



七尾市立朝日小学校  
令和4年4月号

今月の給食目標  
給食の準備をきちんとしよう

学校給食は、子どもたちの元気を支えるために美味しく栄養バランスのよい献立を提供していくよう努めていきます。給食ではいろいろな食べ物が登場します。ご家庭の食事の参考になれば幸いです。

## 給食の準備をきちんとしよう



① 1度洗いで30秒  
② 2度洗いで30秒  
どっちがきれいになるでしょう？

実験データの結果では、  
水洗い→せっけん→水洗い→せっけん→水洗いのように2度洗いをする  
1度洗いよりウイルスや細菌の数が減るそうです。手洗いは「2度洗い」でしっかりと！

## 学校給食について

公益財団法人石川県学校給食会ホームページより

**パン**  
小麦粉:カナダ産とアメリカ産をブレンド。無漂白。  
ビタミンB1、B2強化

**米**  
石川県産こしひかり100%。ビタミンB1、B2強化  
10月より新米予定

**牛乳**

朝日小学校の給食について

- \*本校内の給食室で調理をした給食を提供します。
- \*ご飯は七尾市産・中能登町産のこしひかりを給食室で炊飯し、炊き立てを提供します。
- \*地産地消に努め、地域の野菜、魚を優先的に利用します。
- \*献立作成は七尾市学校給食推進会議、七尾市学校給食会で検討し、計画的に提供します。

## 令和4年4月 こんだてひとくちメモ 七尾市立朝日小学校

日	こんだて	ひとくちメモ	日	こんだて	ひとくちメモ
8日	ごはん 鶏肉のみそだれかけ キャベツのごま酢あえ 手まり麩のすまし汁 プリン/牛乳	進級おめでとうございます。新しい学年、何をすることも健康が一番。よく体を動かし、好ききらいをせずに1日3回の食事をしっかり食べ、夜ふかしをせずに十分な睡眠(すいみん)をとって、健康な体を作っていきます。	21日	キャロットパン ミートボールグラタン キャベツと糸かまのサラダ 野菜スープ 牛乳	キャベツは40枚くらいの葉が重なり合って玉になって収穫される野菜です。春キャベツは冬キャベツとくらべて巻き方がやわらかく、芯(しん)が太いのが特徴です。キャベツは世界最古の野菜の一つでヨーロッパから世界中に広まったといわれています。ウイルスなどと戦う免疫力を高めるビタミンや無機質がふくまれています。
11月	中華丼 中華ポテト カルシウムたっぷり中華スープ デコボン 牛乳	野菜やくだものには骨や歯をつくる無機質(むきしつ)、病気と戦うビタミンなど、体にとって、とても大切な働きをする栄養素がふくまれています。無機質は英語でミネラルと言います。特にビタミンは毎日補給することが必要な栄養素です。健康のために野菜を毎日350gくらい食べることを目指しましょう。	22日	ごはん さばのみそ煮 きんぴらごぼう 打ち込み汁 牛乳	さばには良質のたんぱく質、ビタミンB2が含まれています。ビタミンB2は細胞を作ったり、脂質がエネルギーに変わるのを助けるはたらき、血液の循環をよくし、成長を促進させる作用があります。そのほか、たんぱく質の代謝を担い、神経伝達物質の合成にもかかわるビタミンB6、カルシウムの吸収をよくするビタミンDもふくまれています。
12日	ごはん おとうふバーグ リボンパスタの春サラダ 沢煮椀 いちごの豆乳パナコッタ/牛乳	今日、1年生は初めての給食です。苦手なものも、ひとくち食べてみると、食べられるようになったり、「あれ?おいしい!」という新しい発見があったりするかもしれません。健康と成長のために、すききらいせず食べましょう。	25日	ごはん ハタハタの唐揚げ ほうれん草のおひたし うま煮 牛乳	給食ではよくハタハタ、豆あじなど骨ごと食べられる小魚を提供しています。骨ごと食べることで体を作るたんぱく質と、骨を作るカルシウムと一緒にとることができるので成長期にぜひ食べてほしい食品です。ご家庭では食べる機会が少ないので苦手な人もいますが、よくかんで食べる練習にもなるので、骨を出さずに食べられるといいですね。
