

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

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。

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 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養うこと。



## 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月は、「たけのこごはん」を提供します。

3 明るい社交性と協同の精神を養うこと。



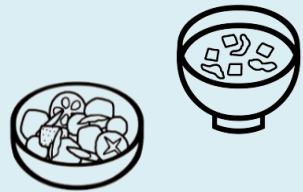
4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養うこと。



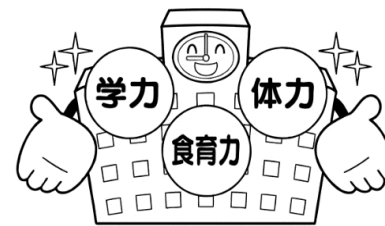
5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝すること。



6 伝統的な食文化を理解すること。

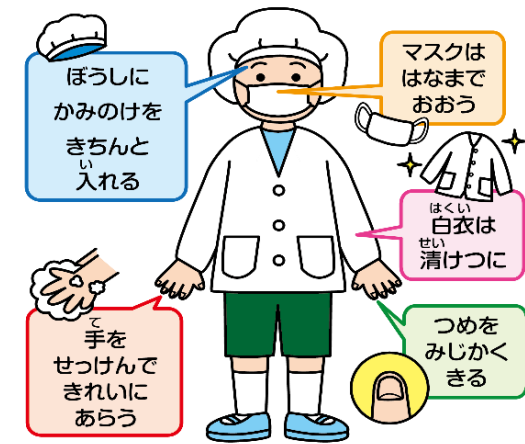


7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解すること。



### 【給食当番の身支度】

給食当番になった人は、衛生的な配膳ができるように身支度を確認しましょう。



令和6年度給食費無償化を実施します。



※無償化の対象は市内の小中義務教育学校に在籍する児童生徒の保護者であって、小松市に住民登録がある方です。

### 【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。



# 4月分給食献立もりつけ表

4ブロック

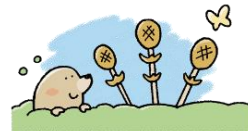
中学校

小松市教育委員会

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|

今月の目標

## 給食の配膳・後始末の方法を マスターしよう



★給食当番は…



- ☆ぼうしをきちんとかぶろう。髪が長い人は結んでね。
- ☆手をきれいに洗おう。
- ☆体調が悪い人は、当番を代わってもらおう。

★食べる時は…



いただきます！  
いただきますのあいさつを忘れずにしよう。

|   |  |  |  |   |
|---|--|--|--|---|
| <p>8日</p> <p>入学式</p>  | <p>9日</p> <p>給食オリエンテーション</p>   | <p>10日 春キャベツのごま和え</p> <p>彩りちらし</p> <p>すまし汁</p>   | <p>11日 白身魚の甘酢からめ</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉とじゃがいものうま煮</p>              | <p>12日 スパゲティナポリタン</p> <p>いちごムース</p> <p>バターロール(おかず皿)</p> <p>大根サラダ</p>              |
| <p>15日</p> <p>オムレツのトマトソースがけ</p> <p>米粉バターパン</p> <p>キャベツの米粉クリーム煮</p>      | <p>16日</p> <p>大豆と小魚のごまからめ</p> <p>りんご</p> <p>ごはん</p> <p>カブッキーのかまぼこを1枚のせる</p> <p>小松うどん(ちゃんこ)</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</p> <p>磯和え</p> <p>さばの生姜煮</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p>         | <p>19日</p> <p>ミニトマト2個</p> <p>たけのこごはん</p> <p>野菜かきあげ</p> <p>お魚団子汁</p> <p>ふるさと給食</p> |
| <p>22日</p> <p>ナムル</p> <p>若鶏の塩こうじから揚げ2個</p> <p>わかめごはん</p> <p>ワンタンスープ</p> | <p>23日</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>チーズ</p> <p>ミルクロール</p> <p>ポークシチュー</p>                              | <p>24日</p> <p>炒めなます</p> <p>アジフライ</p> <p>ごはん</p> <p>江戸っ子煮</p>   | <p>25日</p> <p>豚肉の生姜焼き</p> <p>ココアワッフル</p> <p>ごはん</p> <p>とり野菜汁</p> | <p>26日</p> <p>クリームドポテト</p> <p>煮込みハンバーグ</p> <p>キャロットパン</p> <p>たまごスープ</p>           |
| <p>29日</p> <p>昭和の日</p>  | <p>30日</p> <p>はるさめの中華和え</p> <p>春巻き</p> <p>ごはん</p> <p>八宝菜</p>                                   | <p>南部中学校の給食は 生徒職員あわせて約500人分を5人の調理員で作っています。給食が 学校生活の一つの楽しみになるよう美味しく調理しますので たくさん食べてください。後片付けもバッチリだととっても嬉しいです。形で『ありがとう』『ごちそうさま』の気持ちを伝えましょう。</p> <p>★片づけは…<br/>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6年度 4ブロック

