



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    |

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                                                                         | 中学校                                                                             | 小松市教育委員会                                                            |                                                         |                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 月                                                                             | 火                                                                               | 水                                                                   | 木                                                       | 金                                                                        |
| <p>今月の目標</p> <h1>給食のきまりを確認しよう</h1>                                            |                                                                                 |                                                                     |                                                         |                                                                          |
| <p>7日</p> <p>祝*入学<br/>入学式</p>                                                 | <p>8日</p> <p>菜わかめのきんぴら<br/>いちごゼリー<br/>お魚団子のすまし汁<br/>彩りちらし</p> <p>入学・進級お祝い献立</p> | <p>9日</p> <p>豚肉の生姜焼き<br/>ごはん<br/>かきたま味噌汁</p>                        | <p>10日</p> <p>ゆかり和え<br/>ごはん<br/>ししゃもフライ2個<br/>江戸っ子煮</p> | <p>11日</p> <p>コールスローサラダ<br/>ごはん<br/>フライドチキン2個<br/>ポークシチュー<br/>ミルクロール</p> |
| <p>14日</p> <p>切り干し大根の炒り煮<br/>ごはん<br/>豚肉のくわ焼き2個<br/>わかめの味噌汁</p>                | <p>15日</p> <p>スパゲティナポリタン<br/>ごはん<br/>バターロール(おかず皿)<br/>大豆と春キャベツのサラダ</p>          | <p>16日</p> <p>キャベツのこぶ和え<br/>ごはん<br/>あじフライ<br/>鶏肉とじゃがいものうま煮</p>      | <p>17日</p> <p>フルーツヨーグルト<br/>ごはん<br/>カレーライス</p>          | <p>18日</p> <p>はるさめの酢のもの<br/>ごはん<br/>コーンシュマイ 3個<br/>あさりの八宝菜</p>           |
| <p>21日</p> <p>小松菜のソテー<br/>ごはん<br/>煮込みハンバーグ<br/>春キャベツの米粉クリームスープ<br/>ミルクロール</p> | <p>22日</p> <p>大豆と野菜のごまからめ<br/>ごはん<br/>鶏すき</p>                                   | <p>23日</p> <p>ペペロンチーノペンネ<br/>ごはん<br/>チーズオムレツ<br/>ポトフ<br/>バターロール</p> | <p>24日</p> <p>ごま和え<br/>ごはん<br/>さばのカレー たつた揚げ<br/>豚汁</p>  | <p>25日</p> <p>たけのこたまごのそぼろ丼<br/>ごはん<br/>けんちん汁</p> <p>ふるさと給食</p>           |
| <p>28日</p> <p>白身魚のケチャップからめ<br/>ごはん<br/>たまご豆腐のスープ<br/>バターロール</p>               | <p>29日</p> <p>昭和の日</p>                                                          | <p>30日</p> <p>もやしとらの炒めもの<br/>ごはん<br/>かき揚げ<br/>小松うどん(かやく)</p>        |                                                         |                                                                          |

# 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<br>(曜)  | 献立名 |            |                                        | 食 品 名                                             |                      |                                                  |                                 |                               |                                                                  | 栄養価(えいようか)<br>エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 % |                     |
|-----------|-----|------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------|
|           |     |            |                                        | 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なる食品(みどり)       |                                                                  | 小                                            | 中                   |
