

4月の給食だより

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て正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成り立つものであることについて理解を深め、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、ボタンのとれたいり、傷んできたりすることがあります。補修していただく大変助かります。ご協力をよろしくお願いいたします。

《小学生(中学年)と中学生の1人1回当たりの学校給食摂取基準》

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	食塩相当量(g)
小学生(中学年)	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満
中学生	830			2.5未満

出典:文部科学省 令和3年4月1日改正 学校給食実施基準より

学校給食は、子どもたちが1日に必要とする栄養量の約1/3がとれるよう献立を作成しています。日によって差はありますが、1ヶ月を平均して必要な栄養量がとれるようになっています。

4月分給食献立もりつけ表

1ブロック		小学校		水		木		金	
月		火		水		木		金	
7日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
28日	29日	30日	31日						

4月 学校給食6つの食品群別献立表

令和7年度 1ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名	食 品 名					小	中		
		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 (あめ)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品 (みどり)				
		たんすいめぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い			その他のビタミン が多い	
8 (火)	牛乳 ごはん	豚肉の生煮焼き かきたま味噌汁	こめ さとう かたくりこ じやがいも	あぶら	ぶたにく みそ おのおきみそ たまご	ぎゅうにゆう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが たまねぎ ねぎ	601 25.4 29.7	775 31.4 27.3
9 (水)	牛乳 彩り ちらし	茎わかめのきんぴら お魚団子のすまし汁 いちごゼリー	こめ さとう いちごゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	あぶらあげ たまご ぶたにく おさかなとうふだん ご	ぎゅうにゆう くきわかめ	にんじん あかいピーマン ごまつな	ほししいたけ えだまめ こんにやく たまねぎ ねぎ	602 21.5 24.2	771 26.3 22.1
10 (木)	牛乳 ミルク ロール	フライドチキン コールスローサラダ ポークシチュー	ミルクロール かたくりこ こむぎこ じやがいも	あぶら バター ドレッシング	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん	にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ りんご	683 27.0 39.4	878 34.3 39.9
11 (金)	牛乳 ごはん	ししゃもフライ ゆかり和え 江戸っ子煮	こめ さとう	あぶら	だいず ぎゅうにく こうやとうふ	ぎゅうにゆう ししゃもフライ こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり こんにやく たけのこ	629 26.4 30.0	816 32.8 27.8
14 (月)	牛乳 ごはん	コーンシュウマイ はるさめの酢のもの あさりの八宝菜	こめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ハム ぶたにく あさり うすりたまご	ぎゅうにゆう	にんじん	コーンシュウマイ きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ	625 25.1 27.5	816 31.2 25.5
15 (火)	牛乳 ごはん	豚肉のくわ焼き 切り干し大根の炒り煮 わかめの味噌汁	こめ かたくりこ こむぎこ さとう じやがいも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ おのおきみそ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん いんげん	きりぼしだいこん たまねぎ はくさい ねぎ	585 25.1 26.0	772 32.7 24.0
16 (水)	牛乳 バター ロール	スバゲイナボリタン 大豆と香キャベツのサラダ	バターロール スバゲイ さとう	オリーブあぶら マヨネーズ	ペーコン だいず ツナ	ぎゅうにゆう チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ	607 23.9 36.0	786 30.1 35.3
17 (木)	牛乳 麦ごはん	カレーライス フルーツヨーグルト	こめ おのおき じやがいも	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん	にんにく りんご バナナ パイナップル みかん もも チナデココ	652 19.7 23.1	842 24.2 21.0
18 (金)	牛乳 ごはん	あじフライ キャベツのごぶ和え 鶏肉とじやがいものうま煮	こめ さとう じやがいも	あぶら ごま	あじフライ とりにく	ぎゅうにゆう こんぶ	ごまつな にんじん	キャベツ たまねぎ こんにやく ねぎ	585 25.7 23.8	753 31.3 20.9
21 (月)	牛乳 ミルク ロール	煮込みハンバーグ 小松菜のソテー 香キャベツの米粉クリームスープ	ミルクロール かたくりこ じやがいも さとう こめこ	あぶら バター	ハンバーグ ぶたにく	ぎゅうにゆう	ごまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ	640 26.4 36.4	803 32.9 35.8
22 (火)	牛乳 ごはん	大豆と野菜のごまからめ 鶏すき	こめ かたくりこ さつまいも さとう くるまふ	あぶら ごま	だいず とりにく やきとうふ	ぎゅうにゆう こんぶ	にんじん いんげん	こんにやく はくさい ねぎ	645 28.3 27.9	830 35.4 25.8
23 (水)	牛乳 麦ごはん	たけのこごたまごのそぼろ丼 けんちん汁	こめ おのおき さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とりにく たまご だいすたんぱく あぶらあげ もめんとうふ	ぎゅうにゆう	にんじん	生たけのこ しょうが えだまめ こんにやく ねぎ ほししいたけ だいこん ごぼう	650 29.3 37.8	852 36.4 35.1
24 (木)	牛乳 ごはん	鯖のカレー たつた揚げ ごま和え 豚汁	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	さば ぶたにく みそ おのおきみそ	ぎゅうにゆう	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし だいこん はくさい えのき ねぎ	598 24.6 33.3	766 30.4 30.5
25 (金)	牛乳 バター ロール	オムレツ ペペロンチーノ ペンネ ポトフ チーズ	バターロール ペンネ じやがいも	オリーブあぶら	オムレツ ペーコン とりにく	ぎゅうにゆう チーズ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ	614 26.3 37.5	774 32.9 37.3
28 (月)	牛乳 ごはん	かき揚げ もやしとにらの炒めもの 小松うどん(かやく)	こめ うどん さとう	あぶら	ぶたにく カツキキー かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゆう	にんじん にら	もやし たけのこ ほししいたけ ねぎ	606 19.2 31.9	783 23.5 29.1
30 (水)	牛乳 バター ロール	白身魚のケチャップからめ たまご豆腐のスープ	バターロール かたくりこ こむぎこ さとう じやがいも	あぶら ごまあぶら	ホキ たまご ペーコン とうふ	ぎゅうにゆう	にんじん ピーマン	たまねぎ はくさい ねぎ	620 29.2 40.2	774 36.3 39.4

*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。④は中学校のみにつきます。
◎今月の平均食塩相当量は、小学校2.0g、中学校2.7gです。