小松市教育委員会

| 日<br>(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<br>(き)                              |                       | おもに体をつくるもとになる食品<br>(あか)                           |                               | おもに体の調子を整えるもとに<br>なる食品(みどり)   |  | エネルギー kcal          | たんぱく質 g             | 脂質 % |
|           |                 |                 |                                   | たんずいがぶつ<br>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<br>が多い  | 小                   | 中                   |      |
| 9<br>(火)  | <b>給食はありません</b> |                 |                                   |  |                       |   |                               |                               |  |                     |                     |      |
| 10<br>(水) | 牛乳              | 彩り<br>ちらし       | 春キャベツのごま和え<br>すまし汁                | <u>こめ</u><br>さとう                                     | ごま                    | あぶらあげ<br>たまご<br>ハム<br>ふかし<br>どうふ                  | <u>ぎゅうにゅう</u><br>わかめ          | にんじん<br><u>こまつな</u>           | ほししいたけ<br>えだまめ<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>ねぎ                     | 592<br>22.4<br>25.1 | 765<br>27.6<br>22.6 |      |
| 11<br>(木) | 牛乳              | ごはん             | 白身魚の甘酢からめ<br>鶏肉とじゃがいものうま煮         | <u>こめ</u><br>かたくりこ<br>こむぎこ<br>さとう<br>じゃがいも           | あぶら                   | ホキ<br><u>だいず</u><br>とりにく                          | <u>ぎゅうにゅう</u>                 | にんじん<br>ピーマン<br>いんげん          | しょうが<br>たけのこ<br>たまねぎ<br>こんにゃく                            | 631<br>28.7<br>23.4 | 817<br>35.5<br>20.9 |      |
| 12<br>(金) | 牛乳              | バター<br>ロール      | スパゲティナポリタン<br>大根サラダ<br>いちごムース     | バターロール<br>スパゲティ<br>さとう<br>いちごムース                     | オリーブあぶら<br>ドレッシング     | ウインナー<br>ツナ                                       | <u>ぎゅうにゅう</u>                 | にんじん<br>ピーマン<br><u>ブロッコリー</u> | にんにく<br>たまねぎ セロリ<br>だいこん<br>きゅうり<br>とうもろこし               | 665<br>24.5<br>36.0 | 828<br>30.3<br>34.5 |      |
| 15<br>(月) | 牛乳              | 米粉<br>バター<br>パン | オムレツのトマトソースがけ<br>キャベツの米粉クリーム煮     | <u>こめ</u> <u>こバターパン</u><br>さとう<br>じゃがいも<br><u>こめ</u> | オリーブあぶら<br>あぶら<br>バター | オムレツ<br>ベーコン<br>とりにく                              | <u>ぎゅうにゅう</u>                 | ピーマン<br>きピーマン<br>トマト<br>にんじん  | にんにく<br>たまねぎ<br>キャベツ                                     | 619<br>27.0<br>39.0 | 790<br>33.9<br>38.8 |      |
| 16<br>(火) | 牛乳              | ごはん             | 大豆と小魚のごまからめ<br>小松うどん(ちゃんこ)<br>りんご | <u>こめ</u><br>かたくりこ<br>さとう<br>うどん                     | あぶら<br>ごま             | <u>だいず</u><br>カブツキーかまぼこ<br><u>ぶたにく</u><br>あぶらあげ   | <u>ぎゅうにゅう</u><br>かえりぼし        | にんじん<br>いんげん                  | ほししいたけ<br>だいこん<br>はくさい<br>ねぎ<br>りんご                      | 633<br>27.2<br>27.9 | 804<br>33.2<br>25.9 |      |
| 17<br>(水) | 牛乳              | 麦ごはん            | カレーライス<br>フルーツヨーグルト               | <u>こめ</u><br>おおむぎ<br>じゃがいも                           | あぶら                   | ぎゅうにく   | <u>ぎゅうにゅう</u><br>チーズ<br>ヨーグルト | にんじん                          | にんにく<br>たまねぎ<br>りんご<br>バナナ みかん<br>パイナップル もも              | 649<br>19.8<br>26.3 | 837<br>24.4<br>24.3 |      |
