



食育だより

白山市立河内小学校
2025年 4月号



ご入学、ご進級おめでとうございます。
今年度も安全でおいしい給食をとおして、子どもたちが楽しく元気に学校生活を送ることができるよう応援していきたいと思います。このおたよりでは食事や栄養に関する情報をお伝えしていきます。よろしくお願いいたします。

学校の食育目標

給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)		
食事の重要性 <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	心身の健康 <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	食品を選択する能力 <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
感謝の心 <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	社会性 <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	食文化 <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

出典：文部科学省『食に関する指導の手引―第二次改訂版―』（H31.3）

学校給食の内容

週5日米飯給食です。

牛乳は毎日つきます。

献立によって和洋中の変化をつけています。
いろいろな行事食も実施していく予定です！

食品は産地や原材料、品質・価格などを確認し、安全安心なものを選定しています。

汁物や煮物のだしは昆布や煮干しから取り、うす味で素材の味を活かすよう工夫しています。

学校給食の栄養

学校給食は、学校給食摂取基準をもとに献立がたてられます。厚生労働省「日本人の食事摂取基準」の考え方を踏まえ、子どもたちの実態調査を行い、摂取不足と過剰摂取をともに防いで健康増進することを基に栄養価が決められています。食育の視点を踏まえたいろいろな食材や料理から、子どもたちに必要な栄養を摂ることを目的としています。苦手なものがあるかもしれませんが、好き嫌いをなく食べるようにご家庭でも声掛けをお願いいたします。

「学校給食摂取基準」



すききらいしないで食べよう！

エネルギー	650kcal
たんぱく質	摂取エネルギーの13～20%
脂肪	摂取エネルギーの20～30%
食塩	2g未満

中学年(3. 4年生)を基準に献立をたてています。
献立表には、毎日の栄養価を表示しています。ご覧ください。献立によって違いがありますが、1ヶ月を平均すると栄養価が摂取できるようになっています。

その他、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミン、食物繊維などに基準が設けられています。

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		栄養価	
		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		エネルギー
								第1群	第2群	第3群		第4群	第5群	たんぱく質 脂質 行事食等
7	月	入学式											Kcal g g 入学式	
8	火	白ごはん	牛乳	とりのたつた揚げ 春キャベツのサラダ 小松菜のみそ汁 進級お祝いデザート				とり肉 ハム うすあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな しょうが キャベツ きゅうり コーン	米 ゼリー かたくり粉 さとう じゃがいも	油	634 23 22 給食開始	
9	水	白ごはん	牛乳	さばのソース煮 ゆかりあえ 豚汁				さば ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん しょうが キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	米 さとう		630 25 25	
10	木	白ごはん	牛乳	お豆腐ピザ にんじんグラッセ クリームシチュー				もめんどうふ とり肉	牛乳 チーズ	トマト パセリ にんじん	米 じゃがいも こめ粉 さとう	オリーブ油 バター 油	618 24 19	
11	金	白ごはん	牛乳	ハンバーグ マカロニサラダ 紅白すまし汁				牛肉 とうふ ぶた肉 大豆ミート ハム ふかし	牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	米 パン粉 さとう マカロニ	卵なしマヨネーズ	625 26 23 1年生給食開始	
14	月	五目チャーハン	牛乳	コーンかき玉スープ フルーツミルクゼリー				ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	にんじん こまつな たまねぎ えだまめ コーン もも缶	米 麦 さとう かたくり粉 ミルクゼリー	ごま油 油	604 25 16	
15	火	フォカッチャ	牛乳	ミラノ風カツレツ ブロッコリーのペペロンチーノ ミネストローネ	ジオパーク給食			とり肉 ベーコン ぶた肉	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	ブロッコリー にんじん セロリ たまねぎ キャベツ トマト	米 フォカッチャ てんぷら粉 じゃがいも パン粉 スバゲティ	油 オリーブ油	603 44 20 ジオパーク給食	
16	水	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺あげ ごまあえ 肉じゃが				ちくわ うすあげ ぶた肉	牛乳 青のり	こまつな にんじん いんげん しょうが たまねぎ こんにゃく	米 てんぷら粉 じゃがいも さとう	油 ごま	607 22 18	
17	木	白ごはん	牛乳	シューマイ 野菜のピリ辛あえ 塩ラーメン				シューマイ ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり にんにく しょうが ねぎ	米 さとう ラーメン	ごま油 油	604 22 19	
18	金	白ごはん	牛乳	ツナサラダ ミートボールシチュー ヨーグルト				ぶた肉 牛肉 大豆ミート ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	米 かたくり粉 じゃがいも こむぎ粉	油 バター オリーブ油	751 27 27	
21	月	白ごはん	牛乳	ホイコーロー 水ギョウザスープ オレンジ				ぶた肉 ギョウザ	牛乳	にんじん ピーマン しょうが たまねぎ もやし 干しいたけ	米 さとう かたくり粉	油 ごま油	613 24 19	
22	火	白ごはん	牛乳	魚のマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 キャベツと厚あげのみそ汁				ホキ みそ 大豆 さつまあげ あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん たまねぎ ごぼう しらたき えのき	米 かたくり粉 さとう	卵なしマヨネーズ 油 ごま ごま油	615 25 23	
23	水	白ごはん	牛乳	チキンチャップ クリームポテト しろくまのやさいたっぷりスープ おはなしからとびだしたりょうり	おはなしからとびだしたりょうり			とり肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	トマト パセリ にんじん ブロッコリー	米 さんとう かたくり粉 じゃがいも クルトン	油 オリーブ油 バター	701 26 27 絵本の献立	
24	木	白ごはん	牛乳	大豆とごぼうとしらすの揚げ煮 ミニトマト 高野豆腐の卵とじ				大豆 とり肉 こうやどうふ たまご	牛乳 ちりめんじゃこ	ミニトマト にんじん いんげん	米 さんとう こめ粉 かたくり粉	油 ごま	614 29 20	
25	金	麦ご飯	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト				ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん にんにく しょうが たまねぎ パイン缶	米 麦 じゃがいも こむぎ粉 ゼリー	油 バター カレールー	730 21 22	
28	月	白ごはん	牛乳	ししゃもの石垣フライ はりはり漬け 肉豆腐				ぶた肉 やきどうふ	牛乳 ししゃも	こまつな にんじん きりぼしだいこん たまねぎ 干しいたけ しらたき	米 さんとう てんぷら粉 パン粉 くるまふ	ごま 油 ごま油	602 25 19	
29	火	昭和の日											Kcal g g 昭和の日	
30	水	たけのこそば丼	牛乳	ごま酢あえ じゃがいものみそ汁				とり肉 大豆ミート ハム みそ あつあげ	牛乳	にんじん たけのこ えだまめ きゅうり もやし	米 麦 さんとう じゃがいも	油 ごま	601 28 18	

※ 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。

