



## 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>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。</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> 	<p>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。</p> 

### 【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。

### 《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。

### 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

2ブロック	中学校	火	水	木	金
<p>今月の目標</p> <h1>給食の準備と片付けの方法をマスターしよう</h1>  					
7日	入学式	給食なし	<p>9日 莖わかめのきんぴら</p> <p>いちごゼリー</p> <p>お魚団子のすまし汁</p> <p>彩りちらし</p> <p>入学・進級お祝い献立</p>	<p>10日 コールスローサラダ</p> <p>フライドチキン 2個</p> <p>ポークシチュー</p> <p>ミルクロール</p>	<p>11日 ゆかり和え</p> <p>ししゃもフライ 2個</p> <p>ごはん</p> <p>江戸っ子煮</p>
14日	スパゲティナポリタン <p>バターロール(おかず皿)</p> <p>大豆と春キャベツのサラダ</p>	<p>15日 キャベツのごぶ和え</p> <p>あじフライ</p> <p>鶏肉とじゃがいものうま煮</p> <p>ごはん</p>	<p>16日 はるさめの酢のもの</p> <p>コンシューマイ 3個</p> <p>ごはん</p> <p>あさりの八宝菜</p>	<p>17日 フルーツヨーグルト</p> <p>カレーライス</p>	<p>18日 切り干し大根の炒り煮</p> <p>豚肉のくわ焼き 2個</p> <p>ごはん</p> <p>わかめの味噌汁</p>
21日	たけのこたまごのそぼろ丼 <p>けんちん汁</p> <p>ふるさと給食</p>	<p>22日 小松菜のソテー</p> <p>煮込みハンバーグ</p> <p>春キャベツの米粉クリームスープ</p> <p>ミルクロール</p>	<p>23日 大豆と野菜のごまからめ</p> <p>ごはん</p> <p>鶏すき</p>	<p>24日 ベベロンチーノパンネ</p> <p>オムレツ</p> <p>チーズ</p> <p>バターロール</p>	<p>25日 ごま和え</p> <p>さばのカレー たつた揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p>
28日	もやしとにらの炒めもの <p>かき揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>カブチーのかまぼこを1枚のせる</p> <p>小松うどん(かやく)</p>	<p>29日 昭和の日</p>	<p>30日 白身魚のケチャップからめ</p> <p>バターロール</p> <p>たまご豆腐のスープ</p>	<p>★給食当番は…</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★マスクをつけよう</li> <li>★ぼうしをきちんとかぶろう。髪が長い人は結んでね。</li> <li>★手をきれいに洗おう。</li> <li>★体調が悪い人は、おとう、おばあちゃんに代わってもらおう。</li> </ul> <p>★食べる時は…</p> <p>いただきますのあいさつ</p> <p>★片づけは…</p> <p>お皿やおわんは同じものをそろえて、きれいに片づけよう。</p>	

# 4月 学校給食6つの食品群別献立表

令和7年度 2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)		
			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	
			たんすいかぶつ 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	
8 (火)			給食なし								
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	<u>こめ</u> 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 <u>ぶたにく</u> おさかなとうふだん ご	<u>ぎゅうにゅう</u> くさわかめ	にんじん あかピーマン <u>こまつな</u>	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 じゃがいも	あぶら バター 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	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	<u>こめ</u> さとう	あぶら	<u>だいや</u> ぎゅうにく こうやとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>たけのこ</u>	629 26.4 30.0	816 32.8 27.8
14 (月)	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 <u>だいや</u> ツナ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン <u>ブロッコリー</u>	にんにく たまねぎ キャベツ	607 23.9 36.0	786 30.1 35.3
15 (火)	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	<u>こめ</u> さとう じゃがいも	あぶら ごま	あじフライ とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	<u>こまつな</u> 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
16 (水)	牛乳	ごはん	コーンシュマイ はるさめの酢のもの あざりの八宝菜	<u>こめ</u> はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ハム <u>ぶたにく</u> あざり うずらたまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	コーンシュマイ きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ <u>たけのこ</u> はくさい ほししいたけ	625 25.1 27.5	816 31.2 25.5
17 (木)	牛乳	麦ごはん	カレーライス フルーツヨーグルト	<u>こめ</u> 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	豚肉のくわ焼き 切り干し大根の炒り煮 わかめの味噌汁	<u>こめ</u> 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 <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> 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
21 (月)	牛乳	麦ごはん	たけのことたまごのそぼろ丼 けんちん汁	<u>こめ</u> 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 だいやたんぱく あぶらあげ もめんとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	<u>生たけのこ</u> 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
22 (火)	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 <u>こめこ</u>	あぶら バター	ハンバーグ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>こまつな</u> 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
23 (水)	牛乳	ごはん	大豆と野菜のごまからめ 鶏すき	<u>こめ</u> かたくりこ <u>さつまいも</u> さとう くるまふ	あぶら ごま	<u>だいや</u> とりにく やきとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> 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
24 (木)	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	<u>ぎゅうにゅう</u> 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
25 (金)	牛乳	ごはん	鯖のカレーたつた揚げ ごま和え 豚汁	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	さば <u>ぶたにく</u> みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	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
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)	<u>こめ</u> うどん さとう	あぶら	<u>ぶたにく</u> カブツキーかまぼこ あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん にら	やさいかきあげ もやし <u>たけのこ</u> 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 じゃがいも	あぶら ごまあぶら	ホキ <u>たまご</u> ベーコン とうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	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。Ⓜ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。