてね</p> <p>こまつうどん(かやく)</p>	<p>19日 トマトソースペンネ</p> <p>オムレツ</p> <p>こめこバターパン</p> <p>キャベツのこめこクリームスープ</p>	<p>20日 ぶたにくのしょうがやき</p> <p>たけのこごはん</p> <p>けんちんじる</p>	<p>21日 ゆかりあえ</p> <p>さばのたつたあげ</p> <p>ごはん</p> <p>えどっこい</p>
<p>24日 こまつなのソテー</p> <p>てりやきハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>とんじる</p>	<p>25日 ツナサラダ</p> <p>ミルクロール</p> <p>ビーフシチュー</p>	<p>26日 フルーベリークレープ</p> <p>チャーハン</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>27日 ほうれんそうのクリームスパゲティ(パンざら)</p> <p>バターロール(おかずざら)</p> <p>はるキャベツといたかまのサラダ</p>	<p>28日 はるさめサラダ</p> <p>ししゃもフライ 1~3ねん1こ 4~6ねん2こ</p> <p>ごはん</p> <p>はっほうさい</p>
<p>こんげつのもくひょう</p> <h2>きゅうしょくの きまりを まもろう</h2>				