



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
◇新じゃが ◇新たまねぎ ◇春キャベツ ◇たけのこ ◇いちご

令和3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>
5日 月	入学式				
6日 火	ごはん 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 いちごの豆乳パンナコッタ		米 お花の豆腐バーグ(アレ無) 片栗粉 砂糖 キャベツ アスパラガス マカロニ コーン にんじん 枝豆 レモン マヨネーズ 白菜 肉団子(アレ無) 小松菜 しめじ にんじん いちごの豆乳パンナコッタ(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法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 655 kcal P 12.0 % F 26.0 % Ca 508 mg NaCl 1.7 g
7日 水	ごはん 鶏のから揚げ 大豆とひじきのかみかみあえ じゃがいもと青菜のみそ汁	魚	米 鶏肉 小麦粉 片栗粉 大豆油 きゅうり ごぼう 大豆 もやし にんじん ひじき マヨネーズ じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 油揚げ えのきたけ みそ うるめ節(魚)	<カルシウム> 牛乳にはカルシウムがたっぷりです。カルシウムは、丈夫な歯や骨を作る働きがあります。また、気持ちを落ち着け、イライラを抑える働きもあります。その他にも、たんぱく質、ビタミンAやビタミンB群などの栄養も含まれています。しっかり飲むようにしましょう。	E 690 kcal P 16.0 % F 31.0 % Ca 317 mg NaCl 1.8 g
8日 木	ごはん ショーロンポー 春雨サラダ 厚揚げの中華煮	乳・卵	米 ショーロンポー(アレ無) きゅうり キャベツ 錦糸卵(卵) ハム(乳・卵) 春雨 ごま 砂糖 ごま油 生揚げ 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ 豚肉 にんじん 椎茸 にんにく 片栗粉 砂糖 サラダ油	<春雨> 春雨は、歴史が古く、約1000年前に中国で作られたことが始まりです。透明で細い形が、春の雨に似ていることから「春雨」と名付けられました。春雨には緑豆を原料とした「緑豆春雨」と、じゃがいもやさつまいもを原料とした「でんぷん春雨」があります。	E 735 kcal P 14.0 % F 32.0 % Ca 404 mg NaCl 2.3 g
9日 金	ミルクロール ハムチーズフライ 野菜のソース炒め ポークビーンズ	乳	ミルクロール(乳) ハムチーズフライ(乳) 大豆油 キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく サラダ油 じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 トマト 大豆 にんじん さやいんげん 砂糖 オリーブ油	<ポークビーンズ> ポークビーンズはアメリカの家庭料理の一つです。豚肉やベーコン、豆、野菜をトマケチャップなどで煮込み、具沢山で栄養満点な料理です。豚肉や豆類には、体をつくるタンパク質やエネルギーを作り出すために必要なビタミンB1がたっぷりです。	E 785 kcal P 16.0 % F 37.0 % Ca 562 mg NaCl 2.8 g
12日 月	お魚と卵のそぼろ丼 キャベツのごま酢あえ めった汁 オレンジ	卵・魚	米 卵 サバ しょうが 砂糖 サラダ油 ごま油 キャベツ 小松菜 もやし 油揚げ ごま 砂糖 さつまいも 玉ねぎ 豆腐 豚肉 こんにゃく にんじん ねぎ みそ うるめ節(魚) オレンジ	<めった汁> 「めった汁」は石川県の郷土料理です。めった汁の名前の由来は色々あるそうですが、「めったに食べられないもの」「めったにうまいもの」「めったに切りにした具をいれたもの」と言われています。	E 735 kcal P 15.0 % F 30.0 % Ca 352 mg NaCl 2.4 g
13日 火	ごはん 春巻き 切干大根と小松菜のナムル マーボー豆腐	乳・卵	米 春巻き(アレ無) 大豆油 もやし 小松菜 にんじん ハム(乳・卵) 切干大根 ごま 砂糖 ごま油 豆腐 玉ねぎ 豚肉 たけのこ にんじん ニラ しょうが にんにく 片栗粉 赤みそ 砂糖 サラダ油 ごま油	<麻婆豆腐> 中国語で「麻(まあ)」は顔がごつごつしている、「婆(ぼう)」はおばあさんのことです。四川省というところで、「麻」と呼ばれたおばあさんが作った豆腐料理であったことから「麻婆豆腐」と呼ばれるようになりました。	E 752 kcal P 13.0 % F 34.0 % Ca 362 mg NaCl 2.1 g
14日 水	ごはん 揚げサバのおろしソース ゆかりあえ 豆乳仕立ての野菜汁	魚	米 サバ 大根 片栗粉 米粉 大豆油 砂糖 キャベツ きゅうり 赤しそ さつまいも 玉ねぎ 小松菜 大豆 豆乳 油揚げ しめじ にんじん みそ うるめ節(魚)	<さば> さばは、背中が青く光り輝く青魚です。「青魚の王様」と言われるくらい、私たちの身体にとって大切な栄養がたくさん含まれています。特に、血液をサラサラにする成分や、頭の働きを良くする成分が多く、私たちの健康を支えるとても優れた食材です。	E 712 kcal P 15.0 % F 30.0 % Ca 303 mg NaCl 2.1 g
15日 木	カレーライス しらすと海藻のサラダ ヨーグルトゼリーあえ	乳	米 玉ねぎ じゃがいも にんじん 豚肉 白麦 りんご チーズ にんにく しょうが カレールウ(乳) サラダ油 きゅうり キャベツ にんじん コーン しらす干し 糸かまぼこ(魚) 海藻 ドレッシング(魚エキス) サラダ油 砂糖 ヨーグルト マスカットゼリー(アレ無) いちご りんご バイン缶 黄桃缶	<カレーライス> カレーライスはもともと、インド料理で、日本にはイギリス経由で明治時代に伝わりました。簡単でおいしくできるように、日本で「カレールウ」が開発され、今のようない「カレー」が食べられるようになりました。カレーの辛さには食欲増進の効果があります。	E 740 kcal P 13.0 % F 26.0 % Ca 367 mg NaCl 3.3 g
16日 金	バターロール じゃがいものミートソース焼き 春キャベツとツナのサラダ 野菜スープ	乳・卵	バターロール(乳・卵) じゃがいも 牛肉 豚肉 玉ねぎ チーズ マッシュルーム トマト にんにく 小麦粉 バター 砂糖 キャベツ きゅうり ツナ にんじん 砂糖 もやし 小松菜 鶏肉 にんじん	<春キャベツ> キャベツは、季節に合わせた品種が作られ一年中出荷されています。今出回っている冬キャベツは「春キャベツ」です。春キャベツは、冬に比べて葉の枚数が少なく、巻き方もふんわりしています。そのためやわらかくて甘味があり、みずみずしいのが特徴です。	E 564 kcal P 18.0 % F 37.0 % Ca 363 mg NaCl 3.1 g

