



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
いきたいと思ひます。
どうぞよろしくお願いいたします。



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 ★椎茸 ★チンゲン菜 ★いちご ★さば
★ハタハタ ★ふくらぎ ◇新じゃが ◇新たまねぎ ◇春キャベツ ◇アスパラガス ◇たけのこ ◇いちご ◇清見オレンジ

※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載

| 令和4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 | 赤のなかまの食品 体をつくる | 黄のなかまの食品 熱や力になる | 緑のなかまの食品 体の調子をとのえる | 栄養価 <小学校> |
|------------|---|---------------|---|--|--|---|
| 5日 火 | 入字式 | | | | | |
| 6日 水 | ごはん 鶏の唐揚げ キャベツのごま酢あえ 花ふのすまし汁 お祝いいちごゼリー | 魚 | 鶏肉 油揚げ 豆腐 うるめ節(魚) | 米 小麦粉 片栗粉 大豆油 ごま 砂糖 花ふ お祝いいちごゼリー(アレ無) | キャベツ にんじん もやし 小松菜 ごぼう えのきたけ ねぎ | E 668 kcal P 16.0 % F 27.0 % Ca 354 mg NaCl 1.5 g |
| 7日 木 | カレーライス しらすと海藻のサラダ 清見オレンジ | 乳 魚 | 豚肉 チーズ しらす干し 海藻 糸かまぼこ(魚) | 米 白米 じゃがいも カレールウ サラダ油 ドレッシング(魚) 砂糖 | 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり にんじん コーン 清見オレンジ | E 689 kcal P 13.0 % F 26.0 % Ca 323 mg NaCl 3.2 g |
| 8日 金 | ミルク食パン いちごジャム 焼きメンチカツ ひじきの彩りサラダ 野菜のクリームスープ | 乳 乳 | 豚肉 牛肉 大豆 ひじき ベーコン 豆乳 牛乳 | ミルク食パン(乳) いちごジャム(アレ無) 片栗粉 パン粉 マヨネーズ オリーブ油 ごま油 砂糖 じゃがいも 米粉 | 玉ねぎ キャベツ 椎茸 コーン もやし きゅうり にんじん にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 | E 646 kcal P 15.0 % F 37.0 % Ca 337 mg NaCl 3.2 g |
| 11日 月 | お花見ちらし寿司 さんまのごま揚げ ほうれん草のおひたし 沢煮椀 | 卵・魚 魚 魚 | 錦糸卵(卵) かまぼこ(魚) さんまのごま揚げ(魚) 鶏肉 うるめ節(魚) | 米 砂糖 大豆油 砂糖 | にんじん かんぴょう 椎茸 たけのこ 枝豆 ほうれん草 キャベツ もやし 大根 にんじん ごぼう えのきたけ みつば | E 607 kcal P 15.0 % F 26.0 % Ca 323 mg NaCl 3.1 g |
| 12日 火 | ごはん ショーロンポー 切干大根とひじきの中華あえ 豆腐のふわふわ煮 | | ショーロンポー(アレ無) ひじき 豆腐 えび 豚肉 | 米 砂糖 ごま油 砂糖 片栗粉 | 切干大根 にんじん きゅうり 小松菜 にんじん もやし 椎茸 ねぎ | E 668 kcal P 15.0 % F 27.0 % Ca 357 mg NaCl 2.3 g |
| 13日 水 | ゆかりごはん 大豆としらすのかき揚げ 即席漬け うどん汁 | 魚 魚 | 大豆 しらす干し 大豆粉 昆布 鶏肉 油揚げ かつおだし(魚) | 米 さつまいも 小麦粉 米粉 大豆油 ごま うどん 片栗粉 | 赤しそ 玉ねぎ にんじん ニラ キャベツ きゅうり 大根 小松菜 にんじん えのきたけ ねぎ | E 650 kcal P 13.0 % F 24.0 % Ca 338 mg NaCl 2.8 g |
| 14日 木 | ごはん だし巻きたまご 揚げときゅうりの酢の物 すき焼き風煮 | 卵・魚 魚 | だし巻きたまご(卵・魚) 油揚げ 牛肉 豆腐 うるめ節(魚) | 米 砂糖 車ふ、砂糖 サラダ油 | きゅうり もやし 小松菜 しょうが 玉ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく えのきたけ ねぎ | E 677 kcal P 18.0 % F 27.0 % Ca 384 mg NaCl 1.6 g |
| 15日 金 | 米粉パン じゃがいものミートソース焼き リボンパスタの春サラダ たまごスープ | 乳 乳 卵 | 豚肉 牛肉 チーズ 卵 豆腐 | 米粉パン(乳) じゃがいも オリーブ油 砂糖 マカロニ マヨネーズ | 玉ねぎ マッシュルーム にんにく トマト キャベツ アスパラガス にんじん コーン 枝豆 レモン 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 | E 638 kcal P 18.0 % F 38.0 % Ca 377 mg NaCl 2.7 g |
| 18日 月 | ごはん 春巻き 小松菜のナムル 八宝菜 | 卵 | 春巻き(アレ無) 豚肉 いか えび うずら卵 | 米 大豆油 ごま 砂糖 ごま油 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油 | 小松菜 にんじん 切干大根 しょうが 玉ねぎ 白菜 にんじん チンゲン菜 たけのこ | E 700 kcal P 13.0 % F 32.0 % Ca 339 mg NaCl 1.6 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。

