

ご入学、ご進級おめでとうございます。元気いっぱいの新1年生を迎え、本年度も学校給食が始まります。学校給食は教育の一環として、子どもたちが栄養バランスのとれた適切な食事を、先生や友だちと一緒にとりながら、食事の大切さ、心身の健康、食品を選ぶ力、感謝の心、社会性、そして食文化などを学ぶ食育の授業の時間です。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



家庭とつながる学校給食



よい食べ方が身につくように、ご家庭でもこんなところに気を配っていただきますようお願いいたします。

今日の給食について話す



献立表をご家庭内の見やすいところに貼って、毎日の話題にする。



給食時間の楽しかったことや献立の感想を聞く。

ご家庭の食卓では



食べ物は多くの人の手で食卓に届き、料理も食べる人のことを思って作られます。感謝して食べることの大切さを、折に触れて話す。



子どもが食べないからと、苦手なものを全く出さないのではなく、一口でも挑戦したり、大人がおいしそうに食べている姿を見せたりすることも食育では大切なことです。

食べることに集中できる時間を



給食では決まった時間に食べ終わるように指導しています。ご家庭でも、遊びながら、テレビを見ながらといった「ながら食べ」をなるべく避け、食べることに集中できる雰囲気づくりを心がけましょう。

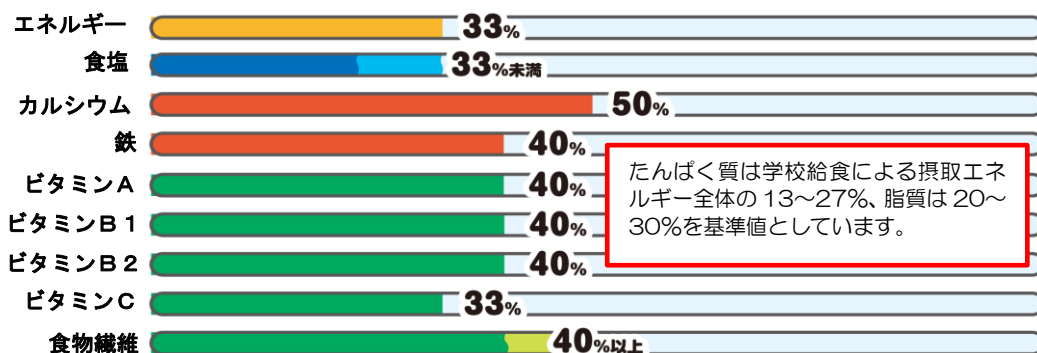
お手伝いは積極的に



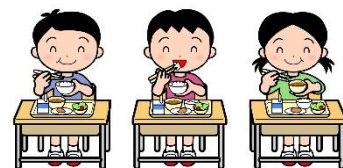
給食では全員が当番となり、準備や後片付けをします。子どもは食べ物や食事に興味津々です。学校で身につけた力を定着させていくためにも、ご家庭でもぜひお手伝いを積極的にさせてあげてください。

学校給食の栄養

1日の食事摂取基準などに対する学校給食の割合



たんぱく質は学校給食による摂取エネルギー全体の13~27%、脂質は20~30%を基準値としています。



学校給食は、栄養バランスのとれた食事を提供することで、子供たちの健康を守ります。また、「生きた教材」として健康的な食べ方の基本になり、伝統的な食文化などを学ぶ大切な機会となっています。さらに、各教科の学習内容にも関連させた献立も提供し、食に関する指導と連携しています。





