

4月 給食だより



入学、進級おめでとうございます

いよいよ新しい学校生活が始まりました。学校給食は、みなさんが心も体も健やかに成長できるように教育活動の一環として、以下のような目標を掲げています。



学校給食の七つの目標

① 適切な栄養摂取による健康の保持増進を図ること



② 日常生活における食事について正しい理解を深め健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと



③ 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと



④ 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと



⑤ 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと



⑥ 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること



⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと



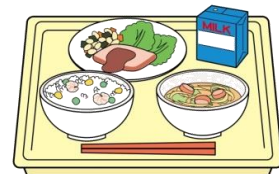
学校給食では、みんなで一緒に給食を食べながら、楽しい触れ合いの中で、子ども達の健康と心身の成長を育んでいきます

能美市の学校給食

主食： 週4回 ごはん（能美産の一等米コシヒカリ）
週1回 パン（石川県学校給食会選定の小麦粉）

副食： 地場産物や安全性の高い食材を使用

牛乳： 毎回 200cc 紙パック牛乳（県産牛乳）



給食の献立は主食・主菜・副菜・汁物をそろえるようにしています。

学校や教育委員会の栄養士がねらいをもって献立作成に取り組んでいます。季節感や食文化を大切にし、郷土料理・行事食、また、国内外の料理も計画的に取り入れるようにしています。



4月 学校給食献立表

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価			
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	行事食等
9	月	ちらし すし		キャベツサラダ	ぎゅうにゅう、 うすあげ、たまご、 ぶたにく	すしめし、さとう、 オリーブオイル、	にんじん、ほししいたけ、ねぎ、 えだまめ、れんこん、キャベツ、 にんじん、ごぼう、たけのこ、 もやし、えのき	537	17.8	19.2	
				さわにわん							
10	火	ごはん		いかてんぷらねぎソース	ぎゅうにゅう、 いかてんぷら、 うすあげ、みそ わかめ	ごはん、あぶら、 さとう、ごま、 じゃがいも	ねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、たまねぎ	597	19.5	19.2	
				ごますあえ							
				じゃがいものみそしる							
11	水	こめこ パン		ミートグラタン	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、だいす、 レンズマメ、 チーズ、ベーコン	こめこパン、パスタ あぶら、パンこ、 デミグラスソース、 ドレッシング	にんにく、たまねぎ、にんじん、 トマト、パセリ、コーン、 ブロッコリー、いんげん	697	30.6	25.8	
				ブロッコリーサラダ							
				オニオンスープ							
12	木	ごはん		あじのカレーあげ	さゆつにゆづ、 あじ、ひじき、だい す	ごはん、でんぷん、 あぶら、さとう	にんじん、ごぼう、いんげん、 だいこん、ねぎ	600	26.0	17.0	
				ひじきとだいすのいりに							
				みそけんちんじる							
13日：1年生給食開始メニュー											
13	金	せきは ん		とりのからあげ	ぎゅうにゅう、 とりにく、とうふ、 ぶかし	せきはん、でんぷ ん、 あぶら、さとう	しょうが、きゅうり、コーン、 えのき、みつば	603	21.7	24.9	
				ポテトサラダ							
				すましじる							
16	月	ごはん		あげギョウザ	ぎゅうにゅう、 わかめ、ぶたにく、 うすらたまご、いか	ごはん、ぎょうざ、 あぶら、さとう、 ごま、でんぷん	キャベツ、もやし、しょうが たまねぎ、にんじん、はくさい、 ほししいたけ、たけのこ	630	24.2	21.2	
				いときりわかめのちゅうかサラダ							
				うすらたまごいりはっぼうさい							
17	火	ごはん		さばのおこうじやき	ぎゅうにゅう、 さば、ぶたにく、 のり、とうふ、みそ	ごはん、さとう	ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、 にんじん、たまねぎ、ごぼう	557	24.7	15.9	
				いそかあえ							
				とんじる							
18	水	キャ ロット パン		メンチカツ	ぎゅうにゅう、 メンチカツ、ベーコ ン レンズまめ	キャロットパン、 あぶら、パスタ、 オリーブオイル、 じゃがいも	にんにく、たまねぎ、しめじ、 エリンギ、キャベツ、にんじん、 ブロッコリー、パセリ	631	23.1	22.8	
				きのこのパスタ							
				はるキャベツのスープ							
19	木	ごはん		ぶたにくのしょうがやき	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 ハム、みそ	ごはん、さとう、 でんぷん、みずあ め、 ごま	しょうが、にんじん、もやし、 こまつな、コーン、たまねぎ、 ごぼう、だいこん、ねぎ	594	23.9	19.6	
				ごしきあえ							
				みそしる							
20	金	むぎめ し		チキンカレー	ぎゅうにゅう、 ヨーグルト、 なまクリーム、 とりにく	むぎごはん、あぶら じゃがいも、 カレールー、 ナタデココ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、りんご、パイン、 もも、バナナ、ふくしんづけ	723	20.9	17.4	
				フルーツヨーグルト							
23	月	わかめ ごはん		すぶた	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、たまご、 とうふ	わかめごはん、 でんぷん、あぶら、 さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、きピーマン、ねぎ、 たけのこ、えのき、	661	24.3	22.4	
				たまごスープ							
24	火	ごはん		さんみゆき	ぎゅうにゅう、 さつまあげ、 ぶたにく、とうふ	ごはん、あぶら、 さとう、くるまふ	しょうが、ねぎ、にんにく、 きりほしだいこん、 もやし、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、たけのこ	606	26.0	16.8	
				カミカミあえ							
				にくどうふ							
25	水	はいが パンズ		てりやきチキン	ぎゅうにゅう、 とりにく、ベーコン いんげんまめ、 なまクリーム	はいがパン、 さとう、みずあめ、 オリーブオイル	キャベツ、にんじん、パセリ たまねぎ	582	24.5	23.7	
				そえやさい							
				まめのクリームスープ							
26	木	ごはん		いわしのかばやき	ぎゅうにゅう、 いわし、ぶたにく	ごはん、あぶら、 アーモンド、 じゃがいも	しょうが、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、いんげん	637	22.6	19.1	
				アーモンドサラダ							
				にくじゃが							
27	金			たけのこそぼろごはん	ぎゅうにゅう、 とりにく、たまご、 ひじき、だいす、 ツナ、みそ	むぎごはん、 さとう、 オリーブオイル	たけのこ、にんじん、えだまめ、 きゅうり、キャベツ、かぶ、 たまねぎ、ねぎ、えのき	510	20.2	14.0	
				ひじきサラダ							
				はるかぶのみそ汁							
30	月	昭和の日 振替休日									