13日	ごはん 焼きぎょうざ パンサンデー 厚揚げの中華煮 牛乳	4月の給食目標は「給食の準備をきちんとしよう」です。クラスの人数分のサラダが入ったボールやバットは最初に4等分にしてその中からクラスのから1/4人分とするように均等に分けることができます。配る係の人は、盛り残しがないように盛り分けましょう。	26日	たけのこごはん 厚焼きたまご ツナとひじきのサラダ じゃがいものみそ汁 牛乳	たけのこは寒い冬に土の中でエネルギーをたっぷり溜めて、春に顔を出します。その成長は早く、10日ほどで竹になってしまうともいわれています。春から初夏にかけて食べられます。たけのこには亜鉛が豊富に含まれていて、味覚を正常に保つはたらきがあります。亜鉛は、味の判断をする味蕾(みらい)という器官を作る働きをします。
14日	バターロール かぼちゃ野菜コロッケ たまごサラダ ポークビーンズ 牛乳	ポークビーンズはアメリカの家庭料理です。豚肉と豆をトマトなどで煮込んだこの料理は、タンパク質たっぷり栄養的にも優れているので、育ち盛りの子供達にうってつけのメニューです。日本では大豆を使いますが、本場アメリカでは白インゲン豆を使うことが多いそうです。	27日	ごはん さけの白こうじ焼き 青菜のごまあえ めった汁 いちご/牛乳	和食の正しい食器の並べ方は、主食のごはんは左側の手前に、汁物は右側に置きます。魚や肉の主要は右の奥、はしは食器の手前に置きます。この置き方は和食文化の大切なルールになっています。ぜひ覚えましょう。
15日	チキンライス オムレツ マカロニサラダ 根菜のコンソメスープ 牛乳	食事の時に、テーブルにひじをついたり、猫背になったり、足を組んだりしないように気を付けましょう。正しい姿勢は、いっしょに食事する方や食事を作ってくれた方への感謝の心をあらわす形の基本となるものです。	28日	ミルクロール メンチカツ 野菜といかのソース炒め たまごスープ ヨーグルト/牛乳	「メンチカツ」は明治時代に英語の「ミンチ」と「カツレット」を合わせてつけられた料理名です。作り方はひき肉と野菜のみじん切りをハンバーグのように形にしてパン粉をつけて油で揚げます。
18日	ごはん 鶏の唐揚げ りんごサラダ 小松菜と玉ねぎのみそ汁 牛乳	みその原料の大豆には成長期に欠かすことのできないたんぱく質がふくまれています。「みそ」は大豆をつぶして発酵(はっこう)させて、消化・吸収(しょうか・きゅうしゅう)されやすい食品です。給食のみそ汁は煮干しをよくきかせて具沢山にして、みそは一人分が8gほどの塩分控えめになるようにしています。			
19日	ごはん さわらのフライ 五色あえ 大根と豆腐のみそ汁 牛乳	毎日朝ごはんをきちんと食べていますか。朝ごはんには、体をあたためて動く準備をする、腸を刺激し排便を促す、脳を目覚めさせてやる気を出すなどの大切なはたらきがあります。朝ごはんをきちんと食べている人のほうが、勉強面でも運動面でもよい結果を残すことができるということがわかってきています。朝ごはんを食べてくる習慣をつけましょう。			
20日	(麦ごはん) ポークカレー ひじきと野菜のごまマヨあえ チーズ 牛乳	主食のごはんやパンに多く含まれている「炭水化物」はエネルギーのもとになる栄養素です。不足するとエネルギーが足りず体調不良になるだけでなく、成長期の体づくりに悪影響です。給食は成長期に必要な炭水化物の量をとれるように考えられているので、ごはんを減らしたりすることなくしっかりと食べましょう。			