4 月 学 校 給 食 献 立 表



野々市市立富陽 小学校

日	曜	献 立 名			血や肉、骨になる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品	エネルギーたんぱく質脂質行事食等	
		主食	牛乳	おかず					
8	火	さくらすしごはん	牛乳	おはなみちらし とりにとやさいのてりあえ とうふとふかしのすましじる しんきゅうおいおいクレープ	牛乳 ふかし うす揚げ 絹ごし豆腐 鶏卵 鶏肉	にんじん たまねぎ こまつな 干しいたけ しょうが れんこん さやいんげん えだまめ えのきたけ	桜すし飯 サラダ油 三温糖 クレープ 片栗粉 大豆油	650 Kcal 24 g 21 g	給食開始
9	水	ごはん	牛乳	こめこのフライドチキン ジャーマンポテト キャベツのみそしる	牛乳 あつあげ 鶏肉 大豆ペースト ベーコン みそ チーズ	たまねぎ ねぎ パセリ にんじん キャベツ	白飯 じゃがいも 米粉 バター 片栗粉 大豆油	613 Kcal 28 g 19 g	
10	木	ごはん	牛乳	さばのみそに こんにやくのきんぴら とんじる	牛乳 うす揚げ さば みそ 豚肉	しょうが 青ピーマン ねぎ ごぼう こんにやく たまねぎ にんじん だいこん	白飯 じゃがいも 三温糖 サラダ油 ごま	622 Kcal 27 g 20 g	
11	金	コッペパン	牛乳	ラザニア やさいのスープに チョコパテ	牛乳 鶏肉 豚肉 牛肉 チーズ	たまねぎ しめじ にんじん こまつな にんにく トマト水煮	コッペパン 小麦粉 ファルファッレ バター サラダ油 じゃがいも 三温糖 チョコクリーム	613 Kcal 25 g 24 g	
14	月	ごはん	牛乳	ハンバーグ カラフルサラダ とうふのみそしる	牛乳 大豆たんぱく 大豆ペースト 豚肉 ベーコン みそ 牛肉 うす揚げ 鶏肉 絹ごし豆腐	にんじん きゅうり たまねぎ 赤ピーマン ブロッコリー えのきたけ キャベツ こまつな	白飯 サラダ油 パン粉 三温糖 片栗粉	604 Kcal 27 g 18 g	1年生給食開始
15	火	ごはん	牛乳	だいずとしらすのごまからめ きよみオレンジ にくじゃが	牛乳 大豆 しらす 豚肉	にんじん オレンジ たまねぎ こんにやく さやいんげん	白飯 三温糖 片栗粉 水あめ 大豆油 じゃがいも ごま サラダ油	600 Kcal 22 g 16 g	
16	水	ごはん	牛乳	ギョーザ パンサンスー ジャジャンどうふ	牛乳 豚肉 ギョウザ 八丁みそ ロースハム みそ あつあげ	きゅうり たけのこ にんにく にんじん 干しいたけ もやし ねぎ たまねぎ しょうが	白飯 ごま油 大豆油 片栗粉 緑豆春雨 三温糖	675 Kcal 23 g 25 g	
17	木	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン だいこんのみそしる	牛乳 あつあげ わかめ みそ 鶏肉 大豆ペースト チーズ	にんじん しめじ たまねぎ ねぎ ブロッコリー だいこん	白飯 小麦粉 ごま マヨネーズ サラダ油 じゃがいも 三温糖	612 Kcal 25 g 19 g	
18	金	ごはん	牛乳	おこのみやき いっしょくようマヨネーズ ツナサラダ はりはりなべ	牛乳 青のり粉 うす揚げ 鶏卵 まぐろフレーク 豚肉 鶏肉 かつお節 木綿豆腐	キャベツ にんじん だいこん ねぎ もやし はくさい しょうが たまねぎ えのきたけ きゅうり みずな	白飯 天かす 小麦粉 マヨネーズ なかいも サラダ油 サラダ油 三温糖	619 Kcal 23 g 23 g	大阪の献立
21	月	ごはん	牛乳	まつかぜやき ひじきサラダ じゃがいものみそしる	牛乳 みそ 大豆ペースト 鶏肉 ひじき 鶏卵 糸かまぼこ チーズ あつあげ	たまねぎ コーン キャベツ こまつな きゅうり にんじん	白飯 サラダ油 パン粉 じゃがいも 三温糖 ごま	600 Kcal 28 g 17 g	
22	火	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン やさいのピリから コーンたまごスープ	牛乳 鶏卵 鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐	きゅうり しょうが たまねぎ キャベツ コーン にんじん しめじ にんにく こまつな	白飯 ごま 片栗粉 ごま油 大豆油 三温糖	627 Kcal 28 g 19 g	
23	水	チキンライス	牛乳	キッシュ こめシチュー	牛乳 チーズ 鶏肉 ベーコン ロースハム 鶏卵	たまねぎ にんにく ブロッコリー にんじん 赤ピーマン 青ピーマン ほうれんそう マッシュルーム コーン	ケチャップライス じゃがいも バター 白いんげん豆 サラダ油 米粉 生クリーム パイ型	645 Kcal 22 g 23 g	
24	木	ごはん	牛乳	ししゃもてんぷら はるキャベツとうふのサラダ かやくうどん	牛乳 鶏肉 ししゃも うす揚げ 豆腐 ベーコン	●春キャベツ にんにく にんじん しょうが きゅうり ほうれんそう たまねぎ ねぎ	白飯 三温糖 小麦粉 ごま油 米粉 うどん 大豆油	622 Kcal 25 g 20 g	
25	金	むぎごはん	牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト	しょうが トマトピューレー にんにく トマト水煮 にんじん 黄桃缶 たまねぎ バイン缶	むぎ飯 バター カクテルゼリー サラダ油 カレーレウ じゃがいも いちごゼリー 小麦粉 マスカットゼリー	696 Kcal 19 g 19 g	
28	月	遠足							
29	火	昭和の日							
30	水	たけのこごはん	牛乳	ぶたにくとやさいのあげからめ みそけんちんじる	牛乳 木綿豆腐 うす揚げ みそ 豚肉 大豆ペースト 鶏肉	たけのこ さやいんげん ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ ごぼう えだまめ だいこん	さくら麦飯 大豆油 三温糖 サラダ油 片栗粉 ごま油 じゃがいも	601 Kcal 26 g 19 g	

※ 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。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。

野々市市小学校給食センター

