



桜の花の便りとともに、新しい学年がスタートしました。子どもたちの健やかな成長を願い、保護者の方、地域の方と一緒に食事や健康について考え、学校給食と食育を通して応援していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。



給食予定献立

【★ 4月の地産地消(石川県産の食材) / ◇ 旬の食材】

★米(宝達志水町産こひかり) ★牛乳(原乳は石川県産) ★大豆 ★米粉 ★椎茸 ★チンゲン菜 ★いちご ★さば
★ハタハタ ★ふくらぎ ◇新じゃが ◇新たまねぎ ◇春キャベツ ◇アスパラガス ◇たけのこ ◇いちご ◇清見オレンジ

※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載

令和4年 4月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	赤のなかまの食品 体をつくる	黄のなかまの食品 熱や力になる	緑のなかまの食品 体の調子をとのえる	栄養価 <小学校>
5日 火	入字式					
6日 水	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツのごま酢あえ 花ふのすまし汁 お祝いいちごゼリー	魚	鶏肉 油揚げ 豆腐 うるめ節(魚)	米 小麦粉 片栗粉 大豆油 ごま 砂糖 花ふ お祝いいちごゼリー(アレ無)	キャベツ にんじん もやし 小松菜 ごぼう えのきたけ ねぎ	E 668 kcal P 16.0 % F 27.0 % Ca 354 mg NaCl 1.5 g
7日 木	カレーライス しらすと海藻のサラダ 清見オレンジ	乳 魚	豚肉 チーズ しらす干し 海藻 糸かまぼこ(魚)	米 白米 じゃがいも カレールウ サラダ油 ドレッシング(魚) 砂糖	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり にんじん コーン 清見オレンジ	E 689 kcal P 13.0 % F 26.0 % Ca 323 mg NaCl 3.2 g
8日 金	ミルク食パン いちごジャム 焼きメンチカツ ひじきの彩りサラダ 野菜のクリームスープ	乳 乳	豚肉 牛肉 大豆 ひじき ベーコン 豆乳 牛乳	ミルク食パン(乳) いちごジャム(アレ無) 片栗粉 バン粉 マヨネーズ オリーブ油 ごま油 砂糖 じゃがいも 米粉	玉ねぎ キャベツ 椎茸 コーン もやし きゅうり にんじん にんじん 玉ねぎ チンゲン菜	E 646 kcal P 15.0 % F 37.0 % Ca 337 mg NaCl 3.2 g
11日 月	お花見ちらし寿司 さんまのごま揚げ ほうれん草のおひたし 沢煮椀	卵・魚 魚 魚	錦糸卵(卵) かまぼこ(魚) さんまのごま揚げ(魚) 鶏肉 うるめ節(魚)	米 砂糖 大豆油 砂糖	にんじん かんぴょう 椎茸 たけのこ 枝豆 ほうれん草 キャベツ もやし 大根 にんじん ごぼう えのきたけ みつば	E 607 kcal P 15.0 % F 26.0 % Ca 323 mg NaCl 3.1 g
12日 火	ごはん ショーロンポー 切干大根とひじきの中華あえ 豆腐のふわふわ煮		ショーロンポー(アレ無) ひじき 豆腐 えび 豚肉	米 砂糖 ごま油 砂糖 片栗粉	切干大根 にんじん きゅうり 小松菜 にんじん もやし 椎茸 ねぎ	E 668 kcal P 15.0 % F 27.0 % Ca 357 mg NaCl 2.3 g
13日 水	ゆかりごはん 大豆としらすのかき揚げ 即席漬け うどん汁	魚 魚	大豆 しらす干し 大豆粉 昆布 鶏肉 油揚げ かつおだし(魚)	米 さつまいも 小麦粉 米粉 大豆油 ごま うどん 片栗粉	赤しそ 玉ねぎ にんじん ニラ キャベツ きゅうり 大根 小松菜 にんじん えのきたけ ねぎ	E 650 kcal P 13.0 % F 24.0 % Ca 338 mg NaCl 2.8 g
14日 木	ごはん だし巻きたまご 揚げときゅうりの酢の物 すき焼き風煮	卵・魚 魚	だし巻きたまご(卵・魚) 油揚げ 牛肉 豆腐 うるめ節(魚)	米 砂糖 車ふ、砂糖 サラダ油	きゅうり もやし 小松菜 しょうが 玉ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく えのきたけ ねぎ	E 677 kcal P 18.0 % F 27.0 % Ca 384 mg NaCl 1.6 g
15日 金	米粉パン じゃがいものミートソース焼き リボンパスタの春サラダ たまごスープ	乳 乳 卵	豚肉 牛肉 チーズ 卵 豆腐	米粉パン(乳) じゃがいも オリーブ油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ マッシュルーム にんにく トマト キャベツ アスパラガス にんじん コーン 枝豆 レモン 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草	E 638 kcal P 18.0 % F 38.0 % Ca 377 mg NaCl 2.7 g
18日 月	ごはん 春巻き 小松菜のナムル 八宝菜	卵	春巻き(アレ無) 豚肉 いか えび うずら卵	米 大豆油 ごま 砂糖 ごま油 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油	小松菜 にんじん 切干大根 しょうが 玉ねぎ 白菜 にんじん チンゲン菜 たけのこ	E 700 kcal P 13.0 % F 32.0 % Ca 339 mg NaCl 1.6 g