|           |     |            |                                        | たんすいゆぶつが多い                                        | しぼうが多い               | たんぱくつが多い                                         | 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                                                      |                                              |                     |
| 8<br>(火)  | 牛乳  | 彩り<br>ちらし  | 茎わかめのきんぴら<br>お魚団子のすまし汁<br>いちごゼリー       | <u>こめ</u><br>さとう<br>いちごゼリー                        | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま   | あぶらあげ<br>たまご<br><u>ぶたにく</u><br>おさかなとうふだんご        | <u>ぎゅうにゅう</u><br>くきわかめ          | にんじん<br>あかピーマン<br><u>こまつな</u> | ほししいたけ<br>えだまめ<br>こんにやく<br>たまねぎ<br>ねぎ                            | 602<br>21.5<br>24.2                          | 771<br>26.3<br>22.1 |
| 9<br>(水)  | 牛乳  | ごはん        | 豚肉の生姜焼き<br>かきたま味噌汁                     | <u>こめ</u><br>さとう<br>かたくりこ<br>じゃがいも                | あぶら                  | <u>ぶたにく</u><br>みそ<br><u>おおむぎみそ</u><br><u>たまご</u> | <u>ぎゅうにゅう</u>                   | にんじん<br>ピーマン<br>チンゲンサイ        | しょうが<br>たまねぎ<br>ねぎ                                               | 601<br>25.4<br>29.7                          | 775<br>31.4<br>27.3 |
| 10<br>(木) | 牛乳  | ごはん        | ししゃもフライ<br>ゆかり和え<br>江戸っ子煮              | <u>こめ</u><br>さとう                                  | あぶら                  | <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>ししゃもフライ<br>こんぶ | にんじん                          | キャベツ<br>きゅうり<br>こんにやく<br><u>たけのこ</u>                             | 629<br>26.4<br>30.0                          | 816<br>32.8<br>27.8 |
| 11<br>(金) | 牛乳  | ミルク<br>ロール | フライドチキン<br>コールスローサラダ<br>ポークシチュー        | ミルクロール<br>かたくりこ<br>こむぎこ<br>じゃがいも                  | あぶら<br>バター<br>ドレッシング | とりにく<br><u>ぶたにく</u>                              | <u>ぎゅうにゅう</u>                   | にんじん                          | にんにく<br>キャベツ<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>りんご                            | 683<br>27.0<br>39.4                          | 878<br>34.3<br>39.9 |
| 14<br>(月) | 牛乳  | ごはん        | 豚肉のくわ焼<br>切り干し大根の炒り煮<br>わかめの味噌汁        | <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<br>ごまあぶら         | ぶたにく<br>あぶらあげ<br>みそ<br><u>おおむぎみそ</u>             | <u>ぎゅうにゅう</u><br>わかめ            | にんじん<br>いんげん                  | きりぼしだいこん<br>たまねぎ<br>はくさい<br>ねぎ                                   | 585<br>25.1<br>26.0                          | 772<br>32.7<br>24.0 |
| 15<br>(火) | 牛乳  | バター<br>ロール | スパゲティナポリタン<br>大豆と春キャベツのサラダ             | バターロール<br>スパゲティ<br>さとう                            | オリーブあぶら<br>マヨネーズ     | ベーコン<br><u>だいず</u><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<br>キャベツ                                             | 607<br>23.9<br>36.0                          | 786<br>30.1<br>35.3 |
| 16<br>(水) | 牛乳  | ごはん        | あじフライ<br>キャベツのこぶ和え<br>鶏肉とじゃがいものうま煮     | <u>こめ</u><br>さとう<br>じゃがいも                         | あぶら<br>ごま            | あじフライ<br>とりにく                                    | <u>ぎゅうにゅう</u><br>こんぶ            | <u>こまつな</u><br>にんじん           | キャベツ<br>たまねぎ<br>こんにやく<br>ねぎ                                      | 585<br>25.7<br>23.8                          | 753<br>31.3<br>20.9 |
