

# 4月 給食だより

白山市立河内小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。新学期がスタートして、給食も始まりました。子どもたちに楽しんでもらえるような給食を目指してがんばりたいと思います。

給食だよりでは今年度も給食の内容や地元でとれる旬の地場産物のことなど、食に関する話題をお知らせしていきたいと思います。

## 白山市の学校給食

<p><b>料理や食品</b></p> <p>栄養のバランスや子どもたちの好み、季節のことなどを考えて、調理方法や料理の組み合わせを工夫しています。</p> 	<p><b>新鮮な地場産物</b></p> <p>小松菜、にんじん、ねぎ等、白山市を中心に地元でとれる新鮮な食材を取り入れ、地場産物のよさを子どもたちに伝えています。</p> 	<p><b>味付けの工夫</b></p> <p>だしは昆布や煮干しなどの天然のものを使い、味付けはうす味にしています。子どもたちに本物の味、素材の味を伝えています。</p> 
<p><b>白山のめぐみん給食</b></p> <p>今年度も白山市の旬の食材をとりあげた献立が登場します。まさに白山の恵みをうけた白山市ならではの食材を紹介しますよ。</p> 		<p><b>日本の味「和食」</b></p> <p>日本型食生活を見直し、海草、豆、魚、乾物等の食材を献立に取り入れながら、郷土料理や行事食など日本の食文化を伝えています。</p> 
<p><b>絵本・ジオパーク給食</b></p> <p>毎月、世界ジオパークとして認定された世界と国内の献立を紹介します。また、絵本から飛び出した料理も引き続き登場します。</p> 	<p><b>手作りを中心に</b></p> <p>ハンバーグやグラタンなどいろいろな料理を手作りしています。手はかかってもひとつずつ心を込めて作っています。</p> 	<p><b>食中毒の防止</b></p> <p>原則として生では使用せず、調理した食品は中心温度計で温度管理を行う等、食中毒防止に努めています。</p> 

今年度の給食は、昨年度に引き続き『絵本から飛び出した料理』と新に『世界のジオパーク給食』が登場します。

今年で8年目になる「絵本から飛び出した料理」はおなじみになりました。献立を通して本に親んでもらうことを目的としています。「世界ジオパーク給食」では給食を通して世界や国内の料理を紹介することで、各国や地域の気候、風土、自然の恵みや食文化に親んでもらうことを目的としています。

