



給食だより

令和7年4月
白山市立蝶屋小学校



4月「給食のきまりをまもう」

ご入学・ご進学おめでとうございます。新年度も給食スタッフ一同心を込めて「安心・安全でおいしい給食」を作っています。今年1年間よろしくお願ひいたします。

学校の食育目標



給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

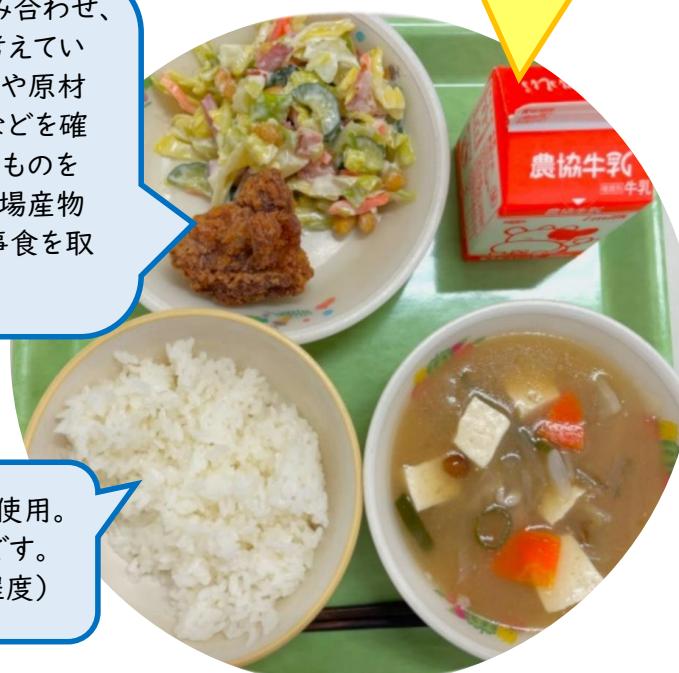


食事の重要性 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。	心身の健康 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。	食品を選択する能力 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
感謝の心 食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。	社会性 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。	食文化 各地域の産物、食文化や食に関する歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

出典：文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版一」(H31.3)

学校給食の内容

色々な食材を組み合わせ、栄養バランスを考えています。食材は産地や原材料、品質や価格などを確認し、安全安心なものを選んでいます。地場産物や郷土料理、行事食を取り入れています。



松任産コシヒカリ使用。
週5日米飯給食です。
(パンは、月1回程度)

牛乳は毎日つきます。

「学校給食摂取基準」

- ◆エネルギー 650kcal
- ◆たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%
- ◆脂肪 摂取エネルギーの20~30%
- ◆食塩 2g未満
- その他、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミン、食物繊維などに基準が設けられています。

中学年(3.4年生)を基準に献立を立てています。
献立表には、毎日の栄養価を表示しています。ご覧ください。献立によって違いがありますが、1か月を平均すると栄養価が摂取できるようになっています。

白山市のホームページに給食レシピがたくさん掲載されました。給食手作りカレールーの作り方や、人気の揚げパンやからあげ、麻婆豆腐や豆腐カツなど、写真つきのレシピです。QRコードから検索してくださいね。



