



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
います。
どうぞよろしくお願いいたします。



給食予定献立表

【★4月の地産地消(石川県産の食材) / ◇旬の食材】

★米(宝達志水町産こしひかり) ★牛乳(原乳は石川県産) ★大豆 ★米粉 ★ハタハタ ★ふくらぎ
◇たけのこ ◇アスパラ ◇新たまねぎ ◇春キャベツ ◇デコボン ◇いちご

当番 係	令和2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	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 ＜中学校＞
	6日 月	入字式 (給食なし)				E 0 kcal P 0.0 % F 0.0 % Ca 0 mg NaCl 0.0 g
A 前後	7日 火 3の1	赤飯 お花の豆腐バーグ リボンパスタの春サラダ 野菜と肉団子のスープ お祝いデザート		もち米 小豆 花型豆腐バーグ(アレ無) 砂糖 片栗粉 マカロニ キャベツ アスパラ ハム コーン 大豆 マヨネーズ レモン ミートボール(アレ無) にんじん 白菜 小松菜 しめじ お祝いゼリー(アレ無)	＜学校給食＞ 学校給食は、皆さんの心と体を成長させ、健康を保ち、望ましい食習慣を身に付けることができる食事の手本となるように考えられています。そして、給食に関わる人々や食べ物から「命」を頂くことへの感謝の気持ち、食文化について学ぶことができます。	E 835 kcal P 13.0 % F 25.0 % Ca 526 mg NaCl 2.2 g
B 前後	8日 水 3の2 2の2	ごはん いかのチリソースかけ 春雨の中華炒め わかめスープ	卵	米 いかの天ぷら(アレ無) 大豆油 にんにく しょうが ねぎ サラダ油 砂糖 春雨 にんじん にら 錦糸卵(卵) 豚肉 サラダ油 ごま 砂糖 ごま油 わかめ 玉ねぎ えのきたけ 木綿豆腐 ねぎ	＜ねぎ＞ 色々な料理に使われているねぎは、「根深ねぎ」と「葉ねぎ」に分けられます。もともと東日本では根深ねぎ、西日本では葉ねぎが親しまれてきましたが、今では地域を問わず手に入りやすくなり、それぞれのねぎの特徴を生かした料理に使われています。	E 818 kcal P 12.0 % F 27.0 % Ca 429 mg NaCl 2.0 g
C 前後	9日 木 3の3 2の2	ターメリックライス キーマカレー おじゃこ小松菜の骨太サラダ デコボン	魚	米 白麦 ターメリック 牛肉 豚肉 にんにく サラダ油 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ひよこ豆 大豆 りんご プルーン カレールウ(アレ無) しらす干し れんこん 小松菜 きゅうり にんじん 砂糖 オリーブ油 デコボン	＜キーマカレー＞ キーマカレーの「キーマ」は、インドの言葉で「細かい」という意味だそうです。キーマカレーには細かい肉、つまり、豚のひき肉と牛のひき肉が使われています。他の食材も、いつものカレーより小さくなっています。	E 894 kcal P 13.0 % F 28.0 % Ca 355 mg NaCl 3.3 g
D 前後	10日 金 2の1 3の1	胚芽パンズ フィッシュ&チップス グリーンサラダ チキンブロス なめらかプリン	魚	胚芽パンズ メルルーサ 小麦粉 片栗粉 卵 大豆油 フライドポテト キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン 砂糖 玉ねぎ オリーブ油 鶏肉 玉ねぎ 大根 にんじん セロリー 白いんげん豆 さやいんげん なめらかプリン(アレ無)	＜イギリス料理＞ 「フィッシュ&チップス」はイギリスを代表する料理の一つです。白身魚のフライにフライドポテトをそえたイギリスのファーストフード的存在です。ケチャップをかけて食べましょう。「チキンブロス」は鶏肉と野菜を煮込んだスープです。	E 815 kcal P 16.0 % F 33.0 % Ca 398 mg NaCl 3.5 g
