



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** 食生活が自然の恵の上に成り立つものであるという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

## 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、白くやわらかく、甘みがあり、香りも豊かです。今月の給食では、たけのこごはんを味わいます。

### 【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、給食当番を交代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、ボタンがとれたり、傷んでいたりすることがあります。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13~20%	エネルギーの20~30%	2未満
中学生	830			2.5未満

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きます。



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

## 4月分給食献立もりつけ表

3ブロック

小学校

このマークがあるひは、さかながあります。ほねにちゅういて、よくかんでたべましょう。

小松市教育委員会

月	火	水	木	金
<h3>こんげつのもくひょう</h3> <p>きゅうしよく まも</p> <h2>給食のきまりを守ろう</h2>				
6日	7日	8日	9日	10日
13日	14日	15日	16日	17日
20日	21日	22日	23日	24日
27日	28日	29日	30日	

# 4月 学校給食6つの食品群別献立表

令和8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(はいょうか)		
			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 kcal	たんぱく質 g	
			たんずいかぶつが多い	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	小	中	
7 (火)	給食はありません										
8 (水)	牛乳	彩り ちらし	大根のツナ和え すまし汁 いちごゼリー	こめ さとう いちごゼリー	ごま ドレッシング	あぶらあげ たまご ツナ とりにく どうぶ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ほしいたけ えだまめ どうもろこし だいこん きゅうり たまねぎ	591 22.7 26.0	754 27.9 23.8
9 (木)	牛乳	ごはん	ししゃもフライ もやしとらの炒めもの 江戸っ子煮	こめ さとう	あぶら	ぶたにく たいず ぎゅうにく こうやどうぶ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ こんぶ	にんじん にら	もやし こんにやく たけのこ	642 27.3 31.8	830 34.2 29.7
10 (金)	牛乳	バター ロール	マカロニとハムのサラダ ポークシチュー	バターロール マカロニ じゃがいも こむぎこ	ドレッシング あぶら バター	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ りんご	597 23.6 35.3	749 29.1 34.5
13 (月)	牛乳	ごはん	鶏肉と大根のバターしょうゆ炒め ジャジャン豆腐	こめ さとう かたくりこ	あぶら バター ごまあぶら	とりにく あぶらあげ ぶたにく はちようみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん しめじ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ	589 28.4 31.5	756 35.2 29.3
14 (火)	牛乳	ごはん	鯖のたつた揚げ ブロッコリーのごま和え さつま汁	こめ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら ごま	さば とりにく もめんどうぶ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	しょうが キャベツ はくさい ねぎ	627 26.5 32.0	805 32.7 29.5
15 (水)	牛乳	ごはん	春巻き 茎わかめのナムル 五目ラーメン	こめ さとう ちゅうかめん はるまき	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	もやし キャベツ たまねぎ にんにく どうもろこし	630 18.1 34.7	825 22.6 32.0
16 (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 もも ナタデココ	642 19.2 23.3	827 23.5 21.4
17 (金)	牛乳	米粉 バター パン	オムレツ ジャーマンポテト 野菜スープ	こめこバターパン 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	にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ キャベツ えのき	591 26.2 39.4	747 33.4 39.0
20 (月)	牛乳	ごはん	コーンシュウマイ 塩こんぶの中華和え あさりの八宝菜	こめ かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく あさり うずらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが たけのこ ほしいたけ たまねぎ はくさい コーンシュウマイ	588 23.1 29.4	769 28.8 26.9
21 (火)	牛乳	バター ロール	鮭のマリネ 春キャベツの米粉クリームスープ	バターロール こむぎこ かたくりこ じゃがいも こめこ	あぶら ドレッシング バター なまクリーム	さけ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ	597 27.6 37.7	766 35.9 37.6
22 (水)	牛乳	たけのこ ごはん	豚肉の生姜焼き ふかしの味噌汁	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら	あぶらあげ ぶたにく ふかし どうぶ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	なまつたけのこ しょうが たまねぎ えのき ねぎ	600 27.4 32.4	785 34.2 29.8
23 (木)	牛乳	ミルクロー ル	煮込みハンバーグ 小松菜のソテー さつまいものスープ煮	ミルクロール さとう かたくりこ さつまいも	あぶら	ハンバーグ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん トマト	たまねぎ どうもろこし キャベツ	603 25.0 32.5	752 31.1 31.8
24 (金)	牛乳	ごはん	大豆と小魚のごまからめ すき焼き煮	こめ かたくりこ さとう くるまふ	あぶら ごま	たいず ぎゅうにく やきどうぶ	ぎゅうにゅう かえりぼし	にんじん	えだまめ こんにやく はくさい ねぎ	651 29.9 31.0	835 37.3 29.0
27 (月)	牛乳	バター ロール	スパゲティナポリタン ごぼうサラダ チーズ	バターロール スパゲティ さとう	オリーブあぶら ごま マヨネーズ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	606 23.9 35.6	765 29.1 34.0
28 (火)	牛乳	ごはん	カツオカツ ハムと小松菜の和えもの 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 ごまあぶら	カツオカツ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし たまねぎ こんにやく しめじ ねぎ	593 22.7 24.9	777 28.5 22.9
30 (木)	牛乳	ごはん	とり天 かおり和え 生揚げのカレーそばろ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら	とりにく ぶたにく たいずたんぱく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しそ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	620 28.8 29.6	817 37.4 27.8

\*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2.1g、中学校2.7gです。