

日 曜	献 立 名						赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品			エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等	
	主食		飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる		熱や力になる		体の調子をととのえる			
8	月	入学式													
9	火	白ごはん	牛乳	鶏の照り焼き ごぼうのマヨネーズあえ みそ汁 おいわいクレープ				ちくわ とり肉 うすあげ みそ	牛乳 ひじき わかめ	米 さとう かたくりこ しらたき じゃがいも	卵なしマヨネーズ ごま クレープ	にんじん しょうが ごぼう きゅうり たまねぎ	ねぎ	776 Kcal 27 g 29 g 給食開始	
10	水	白ごはん	牛乳	ししゃもの南蛮漬 大根サラダ 麻婆はるさめ				ぶた肉 大豆ミート ツナ	牛乳 ししゃも	米 さとう はるさめ こむぎこ	あぶら ごま油	にんじん にんにく しょうが たまねぎ だいこん	きゅうり コーン ねぎ	657 Kcal 23 g 19 g	
11	木	ナン ドックパン	牛乳	コーンサラダ 白菜のクリームシチュー				とり肉 あさり ウインナー	牛乳 チーズ	ナン さとう こめ粉 じゃがいも	オリーブ油 あぶら バター	トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	コーン はくさい	724 Kcal 30 g 28 g
12	金	わかめ ごはん	牛乳	トンカツ ケチャップソース こんぶ和え かき玉汁	1年生給食開始			ふかし ぶた肉 絹ごしとうふ たまご	牛乳 わかめ こんぶ	米 麦 てんぷら粉 パン粉 さとう かたくりこ	ごま あぶら	にんじん ほうれんそう きゅうり たまねぎ えのきたけ	キャベツ	697 Kcal 29 g 25 g 1年生開始	
15	月	白ごはん	牛乳	春巻き 中華あえ 八宝菜				ロースハム あさり いかに ぶた肉 うずらたまご	牛乳	米 さとう はるさめ はるさめ かたくりこ	ごま油 ごま あぶら	にんじん 干しいたけ きゅうり もやし しょうが	たまねぎ たけのこ はくさい	723 Kcal 24 g 28 g	
16	火	白ごはん	牛乳	手作りハンバーグ こふきいも コーンかき玉スープ				ベーコン ぶた肉 牛肉 たまご 大豆ミート	牛乳	米 パン粉 さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら バター	パセリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	716 Kcal 27 g 22 g	
17	水	白ごはん	牛乳	パンパンジー しょうゆラーメン オレンジ				とり肉 ぶた肉 あさり	牛乳	米 さとう 中華めん	あぶら ごま	にんじん ねぎ しょうが もやし きゅうり	にんにく キャベツ オレンジ	625 Kcal 27 g 15 g	
18	木	白ごはん	牛乳	魚のタルタル焼き バリバリサラダ ポークビーンズ				ベーコン 大豆 ホキ ぶた肉 たまご みそ	牛乳	米 パン粉 さとう はるまきの皮 じゃがいも	卵なしマヨネーズ オリーブ油	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	ひよこ豆	739 Kcal 29 g 23 g
19	金	朴葉ずし	牛乳	鶏ちゃん 豆腐のすまし汁 栗のワッフル	世界遺産きゅうしゅ			堅どうふ ふかし みそ さけ とり肉 たまご	牛乳 わかめ	米 さとう かたくりこ くりのワッフル	あぶら ごま油	にんじん にら えだまめ にんにく ねぎ 干しいたけ しょうが えのき もやし べにしょうが	たまねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ	685 Kcal 30 g 20 g 世界遺産給食(白川郷)	
22	月	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ ごま酢和え 肉じゃが				ちくわ うすあげ 牛肉	牛乳 青のり粉	米 さとう てんぷら粉 こんにゃく じゃがいも	ごま あぶら	こまつな にんじん しょうが きゅうり たまねぎ	キャベツ しょうが たまねぎ	683 Kcal 24 g 20 g	
23	火	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツふるふるゼリー				ぶた肉	牛乳 チーズ	米 麦 じゃがいも こむぎこ ゼリー	あぶら バター カレールウ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん	パイン 黄もも りんご	758 Kcal 19 g 20 g
24	水	たけのこ ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 はりはり漬 若竹汁				うすあげ さば みそ 絹ごしとうふ 赤だしみそ	牛乳 わかめ	米 手まりふ さとう	ごま油 ごま	にんじん こまつな	たけのこ えだまめ ねぎ 干しいたけ	しょうが 切り干し大根 えのきたけ	675 Kcal 28 g 26 g めぐみん給食
25	木	白ごはん	牛乳	白身魚の香草フリッター ふつうでおいしいスパゲティ じゃがいものミルクスープ	おはなし給食			ベーコン ホキ とり肉	牛乳 チーズ	米 こむぎこ てんぷら粉 じゃがいも 生クリーム スパゲッティ	オリーブ油 バター スクリュー あぶら	トマト にんじん パセリ バジル	にんにく たまねぎ ぶなしめじ 白いんげん豆	758 Kcal 29 g 23 g おはなし給食	
26	金	ホイ コーロー 丼	牛乳	豆腐とわかめのスープ いちごゼリー				ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	米 麦 かたくりこ さとう いちごゼリー	あぶら	にんじん いとみつば ピーマン しょうが	たまねぎ キャベツ にんにく	しめじ	645 Kcal 26 g 18 g
29	月	昭和の日						30	火	国民の休日					

※ 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。

学校給食の内容について

献立によって和洋中の変化をつけています。
毎月、白山市の料理や、世界遺産めぐり、おはなしからとびだした料理などを取り入れた献立を実施しています。



週5日米飯給食です。

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。

成長期に必要なカルシウム等の栄養素を補給するために牛乳は毎日つきます。

毎月の特別献立

給食ではテーマを持ち、工夫を凝らした給食を毎月取り入れています。今年度の取り組みは3つです。毎月のおたよりでお知らせします。お楽しみに、そしてご家庭での話題の一つにいただければと思います。

①<世界遺産献立>

日本の世界遺産22か所の遺跡、景観、自然をイメージして、その地域の特産物にちなんだ食材や料理を給食で表現し、給食を通して日本の素晴らしさを伝えたいと思います。4月は、「白川郷・五箇山合掌造り集落」のある岐阜県の献立です。

②<おはなしから とびだした！ りょうり>

図書館と給食のコラボ企画として、絵本や映画などのおはなしの中から、おいしそうな料理が給食に登場します。できるだけ原作に近づくように、材料や作り方にもこだわって調理します。

4月は「スパゲティだいさくせん」から「ふつうでおいしいスパゲティ」です。

③<オリンピック給食>

2020年度の東京オリンピック開催に向けて、過去の開催地にちなんだ給食を実施し、東京でのオリンピック開催を盛り上げようとする気持ちをはぐくむたいと願っています。6月は、旬アテネオリンピックが開催されたギリシャの料理です。

④<白山めぐみん給食>

白山市の地場産物や旬の食材・郷土料理・食文化を紹介する「白山めぐみん給食」が登場します。