E 前後	13日 月 2の2 3の2	ごはん 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ 大根となめこのみそ汁	魚	米 豚肉 玉ねぎ しょうが にんにく 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま じゃがいも にんじん きゅうり コーン チーズ マヨネーズ レモン 大根 小松菜 油揚げ なめこ うるめ節(魚) みそ	＜バランスの良い食事＞ 食事は、好きなものばかり食べていたり、好きな食べ物ばかりしりしてたりと、栄養のバランスが崩れてしまいます。また、脂肪や糖分を取りすぎた食生活をしていると、病気にかりやすくなったり、病気の治る時間が長くなったりすることになります。	E 873 kcal P 14.0 % F 30.0 % Ca 400 mg NaCl 3.1 g
F 前後	14日 火 2の3 3の3	ごはん かぼちゃ野菜コロッケ 野菜のみそ炒め 打ち込み汁	魚	米 かぼちゃ野菜コロッケ(アレ無) 大豆油 豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんじん にら サラダ油 みそ 砂糖 うどん ごぼう にんじん 油揚げ 干し椎茸 ねぎ うるめ節(魚) 片栗粉	＜牛乳＞ 給食で毎日、牛乳がついているのは「カルシウム」をとるためです。カルシウムは、骨を作るために必要な栄養素の一つです。骨は成長期にどんどん大きくなり、18歳から20歳頃に一番大きくなります。今からしっかりとカルシウムをとって、骨貯金をしておくことが大切です。	E 847 kcal P 12.0 % F 24.0 % Ca 420 mg NaCl 2.6 g
A 前後	15日 水 3の1 2の1	春の彩りちらし寿司 さんまのごま揚げ 菜の花あえ あさりと手まりふのすまし汁 ももゼリー	卵 魚 貝・魚	米 砂糖 にんじん かんぴょう 干し椎茸 たけのこ えび 枝豆 錦糸卵(卵) さんまのごま揚げ(魚) 大豆油 キャベツ 菜の花 コーン ごま 手まりふ 大根 にんじん あさり うるめ節(魚) ももゼリー(アレ無)	＜菜の花＞ 春にかけてが旬の「菜の花」は、その名の通り、花の部分を食べる野菜です。つぼみの時に収穫するので、花を咲かせるための栄養がたくさん詰まっています。少し苦いですが、その味が春が来るのを感じさせてくれます。	E 855 kcal P 15.0 % F 27.0 % Ca 462 mg NaCl 3.7 g
B 前後	16日 木 3の2 2の2	ごはん ショーロンポー 野菜のナムル 厚揚げの中華煮		米 ショーロンポー(アレ無) ほうれん草 にんじん 切干大根 ねぎ 砂糖 ごま油 ごま 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん 干し椎茸 にんにく サラダ油 砂糖 片栗粉	＜食事のマナー＞ 口に食べ物を入れたままおしゃべりすると、こぼれたり、よく噛まないうちにお腹に入ったりしてしまいます。食べ物を口に入れたらよくかんで食べ、口の中の食べ物がないってから話しましょう。口の中が空っぽで、お皿が空っぽだと気持ちが良いですね。	E 831 kcal P 14.0 % F 28.0 % Ca 468 mg NaCl 2.4 g
C 前後	17日 金 3の3 2の3	ごはん のり香味ふりかけ キャベツメンチカツ コールスローサラダ 卵スープ りんごヨーグルト	卵	米 のり香味ふりかけ(アレ無) キャベツメンチカツ(アレ無) 大豆油 キャベツ きゅうり にんじん 砂糖 オリーブ油 卵 木綿豆腐 にんじん 玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ りんごヨーグルト(アレ無)	＜手洗い＞ 食事の前に、いつもきれいに手を洗っていますか？手についたバイ菌を、きれいに洗い流さずに食事をする、バイ菌と一緒に食べてしまうことになります。手洗いの洗い残しが多いところは、指の付け根・爪の先・手のしわなどです。	E 909 kcal P 13.0 % F 28.0 % Ca 598 mg NaCl 2.2 g

