



令和7年5月 白山市立千代野小学校

新学期が始まって1カ月がたちました。気持ちのよい季節ですが、新しい環境で疲れが出やすいときです。元氣よく学校生活を送れるように、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

## 給食について知ろう

～主食・主菜・副菜がそろっているよ～

給食のメニューは、主食・主菜・副菜・汁物・牛乳がそろった、じょうぶな体をつくる食事です。そして、安心・安全・おいしさ・栄養・健康・マナー・食文化・地産地消・食材の旬など、みなさんに伝えたい、たくさんのメッセージがこめられています。

### 副菜(ふくさい)

野菜を多く使った料理やくだもので、体の調子をととのえるものになります。

### 牛乳(ぎゅうにゅう)

成長期に必要なたんぱく質、カルシウムが多く含まれています。

### 主菜(しゅさい)

魚、とうふ、大豆せいひん、卵、肉を使った料理で、体をつくるものになります。

### 主食(しゅしょく)

こめ、パン、めんなどのこく類で、体や脳のエネルギー源になります。

### 汁もの(しるもの)

不足しがちな野菜や水分をおぎないます。暑い時期には、熱中症予防の水分と塩分補給にもなります。

- ・ごはんは白山市で作られたコシヒカリ1等米、牛乳は県内産を使っています。
- ・食料はできるだけ、地元産や国内産のものを選ぶようにしています。
- ・毎日必ず、児童のみなさんが給食を食べる前に、校長先生や教頭先生が先に食べて、安全かどうかを確認しています。



## おうちの方へ・・・給食献立表について

給食献立表では、使用している食材を主な栄養素の働きにより3つのグループに分けています。

令和7年度

### 5月 学校給食献立表

白山市立千代野小学校

日	曜	献立名					赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品	エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等	
		主食	飲料	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	
				鯖のたつたあげ			牛乳	みそ	白ごはん	しょうが	650 Kcal

#### 赤のグループ

##### 体をつくるもとになる食品

主にたんぱく質やカルシウムを含む食品です。給食では、肉だけでなく魚や大豆からもたんぱく質がとれるよう工夫しています。



#### 黄のグループ

##### エネルギーのもとになる食品

主に炭水化物や脂質を含む食品です。給食のごはんやパンは、元気に活動するために必要な量です。



#### 緑のグループ

##### 体の調子を整えるもとになる食品

主にビタミンを多く含む食品です。給食では、不足しがちなビタミンや食物繊維がとれるよう、たくさんの野菜を使うようにしています。



白山市のホームページにて子どもたちに人気の給食レシピが紹介されています。QRコードで読み取り、ご家庭での食事づくりに役立ていただくと幸いです。