※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレル無」と記載

| 令和4年 4月 | こんだて名 | アレルギー 対応 | 赤のなかまの食品 | 黄のなかまの食品 | 緑のなかまの食品 | 栄養価 |
|------------|--|---------------|--|---|--|---|
| 4月 | ★牛乳(200cc)は毎日つきます | | 体をつくる | 熱や力になる | 体の調子をとのえる | 3・4年生の平均値 |
| 19日 火 | ごはん 県産さばの南蛮漬け 五目ひじき 町内産チンゲン菜のみそ汁 いちご | 魚 魚 | さば ひじき 大豆 鶏肉 豆腐 みそ うるめ節(魚) | 米 片栗粉 砂糖 大豆油 ごま油 砂糖 ごま油 | ねぎ こんにゃく 椎茸 にんじん さやいんげん チンゲン菜 大根 にんじん いちご | E 675 kcal P 15.0 % F 31.0 % Ca 325 mg NaCl 2.5 g |
| 20日 水 | ごはん 豚肉の生姜炒め ごぼうサラダ 打ち豆汁 | 魚 | 豚肉 油揚げ 大豆 みそ うるめ節(魚) | 米 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま 砂糖 マヨネーズ じゃがいも | 玉ねぎ しょうが にんにく ごぼう にんじん きゅうり コーン まいたけ にんじん ねぎ | E 696 kcal P 15.0 % F 29.0 % Ca 321 mg NaCl 2.4 g |
| 21日 木 | コーンピラフ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーとチーズのサラダ 白いんげん豆と野菜のスープ | 乳 魚・乳 | 鶏肉 糸かまぼこ(魚) チーズ 豚肉 白いんげん豆 | 米 サラダ油 マーマレードジャム 砂糖 サラダ油 じゃがいも | コーン 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり にんじん 玉ねぎ にんじん パセリ | E 632 kcal P 18.0 % F 23.0 % Ca 293 mg NaCl 2.4 g |
| 22日 金 | ミルクロール 鮭のパン粉焼き スナップエンドウの春サラダ ミネストローネ ヨーグルト | 乳 魚・乳 乳 | 鮭 ハム ベーコン ヨーグルト | ミルクロール(乳) パン粉 チーズ マヨネーズ 砂糖 サラダ油 じゃがいも 砂糖 オリーブ油 | パセリ スナップエンドウ キャベツ きゅうり コーン 大根 玉ねぎ にんじん セロリー トマト | E 608 kcal P 20.0 % F 32.0 % Ca 437 mg NaCl 2.2 g |
| 25日 月 | ごはん ハタハタの唐揚げ 小松菜とひじきのごまマヨあえ 新じゃがのそぼろ煮 | 魚 魚 | ハタハタ ひじき 豚肉 うるめ節(魚) | 米 小麦粉 片栗粉 大豆油 ごま 砂糖 マヨネーズ じゃがいも 片栗粉 砂糖 | 小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが | E 685 kcal P 13.0 % F 30.0 % Ca 402 mg NaCl 1.6 g |
| 26日 火 | ミルクロール えびカツ 野菜といかのソース炒め 野菜と肉団子のスープ 型抜きチーズ | 乳 魚 乳 | えびカツ(魚) いか 肉団子(アレル無) 型抜きチーズ | ミルクロール(乳) 大豆油 サラダ油 じゃがいも | にんにく キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン にんじん 白菜 小松菜 しめじ | E 580 kcal P 17.0 % F 36.0 % Ca 498 mg NaCl 2.8 g |
| 27日 水 | ごはん 手作りハンバーグ ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁 | 卵・乳 魚 | 豆腐 豚肉 牛肉 卵 チーズ ひじき 生揚げ うるめ節(魚) みそ | 米 パン粉 ごま オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ | 玉ねぎ りんご にんじん きゅうり コーン レモン 小松菜 えのきたけ にんじん 玉ねぎ | E 722 kcal P 14.0 % F 33.0 % Ca 380 mg NaCl 2.7 g |
| 28日 木 | 遠足 (※給食なし) | | | | | |
| 29日 金 | 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 | |

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 |
|--------------------|------------------------------|-------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|

給食の約束

| | | | |
|---|--------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| 換気をしましょう! | よくかんで食べましょう! | 苦手なものでも、ひとくち食べてみましょう! | 食べ終わったらマスクをつけましょう! |
| 給食当番はしっかり身支度を整えましょう! <small>※体調が悪い時、給食当番はできません×</small> | 「いただきます」をした後、マスクをはずしましょう! | 前を向いて姿勢よく静かに食べましょう! | 決められた時間内に食べ終わるようにしましょう! |

※アレルギー対応欄: 令和4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「アレル無」と表記 ※『そば』『ピーナッツ』『カシューナッツ』『ピスタチオ』『くるみ』は、給食に出ません。