給食予定献立表

★献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」(発育と健康維持のために必要な栄養量のおよそ1/3量)を目安に作成しています。栄養価はE:エネルギー、P:たんぱく質、F:脂肪、Ca:カルシウム、NaCl:食塩を示しています。記載値は3・4年生(基準650kcal)の量です。1,2年生の基準は530kcal、5,6年生は780kcalです。

令和3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 3・4年生の平均値
19日 月	ごはん いわしのみぞれ煮 しめじあえ 新じゃがのそぼろ煮	魚 卵 魚	米 いわしのみぞれ煮 チンゲンサイ しめじ 錦糸卵(卵) 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ こんにやく 豚肉 にんじん さやいんげん しょうが 片栗粉 砂糖 サラダ油 うるめ節(魚)	<新じゃが> 春は「新じゃが」の季節と言われています。美味しい時期は3月から6月頃にかけてです。新じゃがはとれたてを乾かす、そのまま出荷するなどで、水分が多くやわらかいです。給食では皮をむいて調理しますが、新じゃがは皮が薄いので皮ごと調理して食べることが出来ます。	E 675 kcal P 15.0 % F 25.0 % Ca 390 mg NaCl 2.1 g
20日 火	セルフエビカツバーガー (エビカツ) 小松菜とコーンのソテー 野菜としめじのチャウダー 豆乳ココアデザート	乳 魚 乳	ミルクロール(乳) エビカツ(魚) 大豆油 小松菜 コーン キャベツ ウインナー(アレ無) サラダ油 牛乳 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ しめじ 鶏肉 米粉 パター 豆乳ココアデザート(アレ無)	<姿勢よく食べる> ひじをついたり、足をくんだり、背もたれによりかかったり、姿勢が悪いと、見た目が良くないなど、マナーの面で気をつけたいものです。また、食事の時の姿勢は胃腸のはたらきに影響があるといわれています。姿勢よく食べましょう。	E 688 kcal P 14.0 % F 34.0 % Ca 459 mg NaCl 2.6 g
21日 水	ビビンバ 海藻サラダ 具入りワンタンスープ	卵 魚	米 牛肉 小松菜 もやし ぜんまい 錦糸卵(卵) 白麦 にんじん ねぎ しょうが にんにく 砂糖 サラダ油 ごま油 キャベツ きゅうり 赤パプリカ コーン 海藻 トレッシング(アレ無) ワンタン(魚) チンゲンサイ にんじん えのきたけ しょうが	<ビビンバ> ビビンバとは、ご飯の上に野菜で作ったナムルや肉、卵のせ、よくかき混ぜて食べる韓国料理です。韓国語で「ビビン」は「混ぜる」、「バ」は「ご飯」という意味があります。	E 646 kcal P 15.0 % F 26.0 % Ca 314 mg NaCl 2.4 g
22日 木	ごはん 豚肉の照り焼き 大根とブロッコリーのツナあえ 油揚げとわかめのみそ汁	魚 魚	米 豚肉 にんにく 砂糖 大根 ブロッコリー ツナ にんじん コーン マヨネーズ 玉ねぎ 油揚げ しめじ ねぎ わかめ みそ うるめ節(魚)	<豚肉> 豚肉は、牛肉や鶏肉に比べてビタミンB1といふ栄養素が多く含まれています。ビタミンB1は、脳や神経にとっても大切なビタミンで、イライラを防いだり、疲れをとってくれます。ビタミンB1が不足すると、記憶力や集中力が低下してしまいます。	E 676 kcal P 16.0 % F 32.0 % Ca 299 mg NaCl 2.0 g