4月 学校給食献立表

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	飲物	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		
	月			 入学式								
8	火	麦ごはん	牛乳	マーボー丼 水餃子 お祝いいちごゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆ミート 赤だしみそ	すいぎょうざ きぬごしとうふ さとう ごま油	むぎ飯 あぶら かたくり粉 ゼリー	ごま ラー油 たまねぎ にんじん	しょうが にんにく たけのこ ねぎ	干しいたけ チンゲンサイ たけのこ ねぎ	679 Kcal 23 g 20 g	
9	水	白ごはん	牛乳	ししやもの唐揚げ 江戸っ子煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 ししやも 牛肉 大豆	高野豆腐 こんぶ ぶた肉 みそ	白飯 こめこ あぶら さとう	じやがいも はるまき	たけのこ にんじん こんにゃく たまねぎ	だいこん	599 Kcal 24 g 22 g	
10	木	白ごはん (減)	牛乳	春巻き ナムル みそラーメン	牛乳 ぶた肉 みそ 赤だしみそ		白飯 あぶら さとう ごま油	ごま ラーメン はるまき	にんじん こまつな りょくとうもやし キャベツ	ホールコーン たまねぎ たまねぎ にんにく	692 Kcal 21 g 27 g	
11	金	白ごはん	牛乳	ハニーマスターードチキン プロッコリーサラダ コンソメスープ	牛乳 とり肉 ベーコン		白飯 あぶら かたくり粉 こめこ はちみつ	あぶら さとう じやがいも	プロッコリー にんじん セロリ キャベツ ホールコーン	たまねぎ セロリ パセリ	619 Kcal 21 g 24 g 1年生開始	
14	月	白ごはん	牛乳	竹輪の磯辺揚げ きんぴらごぼう 豆乳汁	牛乳 ちくわ 青のり粉 ぶた肉	とり肉 あつあげ みそ 豆乳	白飯 てんぶら粉 あぶら さとう	ごま油 あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	たまねぎ なめこ こまつな	626 Kcal 26 g 23 g	
15	火	白ごはん	牛乳	フライドチキン はちみつレモンサラダ クラムチャウダー	牛乳 とり肉 あさり ベーコン	スキムミルク	白飯 かたくり粉 こめこ あぶら	はちみつ じやがいも オリーブ油 バター	にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン	レモン たまねぎ にんじん	655 Kcal 26 g 25 g	
16	水	白ごはん	牛乳	さばのみそに 切干だいこんとひじきのごま Mayo 和え 沢煮わん	牛乳 みそ 赤だしみそ	ひじき ぶた肉	白飯 さとう 卵なしマヨネーズ ごま		しょうが ねぎ きりぼし大根	きゅうり ホールコーン こんにゃく ごぼう 糸みつば にんじん たけのこ	えのきたけ ホールコーン 糸みつば だいこん	649 Kcal 25 g 26 g
17	木	フォカッチャ	牛乳	ミラノ風カツレツ 春キャベツのペペロンチーノ ミネストローネ	牛乳 ぶた肉 チーズ とり肉	ベーコン	フォカッチャ てんぶら粉 パン粉 白いんげん豆	スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも デミグラソース	キヤベツ トマト にんにく たまねぎ セロリ	トマト にんじん	652 Kcal 31 g 26 g 世界ジオパーク給食イタリア	
18	金	麦ごはん (増)	牛乳	ポークカレー フルーツふるふるゼリー	牛乳 ぶた肉 スキムミルク チーズ		むぎ飯 じやがいも あぶら こむぎ	バター ゼリー さとう カレールウ	にんにく しょうが たまねぎ	もも缶 パイン缶 トマト	737 Kcal 21 g 21 g	
21	月	さくら飯	牛乳	五目チャーハン 春雨キムチスープ ヨーグルト	牛乳 とり肉 たまご ベーコン	ヨーグルト	さくら飯 あさり	はるさめ	にんにく にんじん たまねぎ	キムチ はくさい ねぎ	607 Kcal 22 g 19 g	
22	火	白ごはん	牛乳	いわしのフライ 青菜のチーズおかか和え さつま汁	牛乳 いわし みそ かつおぶし チーズ	とり肉 みそ	白飯 てんぶら粉 パン粉 あぶら	さとう さつまいも	キヤベツ ごぼう にんじん たまねぎ	ごぼう ねぎ	625 Kcal 24 g 19 g	
23	水	ターメリツ クライス	牛乳	ハンバーグ クリームドボテ しろくまのやさいたっぷりスープ	牛乳 スキムミルク ベーコン ハンバーグ		ターメリックライス オリーブ油 さとう じゃがいも バター	クルトン ホールコーン にんじん キャベツ	セロリ ブロッコリー	おはなし給食『おやさいしろくま』	639 Kcal 24 g 22 g おはなし給食『おやさいしろくま』	
24	木	白ごはん	牛乳	大豆のしらすの揚げ煮 肉じゃが オレンジ	牛乳 大豆 しらす干し ぶた肉		白飯 こめこ あぶら さとう	ごま じやがいも	にんじん たまねぎ	オレンジ たまねぎ にんにく いんげん	651 Kcal 24 g 22 g	
25	金	すし飯	牛乳	牛肉と筍のばらずし 厚揚げのみそ汁	牛乳 牛肉 たまご あつあげ	わかめ	すし飯 さとう あぶら ごま		しょうが にんじん たけのこ ねぎ えだまめ	たまねぎ だいこん ねぎ 干しいたけ	595 Kcal 23 g 21 g	
28	月	麦入りバ ターライ ス(減)	牛乳	チキンライス クリームシチュー	牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳		麦入りバターライス ごめこ あぶら バター じゃがいも		たまねぎ にんじん ピーマン		576 Kcal 22 g 18 g	
29	火			昭和の日							Kcal g g	
30	水						遠足 (お弁当もってきてね)	 			Kcal g g 遠足(給食なし)	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載しています。

食塩量 4月 平均2.2g