日	こんだて	ひとくちメモ	日	こんだて	ひとくちメモ
8 金	ごはん とりにくのみそだれかけ キャベツのごますあえ てまりふのすましじる プリン/ぎゅうにゅう	しんきゅう 進級おめでとうございます。あらた がくねん なに けんこう いちばん からだ 新しい学年、何をするにも健康が一番です。よく体をうごかし、すきき らいをせずに1日3回の食事をしっかり食べ、よふかしをせずに十分な睡眠(すいみん)をとって、健 んこう 康な体を作っていきます。	21 木	キャロットパン ミートボールグラタン キャベツといとかまのサラダ やさいスープ ぎゅうにゅう	キャベツは40枚くらいの葉が重なり合って玉になって収穫される野菜です。春キャベツは冬キャベツと くらべて巻き方がやわらかく、芯(しん)が太いのが特徴です。キャベツは世界最古の野菜の一つで ヨーロッパから世界中に広まったといわれています。ウイルスなどと戦う免疫力を高めるビタミンや無 機質がふくまれています。
11 月	ちゅうかどん ちゅうかポテト カルシウムたっぷりちゅうかスープ デコポン ぎゅうにゅう	やさい 野菜やくだものには骨や歯をつくる無機質(むきしつ)、病気と戦うビタミンなど、体にとって、と ても大切な働きをする栄養素がふくまれています。無機質は英語でミネラルと言います。特にビタミン は毎日補給することが必要な栄養素です。健康のために野菜を毎日350gくらい食べることをめ ざしましょう。	22 金	ごはん さばのみそに きんぴらごぼう うちこみじる ぎゅうにゅう	さばにはたんぱくしつ、ビタミンB2というえいようそが含まれています。ビタミンB2は細胞を作った り、しぼうがエネルギーに変わるのを助けるはたらきや、血液のめぐりをよくし、ぐんぐんからだを おお 大きくしてくれるのをたすける ちから があります。おいしいあじつけになっています。ごはんといっ しょに たべてください
12 火	ごはん とうふバーグ リボンパスタの春サラダ さわにわん いちごのとうふバナコッタ/ぎゅうにゅう	今日、1年生は初めての給食です。苦手なものも、ひとくち食べてみると、食べられるようになった り、「あれ?おいしい!」という新しい発見があったりするかもしれません。健康と成長のために、 すききらいせず食べましょう。	25 月	ごはん ハタハタのからげ ほうれんそうのおひたし うまに ぎゅうにゅう	給食ではよくハタハタ、豆あじなど骨ごと食べられる小魚を提供しています。骨ごと食べることで体を 作るたんぱく質と、骨を作るカルシウムと一緒にとることができるので成長期にぜひ食べてほしい食品 です。ご家庭では食べる機会が少ないので苦手な人もいますが、よくかんで食べる練習にもなるので、 骨を出さずに食べられるといいですね。
13 水	ごはん やきぎょうざ バンサンスー あつあげのちゅうかに ぎゅうにゅう	4月の給食目標は「給食のじゅんびをきちんとしよう」です。クラスの人数分のサラダが入ったポー ルやパットは最初に4等分にしてその中からクラスのから1/4人分とするようにすると均一に分けるこ とができます。配る係の人は、盛り残しがないようにもりわけましょう。	26 火	たけのこごはん あつやきたまご ツナとひじきのサラダ じゃがいものみそ汁 ぎゅうにゅう	たけのこは さむい冬に土の中でエネルギーをたっぷりためて、春に顔を出します。その成長は早く、 10日ほどで竹になってしまうともいわれています。春から夏のはじめにかけて食べられます。たけの こには亜鉛が豊富に含まれていて、あじがよくわかるようになる はたらき があります。
14 木	ごはん かぼちゃやさいコロケ たまごサラダ ポークビーンズ ぎゅうにゅう	ポークビーンズはアメリカの家庭料理です。豚肉と豆をトマトなどで煮込んだこの料理は、タンパク しつがしっかりとれるので、育ち盛りのみなさんにはしっかりと食べてほしいメニューです。きよ うは大豆をつかっていますが、アメリカでは白インゲンまめをつかうことが多いそうです。	27 水	ごはん さけの白こうじやき あおなのごまあえ めったじる いちご/ぎゅうにゅう	和食の正しい食器の並べ方は、主食のごはんは左側の手前に、汁物は右側に置きます。魚や肉の主菜は 右の奥、はしは食器の手前に置きます。この置き方は和食文化の大切なルールになっています。ぜひ覚 えましょう。
15 金	チキンライス オムレツ マカロニサラダ こんさいのコンソメスープ ぎゅうにゅう	食事の時に、テーブルにひじをついたり、猫背になったり、足を組んだりしないように気を付けま しょう。正しい姿勢は、いっしょに食事する方や食事を作ってください方への感謝の心をあらわす 形の基本となるものです。	28 木	ミルクロール メンチカツ やさいといかのソースいため たまごスープ ヨーグルト/ぎゅうにゅう	「メンチカツ」は明治時代に英語の「ミンチ」と「カツレツ」を合わせてつけられた料理名です。作り 方はひき肉と野菜のみじん切りをハンバーグのように形にしてパン粉をつけて油で揚げます。
18 月	ごはん とりのからあげ りんごサラダ こまつなとたまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	みその原料の大豆には成長期に欠かすことのできないたんぱく質がふくまれています。「みそ」は大 豆をつぶして発酵(はっこう)させて、消化・吸収(しょうか・きゅうしゅう)されやすい食品で す。給食のみそ汁にはほしだしをよくきかせて真沢山にして、えんぶんをひかえめになるように つくっています。			
19 火	ごはん さわらのフライ ごしきあえ だいこんととうふのみそしる ぎゅうにゅう	毎日朝ごはんをきちんと食べていますか。朝ごはんには、体をあたためて動く準備をするを目覚め させてやる気を出すなどの大切なはたらきがあります。朝ごはんをきちんと食べている人のほうが、 勉強も運動でもよい結果を残すことができるということがわかってきています。朝ごはんを食べてく る習慣をつけましょう。			
20 水	むぎごはんの ポークカレー ひじきとやさいのごまマヨあえ チーズ ぎゅうにゅう	主食のごはんやパンに多く含まれている「炭水化物」はエネルギーのもとになる栄養素です。不足す るとエネルギーが足りず体調不良になるだけでなく、成長期の体づくりに悪影響です。給食は成長 期に必要な炭水化物の量をとれるように考えられているので、ごはんを減らしたりすることなくしっ かり食べましょう。			