



# 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ろう」

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」を作っていきます。今年1年間よろしくお願いいたします。

### 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)



<b>食事の重要性</b> おいしいね 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。	<b>心身の健康</b> 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。	<b>食品を選択する能力</b> 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。
<b>感謝の心</b> 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。	<b>社会性</b> 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。	<b>食文化</b> 各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、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―」(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きます。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)を基準に献立をたてています。

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	
		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		たんぱく質	脂質
	月			入学式								Koal	
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 すいぎょうざ ぶた肉 きぬこしょうふ	むぎ飯 あぶら さとう	ごま ラー油 かたくり粉 ゼリー	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん りょうとうもやし	679	Koal
												23	g
												20	g
9	水	白ごはん	牛乳	ししゃもの唐揚げ 江戸っ子煮 じゃがいものみそ汁				牛乳 高野豆腐 ししゃも こんぶ 牛肉 ぶた肉 大豆 みそ わかめ	白飯 こめこ あぶら さとう	じゃがいも たまねぎ だいこん にんじん こんにやく たまねぎ		599	Koal
												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 ホールコーン こまつな たまねぎ りょうとうもやし しょうが キャベツ にんにく	692	Koal
												21	g
												27	g
11	金	白ごはん	牛乳	ハニーマスタードチキン ブロッコリーサラダ コンソメスープ				牛乳 とり肉 ベーコン	白飯 かたくり粉 こめこ はちみつ	あぶら さとう じゃがいも	ブロッコリー たまねぎ にんじん セロリ キャベツ パセリ ホールコーン	619	Koal
												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 とり肉 ちくわ あつあげ 青のり粉 みそ ぶた肉 豆乳	白飯 てんぷら粉 あぶら さとう	ごま油	ごぼう たまねぎ にんじん なめこ こんにやく こまつな いんげん	626	Koal
												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 スキムミルク とり肉 豆乳 あさり ベーコン	白飯 かたくり粉 こめこ あぶら	はちみつ じゃがいも オリーブ油 バター	にんにく レモン キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん ホールコーン	655	Koal
												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マヨ和え 沢煮わん				牛乳 ひじき さば ぶた肉 みそ 赤だしみそ	白飯 さとう 卵なしマヨネーズ ごま		しょうが きゅうり えのきたけ ねぎ ホールコーン きりぼし大根 にんじん たけのこ だいこん	649	Koal
												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 ベーコン ぶた肉 チーズ とり肉	フォカッチャ スパゲッティ てんぷら粉 オリーブ油 パン粉 じゃがいも 白いんげん豆 デミグラスソース	キャベツ にんにく たまねぎ セロリ	トマト にんじん	652	Koal
												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 じゃがいも あぶら こむぎこ	バター ゼリー さとう カレールー	にんにく もも缶 しょうが パイン缶 たまねぎ トマト にんじん	737	Koal
												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 ヨーグルト とり肉 あさり たまご ベーコン	さくら飯 あぶら ごま油 さとう	はるさめ	にんにく キムチ にんじん はくさい たまねぎ ねぎ 干しいたけ たけのこ	607	Koal
												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 とり肉 いわし みそ かつおぶし チーズ	白飯 さとう てんぷら粉 さつまいも パン粉 あぶら		キャベツ ごぼう こまつな にんじん たまねぎ	625	Koal
												24	g
												19	g
23	水	ターメリック クライス	牛乳	ハンバーグ クリームポテト 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	ターメリッククライス クルトン オリーブ油 さとう じゃがいも バター	クルトン	セロリ ブロッコリー ホールコーン たまねぎ にんじん キャベツ	639	Koal
												24	g
												22	g
												おはなし給食「おやさしいしろくま」	
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 じゃがいも	にんじん オレンジ たまねぎ こんにやく いんげん	651	Koal
												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 わかめ 牛肉 みそ たまご あつあげ	すし飯 さとう あぶら ごま		しょうが たまねぎ にんじん だいこん たけのこ ねぎ えだまめ 干しいたけ	595	Koal
												23	g
												21	g
28	月	麦入りパ 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 こめこ あぶら バター じゃがいも		たまねぎ にんじん ピーマン	576	Koal
												22	g
												18	g
29	火			昭和の日								Koal	
												g	
												g	
30	水			遠足 (お弁当もってきてね)								Koal	
												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あります。

食塩量 4月 平均2.2g