23日 金	ミルク食パン いちごジャム かぼちゃひき肉フライ ごぼうサラダ 豆腐と野菜のスープ	乳	ミルク食パン(乳) いちごジャム(アレ無) かぼちゃひき肉フライ(アレ無) 大豆油 ごぼう 小松菜 コーン にんじん ごま マヨネーズ 砂糖 じゃがいも 豆腐 もやし にんじん チンゲンサイ	<ごぼう> ごぼうには、お腹の掃除をしてくれる食物せんいがたっぷりです。また、ごぼうなどの固くて繊維のある野菜は噛みごたえがあります。よく噛むことは、あごを鍛え、だ液をよく出したり、脳への血流を良くしたりと良い効果があります。	E 688 kcal P 12.0 % F 31.0 % Ca 365 mg NaCl 2.9 g
26日 月	ごはん 鶏肉のカレー揚げ キャベツの生姜醤油あえ じゃがいもとなめこのみそ汁 青のり小魚	魚 魚	米 鶏肉 小麦粉 米粉 ごま しょうが 大豆油 キャベツ 小松菜 油揚げ にんじん ごま しょうが 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ なめこ ごぼう ねぎ みそ うるめ節(魚) 青のり小魚(魚)	<なめこ> 「なめこ」は、ヌルヌルした食感が特徴です。このヌルヌルには、すごいパワーがあります。喉や鼻の粘膜を丈夫にしてくれるので風邪をひきにくくしたり、疲れもとってくれます。みそ汁やおひたし、そばの具にしたりと、おいしく食べることができます。	E 693 kcal P 17.0 % F 27.0 % Ca 425 mg NaCl 1.9 g
27日 火	ごはん 焼きぎょうざ 切干大根とひじきの中華あえ 豆腐のふわふわ煮	魚	米 焼きぎょうざ(アレ無) きゅうり にんじん コーン 切干大根 ひじき 砂糖 ごま油 豆腐 豚肉 小松菜 もやし エビ にんじん ねぎ 椎茸 片栗粉 砂糖	<豆腐> 豆腐は、大豆が変身したものです。大豆を水に漬けてやわらかくし、細かくつぶしたものに水を入れて煮ます。これを布でこして、「豆乳」と「おから」に分けます。豆乳にニガリを入れて固めたものが「豆腐」となります。豆腐は体をつくるたんぱく質やカルシウムなどの栄養がたっぷりです。	E 645 kcal P 16.0 % F 23.0 % Ca 412 mg NaCl 2.2 g
28日 水	遠足 (※給食なし)				
29日 木	昭和の日		給食当番は、しっかり身支度チェックを! ・マスクをきちんとつけよう ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう ・清潔な白衣を着よう	 ・爪は短く切っておこう ・ハンカチを持とう ・石けんを使ってしっかり手洗いし、アルコールをしよう	
30日 金	ごはん 豚肉の生姜炒め 五色あえ 春キャベツのみそ汁	魚 卵 魚	米 豚肉 玉ねぎ しょうが 片栗粉 にんにく 砂糖 サラダ油 ごま油 小松菜 もやし にんじん しめじ 錦糸卵(卵) 砂糖 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 油揚げ みそ うるめ節(魚)	<ばっかり食べと三角食べ> 1つの料理だけを続けて食べていく「ばっかり食べ」は、苦手なものを残す原因になります。ご飯、おかず、汁物を少しずつ交互に食べる「三角食べ」をすると、みんな同じくらいに食べ終わります。また、よく噛んで口の中で色々な味を合わせて食べると、うま味がたくさん出ます。	E 612 kcal P 16.0 % F 26.0 % Ca 322 mg NaCl 2.0 g

学校給食の7つの目標

学校給食は、学校教育の一環として、栄養バランスのとれた食事を食べながら、楽しいふれあいの中で子どもたちの心身の健康、健やかな成長を育てていきます。

健康の保持増進

栄養バランスよく、規則正しく食べる

社交性と協同の精神を養う

自然の恵みに感謝する

働く人たちに感謝して食べる

地域の食を知り未来に伝える

食を通して社会のしくみを知る

*アレルギー対応欄: 令和2年度宝達志水町アレルギー対応食材を記載 *主な材料名: 加工品でアレルギー食材が入っていない場合は「アレ無」と表記