| 18<br>(木) | 牛乳              | ごはん             | さばの生姜煮<br>磯和え<br>豚汁               | <u>こめ</u><br>さとう<br><u>さつまいも</u>                     |                       | さば<br><u>ぶたにく</u><br>やきどうふ<br>みそ<br><u>おおむぎみそ</u> | <u>ぎゅうにゅう</u><br>のり           | <u>こまつな</u><br>にんじん           | しょうが<br><u>もやし</u><br>こんにゃく<br>キャベツ<br>ねぎ                | 602<br>26.0<br>28.0 | 773<br>32.0<br>25.5 |      |
| 19<br>(金) | 牛乳              | たけのこ<br>ごはん     | 野菜かきあげ<br>ミニトマト<br>お魚団子汁          | <u>こめ</u><br>おおむぎ<br>さとう                             | あぶら                   | あぶらあげ<br>おさかなどうにゅうだ<br>んご                         | <u>ぎゅうにゅう</u>                 | ミニトマト<br>にんじん<br>ほうれんそう       | <u>なまたけのこ</u><br>ごぼうかきあげ<br>だいこん<br>えのき<br>ねぎ            | 588<br>18.0<br>34.6 | 766<br>22.2<br>31.8 |      |
| 22<br>(月) | 牛乳              | わかめ<br>ごはん      | 若鶏の塩こうじから揚げ<br>ナムル<br>ワンタンスープ     | <u>こめ</u> おおむぎ<br>かたくりこ<br>こむぎこ<br>さとう<br>ワンタン       | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま    | とりにく<br><u>ぶたにく</u>                               | <u>ぎゅうにゅう</u><br>わかめ          | にんじん<br>チンゲンサイ                | <u>もやし</u><br>きゅうり<br>たまねぎ<br>はくさい<br>ねぎ                 | 633<br>23.5<br>31.3 | 830<br>30.2<br>30.6 |      |
| 23<br>(火) | 牛乳              | ミルク<br>ロール      | マカロニサラダ<br>ポークシチュー<br>チーズ         | ミルクロール<br>マカロニ<br>じゃがいも<br>こむぎこ                      | マヨネーズ<br>あぶら<br>バター   | とりにく<br><u>ぶたにく</u>                               | <u>ぎゅうにゅう</u><br>チーズ          | にんじん                          | キャベツ<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>りんご                            | 604<br>25.1<br>34.6 | 751<br>30.9<br>33.4 |      |
| 24<br>(木) | 牛乳              | ごはん             | アジフライ<br>炒めなます<br>江戸っ子煮           | <u>こめ</u><br>さとう                                     | あぶら<br>ごま             | あじフライ<br>あぶらあげ<br><u>だいず</u><br>ぎゅうにく<br>こうやどうふ   | <u>ぎゅうにゅう</u><br>こんぶ          | にんじん                          | だいこん<br>こんにゃく<br>たけのこ                                    | 669<br>30.1<br>33.0 | 859<br>37.2<br>30.8 |      |
| 25<br>(木) | 牛乳              | ごはん             | 豚肉の生姜焼き<br>とり野菜汁<br>ココアワッフル       | <u>こめ</u><br>さとう<br>かたくりこ<br>ココアワッフル                 | あぶら<br>ごまあぶら          | <u>ぶたにく</u><br>みそ<br>とりにく<br>やきどうふ                | <u>ぎゅうにゅう</u>                 | にんじん<br>ピーマン                  | しょうが<br>たまねぎ<br>キャベツ はくさい<br>えのき ねぎ<br>にんにく              | 685<br>29.7<br>31.9 | 856<br>36.4<br>29.8 |      |
| 26<br>(金) | 牛乳              | キャロット<br>パン     | 煮込みハンバーグ<br>クリームポテト<br>たまごスープ     | キャロットパン<br>さとう<br>かたくりこ<br>じゃがいも                     | バター                   | ハンバーグ<br><u>たまご</u><br>とりにく                       | <u>ぎゅうにゅう</u>                 | にんじん                          | たまねぎ<br>キャベツ<br>しめじ                                      | 618<br>29.2<br>35.1 | 773<br>36.4<br>34.5 |      |
| 30<br>(火) | 牛乳              | ごはん             | 春巻き<br>はるさめの中華和え<br>八宝菜           | <u>こめ</u><br>はるさめ<br>さとう<br>かたくりこ                    | ごまあぶら<br>あぶら          | ハム<br><u>ぶたにく</u><br>いか<br>うずらたまご                 | <u>ぎゅうにゅう</u>                 | にんじん                          | はるまき<br>きゅうり キャベツ<br>しょうが たけのこ<br>ほししいたけ<br>たまねぎ<br>はくさい | 616<br>24.1<br>28.9 | 800<br>29.8<br>26.9 |      |

\*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。