



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

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>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。</p>
<p>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。</p>	<p>4 食生活が自然の恩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。</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>

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。

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、たけのこごはんで味わいます。

【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。

《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

1ブロック	中学校	火	水	木	金				
<p>今月の目標</p> <h1>給食の決まりを知ろう</h1>									
<p>6日</p> <p>入学式</p>	<p>7日</p> <p>大根のツナ和え</p> <p>いちごゼリー</p> <p>彩りちらし</p> <p>入学・進級お祝い献立</p>	<p>8日</p> <p>豚肉と野菜のオイスター炒め</p> <p>ごはん</p> <p>かきたま味噌汁</p>	<p>9日</p> <p>マカロニとハムのサラダ</p> <p>バターロール</p> <p>ポークシチュー</p>	<p>10日</p> <p>もやしとにらの炒めもの</p> <p>ごはん</p> <p>ししもフライ 2個</p> <p>江戸っ子煮</p>	<p>13日</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>オムレツ</p> <p>米粉バターパン</p> <p>野菜スープ</p>	<p>14日</p> <p>鶏肉と大根のバターしょうゆ炒め</p> <p>ごはん</p> <p>じゃジャン豆腐</p>	<p>15日</p> <p>ブロッコリーのごま和え</p> <p>ごはん</p> <p>鯖のたたき揚げ</p> <p>さつま汁</p>	<p>16日</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>カレーライス</p>	<p>17日</p> <p>莖わかめのナムル</p> <p>ごはん</p> <p>春巻き</p> <p>五目ラーメン</p>
<p>20日</p> <p>豚肉の生姜焼き</p> <p>たけのこごはん</p> <p>ふるさと給食</p> <p>ふかしの味噌汁</p>	<p>21日</p> <p>小松菜のソテー</p> <p>ごはん</p> <p>煮込みハンバーグ</p> <p>さつまいものスープ煮</p> <p>ミルクロール</p>	<p>22日</p> <p>大豆と小魚のごまからめ</p> <p>ごはん</p> <p>すき焼き煮</p>	<p>23日</p> <p>塩昆布の中華和え</p> <p>ごはん</p> <p>コーンシュマイ 3個</p> <p>あさりの八宝菜</p>	<p>24日</p> <p>鮭のマリネ</p> <p>ごはん</p> <p>バターロール</p> <p>春キャベツの米粉クリームスープ</p>					
<p>27日</p> <p>かおり和え</p> <p>ごはん</p> <p>とり天 2個</p> <p>生揚げのカレーそば</p>	<p>28日</p> <p>ハムと小松菜の和えもの</p> <p>ごはん</p> <p>カツオカツ</p> <p>鶏肉とじゃがいものうま煮</p>	<p>29日</p> <p>昭和の日</p> <p>ごはん</p> <p>ちらし寿司</p> <p>若竹汁</p>	<p>30日</p> <p>鶏肉と春キャベツの炒めもの</p> <p>かしわもち</p> <p>ごはん</p>						

4月 学校給食6つの食品群別献立表

令和8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(えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 % 脂質 %		
				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	しばうが多い	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		
7 (火)	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 とうふ	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 とうもろこし だいこん きゅうり たまねぎ ねぎ	591 22.7 26.0	754 27.9 23.8
8 (水)	牛乳	ごはん	豚肉と野菜のオイスター炒め 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 ごまあぶら	ぶたにく たまご あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ はくさい ねぎ	598 25.6 32.4	769 32.1 29.8
9 (木)	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
10 (金)	牛乳	ごはん	ししゃもフライ もやしとにらの炒めもの 江戸っ子煮	こめ さとう	あぶら	ぶたにく だいず ぎゅうにく こうやとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし こんにゃく たけのこ	642 27.3 31.8	830 34.2 29.7
13 (月)	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
14 (火)	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
15 (水)	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 もめんとうふ 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
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	にんじん	にんにく たまねぎ りんご バナナ 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	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	にんじん	もやし キャベツ たまねぎ にんにく とうもろこし ねぎ	630 18.1 34.7	825 22.6 32.0
20 (月)	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 とうふ 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
21 (火)	牛乳	ミルク ロール	煮込みハンバーグ 小松菜のソテー さつま汁のスープ煮	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 とうもろこし キャベツ	603 25.0 32.5	752 31.1 31.8
22 (水)	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	だいず ぎゅうにく やきとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ こんにゃく はくさい ねぎ	651 29.9 31.0	835 37.3 29.0
23 (木)	牛乳	ごはん	コーンシューマイ 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	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 コーンシューマイ	588 23.1 29.4	769 28.8 26.9
24 (金)	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	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
27 (月)	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 だいずたんぱく 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
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	にんじん	もやし たまねぎ こんにゃく しめじ ねぎ	593 22.7 24.9	777 28.5 22.9
30 (木)	牛乳	ちらし寿 司	鶏肉と春キャベツの炒めもの 若竹汁 かしわもち	こめ さとう かしわもち	あぶら	あぶらあげ たまご とりにく とうふ ふかし	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	えだまめ キャベツ たまねぎ たけのこ	643 28.0 25.2	793 34.4 23.8

*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。