



ご入学・ご進級おめでとうございます

《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成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、傷んでいたりと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。

《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	エネルギーの	2未満
中学生	830	13~20%	20~30%	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。

今月のふるさと給食

たけのこ

ふるさと給食のコーナーでは、小松市や石川県でとれる旬の地場産物を紹介します。



小松市東山町のたけのこは、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。

4月分給食献立もりつけ表

3ブロック	小学校	火	水	木	小松市教育委員会
月					金
こんげつのもくひょう					
きゅう しょく		まも		能美小学校の一年生は、 4/17(木)から給食が 始まります。	
給食のきまりを守ろう					
7日	8日	9日	10日	11日	
にゅうがくしき	くさわかめのさんびら いちごゼリー いもどらもち おさかなだんごの すましじる しんきゅうおいおいこんだて	ぶたにくのしょうがやき ごはん かきたまみそじる	ゆかりあえ ごはん えとっくに	コールスローサラダ フライドチキン ポーク シチュー ミルクロール	
14日	15日	16日	17日	18日	
きりぼし だいこんの いりに ごはん ぶたにくの くわやき わかめのみ みそじる	スパゲティナポリタン ごはん バターロール(おかずざら)	キャベツのこぶあえ ごはん あじフライ とりにくと じゃがいものうまに	フルーツヨーグルト カレーライス ごはん 1ねんせい きゅうしよく スタート	はるさめの すのもの ごはん コーンシュマイ 2こ あさりの はっぼうさい	
21日	22日	23日	24日	25日	
こまつなの ソーテー ごはん にこみハンバーグ はるキャベツの こめクリームスープ ミルクロール	だいずと やさいの ごまからめ ごはん とりすき	ベベロンチーノパンネ チーズ オムレツ ごはん ポトフ バターロール	ごまあえ ごはん さばのカレー たつたあげ とんじる	たけのことたまごの そばろどん けんちゃんじる ふるさときゅうしよく	
28日	29日	30日			
しろみざかなの ケチャップからめ ごはん たまご とうふのスープ バターロール	しょうわのひ	もやしとにらの いためもの ごはん かきあげ かぶりの かまぼこを 1まいのせ こまつうどん (かやく)			

4月 学校給食6つの食品群別献立表

令和7年度 3ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食 品 名						栄養価(1人1食あたり) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g	
				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)		小	中
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱく質が多い	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	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	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん あかピーマン こまつな	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
9 (水)	牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き かきたま味噌汁	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	ぶたにく みそ おおむぎみそ たまご	ぎゅうにゅう	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
10 (木)	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	だいた ぎゅうにく こうやとうふ	ぎゅうにゅう 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
11 (金)	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 じゃがいも	あぶら バター ドレッシング	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	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
14 (月)	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 じゃがいも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう 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
15 (火)	牛乳	バター ロール	スパゲティナポリタン 大豆と春キャベツのサラダ	バターロール スパゲティ さとう	オリーブあぶら マヨネーズ	ベーコン だいた ツナ	ぎゅうにゅう	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
16 (水)	牛乳	ごはん	あじフライ キャベツのこぶ和え 鶏肉とじゃがいものうま煮	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	あじフライ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな 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
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 おおむぎ じゃがいも	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ りんご パナナ パイナップル みかん もも ナタデココ	652 19.7 23.1	842 24.2 21.0
18 (金)	牛乳	ごはん	コーンシューマイ 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 うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	コーンシューマイ きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ	625 25.1 27.5	816 31.2 25.5
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 春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 じゃがいも さとう こめ	あぶら バター	ハンバーグ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな 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	だいた とりにく やきとうふ	ぎゅうにゅう 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	バター ロール	オムレツ ペペロンチーノパンネ ポトフ チーズ	バターロール パンネ じゃがいも	オリーブあぶら	オムレツ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう 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
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 おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	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	麦ごはん	たけのこたまごのそぼろ丼 けんちん汁	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とりにく たまご だいたんぱく あぶらあげ もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	生たけのこ しょうが えだまめ こんにやく たまねぎ ほししいたけ だいこん ごぼう	650 29.3 37.8	852 36.4 35.1
28 (月)	牛乳	バター ロール	白身魚のケチャップからめ たまごと豆腐のスープ	バターロール かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	ホキ たまご ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	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
30 (水)	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 カブツキーかまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	やさいかきあげ 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

*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。

◎今月の平均食塩相当量は、小学校2.0g、中学校2.7gです。