また、おたよりでは子どもたちに人気のある給食メニューや地場産物を使ったレシピも紹介します。ぜひ、ご家庭でつくってみてくださいね。



# 4月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品			黄のなかまの食品		エネルギーたんぱく質						
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる		体の調子をととのえる			熱や力になる		脂質	糖質	たんぱく質		
9	火	ちらしずし	牛乳	鶏肉のたつた揚げ ミニトマト すまし汁 いちごソース			たまご 鶏肉 とうふ ふかし	牛乳	にんじん かんぴょう しょうが ミニトマト 干しいたけ たまねぎ ほうれんそう たけのこ えのきだけ えだまめ	米 油	さとう かたくり粉 いちごソース	614	Kcal	29	g	17	g		
10	水	白ごはん	牛乳	鮭のベーコン巻き ひじきの炒り煮 じゃがいものみそ汁			さけ ベーコン さつまあげ あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ ねぎ こんにゃく	米 油	さとう ごま じゃがいも ごま油	650	Kcal	31	g	24	g		
11	木	白ごはん	牛乳	シュウマイ 切り干し大根の中華あえ 八宝菜			シュウマイ ツナ 豚肉 あさり いか	牛乳	にんじん きりぼし大根 干しいたけ きゅうり たけのこ しょうが はくさい たまねぎ	米 ごま	さとう ごま油 かたくり粉 油	614	Kcal	25	g	20	g		
12	金	白ごはん	牛乳	ハンバーグ マカロニサラダ 豆腐のみそ汁			豚肉 牛肉 大豆ミート ローズハム	とうふ 牛乳 みそ	にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな キャベツ きゅうり コーン	米 油	パン粉 マヨネーズ さとう マカロニ	673	Kcal	29	g	26	g	1年生開始	
15	月	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺フライ ゆかりあえ 肉じゃが			ちくわ 牛肉	牛乳 青のり粉	にんじん キャベツ ゆかり粉 きゅうり しょうが さやいんげん たまねぎ	こんにゃく	米 さとう 油	てんぷら粉 パン粉 じゃがいも	614	Kcal	23	g	18	g	
16	火	牛肉とごぼうのまぜご飯	牛乳	ししゃものカレー天ぷら 即席漬け 大根と厚揚げのみそ汁			牛肉 あつあげ みそ	牛乳 子持ちししゃも 塩こんぶ	にんじん ごぼう ごまつな しょうが たまねぎ えだまめ だいこん キャベツ	きゅうり	米 麦 油	さとう ごま てんぷら粉	594	Kcal	25	g	22	g	
17	水	フレンチトースト	牛乳	トマトスバグティ たまごスープ			たまご ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	トマト(缶) バジル ごまつな マッシュルーム しめじ	にんにく たまねぎ えのきだけ キャベツ えだまめ	食パン バター	さとう オリーブ油 スバグティ かたくり粉	586	Kcal	25	g	24	g	
18	木	白ごはん	牛乳	ミートローフ クリームポテト コンソメジュリアン			牛肉 豚肉 大豆ミート ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ えのきだけ キャベツ えだまめ	米 バター	パン粉 じゃがいも	621	Kcal	26	g	23	g		
ジオパーク給食…「中国の九華山世界地質公園」山頂には仏教寺院が建設されており、宗教・歴史・文化的に重要とされています。2019年に認定されました。																			
19	金	麦ご飯	牛乳	麻婆どんぶり 水ギョウザスープ フルーツ杏仁			豚肉 大豆ミート とうふ ギョウザ	牛乳	にんじん にんにく しょうが たまねぎ はくさい 干しいたけ	たけのこ ねぎ はくさい	米 麦 油	かたくり粉 ごま油 フルーツ杏仁	622	Kcal	23	g	18	g	ジオパーク給食(中国)
22	月	白ごはん	牛乳	ホイコーロー コーンかき玉スープ オレンジ			豚肉 ベーコン たまご	牛乳	にんじん にんにく 青ピーマン ごまつな たまねぎ コーン 干しいたけ オレンジ	たけのこ キャベツ	米 油	さとう ごま油 かたくり粉	661	Kcal	27	g	23	g	
絵本の料理…「サンドイッチにはさまれたいやつ よっといで」サンドイッチの具になりたくて閉店後のパン屋にしのびこんだ具たち。どんなサンドイッチができるのかな？																			
23	火	セルフサンドイッチ	牛乳	ハムカツ コールスローサラダ クリームシチュー			プレスハム	牛乳	にんじん ハセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	食パン 米粉 油	てんぷら粉 マヨネーズ パン粉 さとう バター じゃがいも	627	Kcal	28	g	28	g	絵本の料理
24	水	白ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 ごま酢あえ みそけんちん汁			さば うすあげ 鶏肉 とうふ	牛乳	ごまつな にんじん ねぎ ごぼう しょうが 干しいたけ もやし だいこん	たまねぎ ごぼう	米 ごま	さとう 油 ごま油	669	Kcal	31	g	28	g	
25	木	白ごはん	牛乳	春巻き 野菜のピリ辛あえ 塩ラーメン			豚肉 あさり はるまき	牛乳	にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく ねぎ しょうが	はくさい コーン	米 油	さとう ごま油 ラーメン	672	Kcal	23	g	24	g	
26	金	麦ご飯	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト			豚肉 チーズ ヨーグルト	牛乳	にんじん にんにく トマト(缶) たまねぎ パナナ パイン缶	みかん缶 もも缶	米 麦 油	じゃがいも バター こむぎ粉 カレールー	727	Kcal	21	g	22	g	
29	月	 <b>昭和の日</b>																	
30	火	たけのこそぼろ丼	牛乳	もやしとハムの甘酢和え 春キャベツのみそ汁 はちみつレモンゼリー			豚肉 大豆ミート ローズハム あつあげ	牛乳	にんじん たけのこ えだまめ たまねぎ もやし キャベツ きりぼし大根 えのきだけ	きゅうり	米 油	さとう ごま油 はちみつレモンゼリー	703	Kcal	28	g	19	g	
												塩分相当量		月平均		2.4g			

※ 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。