給食予定献立表

★献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」(発育と健康維持のために必要な栄養量のおよそ1/3量)を目安に作成しています。栄養価はE:エネルギー、P:たんぱく質、F:脂肪、Ca:カルシウム、NaCl:食塩を示しています。記載値は3・4年生(基準650kcal)の量です。1.2年生の基準は530kcal、5.6年生は780kcalです。

※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレル無」と記載

令和4年 4月	こんだて名	アレルギー 対応	赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	緑のなかまの食品	栄養価	
4月	★牛乳(200cc)は毎日つきます		体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	3・4年生の平均値	
19日 火	ごはん 県産さばの南蛮漬け 五目ひじき 町内産チンゲン菜のみそ汁 いちご	魚	さば ひじき 大豆 鶏肉 豆腐 みそ うるめ節(魚)	米 片栗粉 砂糖 大豆油 ごま油 砂糖 ごま油	ねぎ こんにゃく 椎茸 にんじん さやいんげん チンゲン菜 大根 にんじん いちご	E 675 kcal P 15.0 % F 31.0 % Ca 325 mg NaCl 2.5 g	
20日 水	ごはん 豚肉の生姜炒め ごぼうサラダ 打ち豆汁	魚	豚肉 油揚げ 大豆 みそ うるめ節(魚)	米 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ しょうが にんにく ごぼう にんじん きゅうり コーン まいたけ にんじん ねぎ	E 696 kcal P 15.0 % F 29.0 % Ca 321 mg NaCl 2.4 g	
21日 木	遠足 (※給食なし)						
22日 金	遠足予備日 (※給食なし)						
25日 月	ごはん ハタハタの唐揚げ 小松菜とひじきのごまマヨあえ 新じゃがのそぼろ煮	魚	ハタハタ ひじき 豚肉 うるめ節(魚)	米 小麦粉 片栗粉 大豆油 ごま 砂糖 マヨネーズ じゃがいも 片栗粉 砂糖	小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが	E 685 kcal P 13.0 % F 30.0 % Ca 402 mg NaCl 1.6 g	
26日 火	ミルクロール えびカツ 野菜といかのソース炒め 野菜と肉団子のスープ 型抜きチーズ	乳 魚 乳	えびカツ(魚) いか 肉団子(アレル無) 型抜きチーズ	ミルクロール(乳) 大豆油 サラダ油 じゃがいも	にんにく キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン にんじん 白菜 小松菜 しめじ	E 580 kcal P 17.0 % F 36.0 % Ca 498 mg NaCl 2.8 g	
27日 水	ごはん 手作りハンバーグ ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁	卵・乳 魚	豆腐 豚肉 牛肉 卵 チーズ ひじき 生揚げ うるめ節(魚) みそ	米 パン粉 ごま オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ りんご にんじん きゅうり コーン レモン 小松菜 えのきたけ にんじん 玉ねぎ	E 722 kcal P 14.0 % F 33.0 % Ca 380 mg NaCl 2.7 g	
28日 木	ごはん ふくらぎの生姜みそがらめ しめじあえ 若竹汁	魚	ふくらぎ 白みそ みそ 豆腐 わかめ うるめ節(魚)	米 米粉 片栗粉 砂糖 大豆油 砂糖	しょうが しめじ ほうれん草 にんじん たけのこ 玉ねぎ みつば	E 648 kcal P 15.0 % F 29.0 % Ca 301 mg NaCl 2.2 g	
29日 金	昭和の日 		給食当番は、しっかり身支度チェックを! <ul style="list-style-type: none"> マスクをきちんとつけよう 髪の毛が出ないように帽子をかぶろう 清潔な白衣を着よう <ul style="list-style-type: none"> 爪は短く切っておこう ハンカチを持とう 石けんを使ってしっかり手洗いし、アルコールをしよう 				

学校給食の7つの目標

学校給食は、学校教育の一環として、栄養バランスのとれた食事を食べながら、楽しいふれあいの中で子どもたちの心身の健康、健やかな成長を育てていきます。

健康の保持増進 	栄養バランスよく、規則正しく食べる 	社交性と協同の精神を養う 	自然の恵みに感謝する 	働く人たちに感謝して食べる 	地域の食を知り未来に伝える 	食を通して社会のしくみを知る
--------------------	------------------------------	-------------------------	-----------------------	--------------------------	--------------------------	---------------------------

給食の約束

換気をしましょう! 	よくかんで食べましょう! 	苦手なものでも、ひとくち食べてみましょう! 	食べ終わったらマスクをつけましょう!
給食当番はしっかり身支度を整えましょう! <small>※体調が悪い時、給食当番はできません×</small> 	「いただきます」をした後、マスクをはずしましょう! 	前を向いて姿勢よく静かに食べましょう! 	決められた時間内に食べ終わるようにしましょう!

※アレルギー対応欄: 令和4年度宝達志水町アレルギー対応食材を記載 ※主な材料名: 加工品でアレルギー食材が入っていない場合は「アレル無」と表記 ※『そば』・『ピーナッツ』・『カシューナッツ』・『ピスタチオ』・『くるみ』は、給食に出ません。