



桜の花の便りとともに、新しい学年がスタートしました。
子どもたちの健やかな成長を願い、保護者の方、地域の方と一緒に食事や健康について考え、学校給食と食育を通して応援していきたいと思
います。
どうぞよろしくお願いたします。



給食予定献立

【★4月の地産地消(石川県産の食材) / ◇旬の食材】

★米(宝達志水町産こしひかり) ★牛乳(原乳は石川県産) ★大豆 ★米粉 ★ハタハタ ★ふくらぎ
◇たけのこ ◇アスパラ ◇新たまねぎ ◇春キャベツ ◇デコボン ◇いちご

令和2年 4月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 <小学校>
6日 月	入字式				E 0 kcal P 0.0 % F 0.0 % Ca 0 mg NaCl 0.0 g
7日 火	赤飯 お花の豆腐バーグ リボンパスタの春サラダ 野菜と肉団子のスープ お祝いデザート		もち米 小豆 花型豆腐バーグ(アレ無) 砂糖 片栗粉 マカロニ キャベツ アスパラ ハム コーン 大豆 マヨネーズ レモン ミートボール(アレ無) にんじん 白菜 小松菜 しめじ お祝いゼリー(アレ無)	<学校給食> 学校給食は、皆さんの心と体を成長させ、健康を保ち、望ましい食習慣を身に付けることができる食事の手本となるように考えられています。そして、給食に関わる人々や食べ物から「命」を頂くことへの感謝の気持ち、食文化について学ぶことができます。	E 677 kcal P 13.0 % F 25.0 % Ca 473 mg NaCl 1.8 g
8日 水	ごはん いかのチリソースかけ 春雨の中華炒め わかめスープ	卵	米 いかの天ぷら(アレ無) 大豆油 にんにく しょうが ねぎ サラダ油 砂糖 春雨 にんじん たら 錦糸卵(卵) 豚肉 サラダ油 ごま 砂糖 ごま油 わかめ 玉ねぎ えのきたけ 木綿豆腐 ねぎ	<ねぎ> 色々な料理に使われているねぎは、「根深ねぎ」と「葉ねぎ」に分けられます。もともと東日本では根深ねぎ、西日本では葉ねぎが親しまれてきましたが、今では地域を問わず手に入りやすくなり、それぞれのねぎの特徴を生かした料理に使われています。	E 656 kcal P 13.0 % F 28.0 % Ca 384 mg NaCl 1.6 g
9日 木	ターメリックライス キーマカレー おじゃこと小松菜の骨太サラダ デコボン	魚	米 白麦 ターメリック 牛肉 豚肉 にんにく サラダ油 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ひよこ豆 大豆 りんご プルーン カレールウ(アレ無) しらす干し れんこん 小松菜 きゅうり にんじん 砂糖 オリーブ油 デコボン	<キーマカレー> キーマカレーの「キーマ」は、インドの言葉で「細かい」という意味だそうです。キーマカレーには細かい肉、つまり、豚のひき肉と牛のひき肉が使われています。他の食材も、いつものカレーより小さくなっています。	E 719 kcal P 14.0 % F 28.0 % Ca 324 mg NaCl 2.4 g
10日 金	胚芽パンズ フィッシュ&チップス グリーンサラダ チキンブロス	魚	胚芽パンズ メルルーサ 小麦粉 片栗粉 卵 大豆油 フライドポテト キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン 砂糖 玉ねぎ オリーブ油 鶏肉 玉ねぎ 大根 にんじん セロリー 白いんげん豆 さやいんげん	<イギリス料理> 「フィッシュ&チップス」はイギリスを代表する料理の一つです。自身魚のフライにフライドポテトをそえたイギリスのファーストフード的存在です。ケチャップをかけて食べましょう。「チキンブロス」は鶏肉と野菜を煮込んだスープです。	E 587 kcal P 18.0 % F 35.0 % Ca 312 mg NaCl 2.7 g
13日 月	ごはん 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ 大根となめこのみそ汁	魚	米 豚肉 玉ねぎ しょうが にんにく 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま じゃがいも にんじん きゅうり コーン チーズ マヨネーズ レモン 大根 小松菜 油揚げ なめこ うるめ節(魚) みそ	<バランスの良い食事> 食事は、好きなものばかり食べていたり、好きな食べ方ばかりしたりしていると、栄養のバランスが崩れてしまいます。また、脂肪や糖質を取りすぎた食生活をしていると、病気にかかりやすくなったり、病気の治る時間が長かかったりすることになります。	E 705 kcal P 15.0 % F 31.0 % Ca 363 mg NaCl 2.5 g
14日 火	キャロットパン かぼちゃ野菜コロッケ 野菜のソテー ポークビーンズ		キャロットパン かぼちゃ野菜コロッケ(アレ無) 大豆油 キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン サラダ油 大豆 玉ねぎ 豚肉 にんじん じゃがいも さやいんげん オリーブ油 トマト 砂糖	<牛乳> 給食で毎日、牛乳がついているのは「カルシウム」をとるためです。カルシウムは、骨を作るために必要な栄養素の一つです。骨は成長期にどんどん大きくなり、18歳から20歳頃に一番大きくなります。今からしっかりとカルシウムをとって、骨貯金をしておくことが大切です。	E 634 kcal P 16.0 % F 33.0 % Ca 392 mg NaCl 2.3 g
15日 水	春の彩りちらし寿司 さんまのごま揚げ 菜の花あえ あさりと手まりふのすまし汁 ももゼリー	卵 魚 貝・魚	米 砂糖 にんじん かんぴょう 干し椎茸 たけのこ えび 枝豆 錦糸卵(卵) さんまのごま揚げ(魚) 大豆油 キャベツ 菜の花 コーン ごま 手まりふ 大根 にんじん あさり うるめ節(魚) ももゼリー(アレ無)	<菜の花> 春にかけて旬の「菜の花」は、その名の通り、花の部分を食べる野菜です。つぼみの時に収穫するので、花を咲かせるための栄養がたくさん詰まっています。少し苦いですが、その味が春が来るのを感じさせてくれます。	E 652 kcal P 15.0 % F 24.0 % Ca 408 mg NaCl 2.8 g
16日 木	ごはん ショーロンポー 野菜のナムル 厚揚げの中華煮		米 ショーロンポー(アレ無) ほうれん草 にんじん 切干大根 ねぎ 砂糖 ごま油 ごま 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ キャベツ テンゲンサイ にんじん 干し椎茸 にんにく サラダ油 砂糖 片栗粉	<食事のマナー> 口に食べ物を入れたままおしゃべりすると、こぼれたり、よく噛まないうちにお腹に入ったりしてしまいます。食べ物を口に入れたらよくかんで食べ、口の中の食べ物が無くなってから話しましょう。みんながそろって食べ終わったら、お皿が空っぽだと気持ちが良いですね。	E 698 kcal P 14.0 % F 31.0 % Ca 420 mg NaCl 2.1 g
17日 金	ミルクロール キャベツメンチカツ コールスローサラダ 卵スープ りんごヨーグルト	卵	ミルクロール キャベツメンチカツ(アレ無) 大豆油 キャベツ きゅうり にんじん 砂糖 オリーブ油 卵 木綿豆腐 にんじん 玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ りんごヨーグルト(アレ無)	<手洗い> 食事の前に、いつもきれいに手を洗っていますか? 手についたバイ菌を、きれいに洗い流さずに食事をすると、バイ菌も一緒に食べてしまうこととなります。手洗いの洗い残しが多いところは、指の付け根、爪の先、手のひらなどです。	E 637 kcal P 16.0 % F 36.0 % Ca 538 mg NaCl 2.3 g