給食予定献立表

★**成立は児童・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2年生(基準830kcal)の量です。**

当番 係	令和2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	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合：「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 ＜中学校＞
D 前後	20日 月 2の1 3の1	ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とひじきのかみかみあえ じゃがいもと青菜のみそ汁 バナナ	魚	米 鶏肉 小麦粉 片栗粉 大豆油 大豆 れんこん きゅうり もやし にんじん ひじき マヨネーズ じゃがいも 玉ねぎ 油揚げ えのきたけ 小松菜 うるめ節(魚) みそ バナナ	＜ひじき＞ ひじきは真っ黒で磯の香りがし、歯ざわりもおいしさのひとつです。乾燥させ長く保存ができるようにしたのは、日本の昔からの知恵です。茎の部分は「長ひじき」、葉のような先の部分は「芽ひじき」と言います。私たちの骨になるカルシウム、おなかの掃除をしてくれる食物せんいがたっぷりです。	E 847 kcal P 15.0 % F 28.0 % Ca 330 mg NaCl 2.0 g
	21日 火 2の2 3の2	ごはん 手作りヘルシーハンバーグ 緑黄色野菜のビタミンサラダ 打ち豆汁	魚	米 木綿豆腐 豚肉 牛肉 玉ねぎ バン粉 小麦粉 卵 チーズ ひじき ごま パター リンご かぼちゃ ブロッコリー きゅうり にんじん マヨネーズ 砂糖 まいたけ じゃがいも にんじん 油揚げ 打ち豆 ねぎ うるめ節(魚) みそ	＜学校給食に込められた想い＞ 給食は皆さんに色々な食べ物や料理があることを知ってもらい、味覚の幅を広げ、健康で丈夫な体を作ってほしいという想いで作られています。中には苦手なものもあるとは思いますが、私たちは感謝していただくことを忘れないようにしましょう。	E 883 kcal P 15.0 % F 29.0 % Ca 383 mg NaCl 2.8 g
F 前後	22日 水 2の3 3の3	チキンライス きんぴら肉団子 キャベツの和風サラダ ふわふわ卵スープ	魚 卵	米 白麦 パター 鶏肉 玉ねぎ ピーマン にんにく サラダ油 きんぴら肉団子(アレ無) キャベツ きゅうり にんじん 青じそドレッシング(魚だし) 砂糖 卵 チーズ バン粉 ベーコン 玉ねぎ にんじん 木綿豆腐 パセリ	＜たまご＞ 卵は平安時代の頃から食べられており、江戸時代になると卵焼きなどの卵料理が登場しました。しかし、牛乳も卵もとても高価だったので、病気の人のための食品でした。卵には、体をつくるもととなるタンパク質が多く含まれています。食欲のない病気の時でも、栄養価が高く食べやすい卵を、昔の人はよく知っていたのですね。	E 789 kcal P 16.0 % F 27.0 % Ca 375 mg NaCl 3.7 g
	23日 木 3の1 2の1	ごはん ふくらぎの生姜みそがらめ しめじあえ 若竹汁 手作りみかんゼリー	魚 魚	米 ふくらぎ 米粉 片栗粉 大豆油 白みそ みそ 砂糖 しょうが しめじ 砂糖 チンゲンサイ にんじん 絹ごし豆腐 たけのこ 玉ねぎ わかめ みつば うるめ節(魚) みかん缶 オレンジジュース ゼラチン 砂糖	＜しめじ＞ しめじは、「香り松茸、味しめじ」とも言われるように、味がよいことで知られるきのこですが、すばらしいのは味だけではなく、しめじには、カルシウムを体の中に取り入れやすくする働きやおなかの調子を整える働き、ガンなどの病気になりにくい体をつくる働きなど、とても良い働きのある栄養がたっぷり含まれています。	E 843 kcal P 14.0 % F 26.0 % Ca 341 mg NaCl 2.9 g