| 17<br>(木) | 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><u>おおむぎ</u><br>じゃがいも                 | あぶら                  | <u>ぶたにく</u>                                      | <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 たまねぎ<br>りんご パナナ<br>パイナップル<br>みかん もも<br>ナタデココ                | 652<br>19.7<br>23.1                          | 842<br>24.2<br>21.0 |
| 18<br>(金) | 牛乳  | ごはん        | コーンシユーマイ<br>はるさめの酢のもの<br>あさりの八宝菜       | <u>こめ</u><br>はるさめ<br>さとう<br>かたくりこ                 | あぶら<br>ごまあぶら         | ハム<br><u>ぶたにく</u><br>あさり<br>うずらたまご               | <u>ぎゅうにゅう</u>                   | にんじん                          | コーンシユーマイ<br>きゅうり キャベツ<br>しょうが たまねぎ<br><u>たけのこ</u> はくさい<br>ほししいたけ | 625<br>25.1<br>27.5                          | 816<br>31.2<br>25.5 |
| 21<br>(月) | 牛乳  | ミルク<br>ロール | 煮込みハンバーグ<br>小松菜のソテー<br>春キャベツの米粉クリームスープ | ミルクロール<br>かたくりこ<br>じゃがいも<br>さとう<br><u>こめこ</u>     | あぶら<br>バター           | ハンバーグ<br><u>ぶたにく</u>                             | <u>ぎゅうにゅう</u>                   | <u>こまつな</u><br>にんじん           | たまねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ                                           | 640<br>26.4<br>36.4                          | 803<br>32.9<br>35.8 |
| 22<br>(火) | 牛乳  | ごはん        | 大豆と野菜のごまからめ<br>鶏すき                     | <u>こめ</u><br>かたくりこ<br><u>さつまいも</u><br>さとう<br>くるまふ | あぶら<br>ごま            | <u>だいず</u><br>とりにく<br>やきどうふ                      | <u>ぎゅうにゅう</u><br>こんぶ            | にんじん<br>いんげん                  | こんにやく<br>はくさい<br>ねぎ                                              | 645<br>28.3<br>27.9                          | 830<br>35.4<br>25.8 |
| 23<br>(水) | 牛乳  | バター<br>ロール | オムレツ<br>ペペロンチーノパンネ<br>ボトフ チーズ          | バターロール<br>パンネ<br>じゃがいも                            | オリーブあぶら              | オムレツ<br>ベーコン<br>とりにく                             | <u>ぎゅうにゅう</u><br>チーズ            | チンゲンサイ<br>にんじん                | たまねぎ<br>しめじ<br>にんにく<br>キャベツ                                      | 614<br>26.3<br>37.5                          | 774<br>32.9<br>37.3 |
| 24<br>(木) | 牛乳  | ごはん        | 鯖のカレーたつた揚げ<br>ごま和え<br>豚汁               | <u>こめ</u><br>こむぎこ<br>かたくりこ<br>さとう                 | あぶら<br>ごま            | さば<br><u>ぶたにく</u><br>みそ<br><u>おおむぎみそ</u>         | <u>ぎゅうにゅう</u>                   | ほうれんそう<br>にんじん                | しょうが<br>もやし<br>だいこん<br>はくさい<br>えのき ねぎ                            | 598<br>24.6<br>33.3                          | 766<br>30.4<br>30.5 |
| 25<br>(金) | 牛乳  | 麦ごはん       | たけのことたまごのそぼろ丼<br>けんちん汁                 | <u>こめ</u><br><u>おおむぎ</u><br>さとう<br>かたくりこ          | あぶら<br>ごまあぶら         | とりにく<br>たまご<br>だいずたんぱく<br>あぶらあげ<br>もめんどうふ        | <u>ぎゅうにゅう</u>                   | にんじん                          | <u>生たけのこ</u><br>しょうが えだまめ<br>こんにやく ねぎ<br>ほししいたけ<br>だいこん ごぼう      | 650<br>29.3<br>37.8                          | 852<br>36.4<br>35.1 |
| 28<br>(月) | 牛乳  | バター<br>ロール | 白身魚のケチャップからめ<br>たまごと豆腐のスープ             | バターロール<br>かたくりこ<br>こむぎこ<br>さとう<br>じゃがいも           | あぶら<br>ごまあぶら         | ホキ<br><u>たまご</u><br>ベーコン<br>どうふ                  | <u>ぎゅうにゅう</u>                   | にんじん<br>ピーマン                  | たまねぎ<br>はくさい<br>ねぎ                                               | 620<br>29.2<br>40.2                          | 774<br>36.3<br>39.4 |
| 30<br>(水) | 牛乳  | ごはん        | かき揚げ<br>もやしとにらの炒めもの<br>小松うどん(かやく)      | <u>こめ</u><br>うどん<br>さとう                           | あぶら                  | <u>ぶたにく</u><br>カブツキーマまぼこ<br>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<br>もやし<br><u>たけのこ</u><br>ほししいたけ<br>ねぎ                    | 606<br>19.2<br>31.9                          | 783<br>23.5<br>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。