B 前後	24日 金 3の2 2の2	ミルクロール いかボールのたこ焼き風 ささみと野菜のレモンサラダ 白菜と大豆の米粉シチュー	魚	ミルクロール いかボール(魚) 大豆油 片栗粉 青のり かつお節(魚) キャベツ 小松菜 切干大根 コーン 鶏肉 レモン マヨネーズ 砂糖 白菜 じゃがいも 大豆 ベーコン にんじん 牛乳 パター 米粉	＜米粉＞ 「米粉」はその名の通り、米を粉にしたものです。日本の農家の方は、割れた米やすすき米であっても無駄なく利用するの時に米粉を粉で、利用してきました。揚げ物をするの時に米粉を使うと、油を吸収しにくく、冷めてもべたつきません。パンや麺にするとモチモチした食感が楽しめます。	E 875 kcal P 17.0 % F 40.0 % Ca 423 mg NaCl 4.0 g
	27日 月 3の3 2の3	ごはん ちくわのカレー揚げ 五目ひじき じゃがいものそぼろ煮	魚 魚	米 ちくわ(魚) 小麦粉 片栗粉 大豆油 ひじき 大豆 鶏肉 れんこん にんじん さやいんげん ごま油 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 豚肉 こんにゃく 小松菜 しょうが サラダ油 砂糖 うるめ節(魚) 片栗粉	＜ちくわ＞ ちくわは、魚のすり身に調味料を入れて練ったものを、竹などの棒に巻き付けて焼いたり蒸したりして作ります。串を抜くと筒状になり、その切り口が竹に似ていることから、漢字で「竹」の「輪」と書いて「竹輪」となりました。給食ではみんなの大好きなカレー味です。	E 801 kcal P 13.0 % F 21.0 % Ca 330 mg NaCl 2.9 g
D 前後	28日 火 2の1 3の1	ごはん 鮭のあけぼの焼き 青菜のごまあえ 豚汁	魚 卵 魚	米 鮭 マヨネーズ にんじん 小松菜 錦糸卵(卵) もやし 砂糖 ごま 豚肉 大根 ごぼう にんじん 木綿豆腐 こんにゃく ねぎ うるめ節(魚) みそ	＜あけぼの焼き＞ 「あけぼの焼き」とは、にんじんとマヨネーズを混ぜ合わせたソースを魚のにせて焼いた料理を言います。今日はきれいなピンク色の鮭を使いました。焼く前には淡いピンク色のソースが、オーブンで焼くとききれいなオレンジ色がかったピンク色の「あけぼのさい」に変わります。	E 775 kcal P 18.0 % F 26.0 % Ca 389 mg NaCl 2.4 g
	29日 水	昭和の日				E 0 kcal P 0.0 % F 0.0 % Ca 0 mg NaCl 0.0 g
E 前後	30日 木 2の2 3の2	ごはん 昆布ふりかけ トンカツ れんこんサラダ 花ふのすまし汁	魚 山芋・魚	米 昆布ふりかけ(アレ無) 豚肉 小麦粉 卵 バン粉 大豆油 れんこん 砂糖 キャベツ にんじん ブロッコリー ツナ(魚) マヨネーズ ごま 木綿豆腐 小松菜 ごぼう 花ふ はんぺん(山芋・魚) うるめ節(魚)	＜はし＞ はしは、はさんだり、混ぜたりするなど、多くの機能を持っています。はしだけを使って食べるのは、日本特有とも言われています。上手に使いこなすためには、正しく持つことが基本です。はしを正しく持つと、手の一部のように使いこなすことができ、さまざまな料理をスムーズに食べることができます。	E 873 kcal P 15.0 % F 30.0 % Ca 377 mg NaCl 2.7 g

学校給食の7つの目標

給食が始まります！

学校給食は、学校教育活動の一環として、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 