

4月給食だより

松波中学校

みなさんご入学、ご進級おめでとうございます。いよいよ新しい学年での一年が始まります。みなさんにとって毎日の給食が楽しいものとなるよう、安心安全でおいしい給食を、心をこめて作ります。一年間よろしくお祈りします。

給食は調理員4名（平田さん、岡本さん、谷内さん、朝倉さん）、栄養士1名（高橋先生）で、松波小学校、松波中学校合わせて約180食を作ります。



学校給食の目標と栄養

学校給食は、成長期に必要な栄養のバランスを考えて作られています。また、1日3回の食事のうちの1回という考えではなく、“学習の一環”としてとらえ、おいしく学べる給食を作っています。

給食は成長期の子どもたちが1日に必要な栄養素の約1/3を摂取できるよう、献立を作成します。また、特に不足しがちな栄養素であるカルシウム、食物繊維などは給食でも多くとるように心がけています。

学校給食の目標	
1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。	2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。
3 明るい社会性と協同の精神を養う。	4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。	6 伝統的な食文化を理解する。
7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。	

今月の給食目標

約束とマナーを守り楽しい給食にしよう

食事にはエネルギーや栄養素を取る以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。約束やマナーを守り、気持ちよく給食をたべることができる時間をうくっていきましょう。

新しい生活様式を踏まえた

給食時間の約束

<p>教室内の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えましょう。</p>	<p>給食の前後に、せっけんできれいに手を洗いましょう。</p>	<p>給食当番は必ず健康チェックをし、きちんと身じたくを整えましょう。</p>
<p>マスクは、「いただきます」のあいさつの後に外し、マスク入れなどにしまいましょう。</p>	<p>姿勢よく、前を向いて静かに食べましょう。</p>	<p>食べているときは、しゃべったり立ち歩いたりしないようにしましょう。</p>

新型コロナウイルス感染症予防には一人一人の協力が大切です。約束を守って安全で楽しい給食時間にしましょう。

～食事の基本マナー～

- 食事のあいさつをする
「いただきます」「ごちそうさま」
- 食器を持って食べる
- 姿勢を正して食事をする
- ひじをつけて食べない
- 食事中にふさわしくない会話はしない
- 食事中は席を立たない

能登町では毎月19日が「家族団らん食育の日」です。家庭でも食事マナーを守って家族みんなで楽しい食事時間をすごしてみませんか？



家族で食事をする時間を増やすために、共食の日を決めましょう。

	月	火	水	木	金																																							
こんだて 赤黄緑	<h3 style="color: red;">入学・進級おめでとうございます</h3> <p>12日 春野菜の Pasta 18日 春野菜のカラフルソテー 旬の春野菜である春キャベツやアスパラガスを使った料理をいただきます。 14日 お花見給食 桜の色をイメージしたゆかりごはん、旬の菜の花を使ったサラダ、デザートで三色だんごをいっただいでお花見気分をあげましょう。 28日 たけのこごはん 旬のたけのこをたけのこごはんですいただきます。たけのこの風味や食感を楽しみましょう。</p>																																											
こんだて 赤黄緑	4日	5日	6日	7日	8日																																							
	<p>新学期も楽しく給食をたべましょう。</p>	<p style="text-align: center; color: red;">入学式</p>	<p>カレーライス ブロッコリーサラダ お祝いデザート 牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>789kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.0g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>22.7g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.5g</td></tr> </table>	エネルギー	789kcal	たんぱく質	19.0g	脂質	22.7g	塩分	2.5g	<p>ごはん 車ふの卵とじ ごまあえ 牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>730kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>29.1g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>19.5g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.3g</td></tr> </table>	エネルギー	730kcal	たんぱく質	29.1g	脂質	19.5g	塩分	2.3g	<p>ごはん 鶏肉のからあげ 切干大根の中華炒め わかめスープ 牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>877kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>35.0g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>33.3g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.1g</td></tr> </table>	エネルギー	877kcal	たんぱく質	35.0g	脂質	33.3g	塩分	3.1g															
エネルギー	789kcal																																											
たんぱく質	19.0g																																											
脂質	22.7g																																											
塩分	2.5g																																											
エネルギー	730kcal																																											
たんぱく質	29.1g																																											
脂質	19.5g																																											
塩分	2.3g																																											
エネルギー	877kcal																																											
たんぱく質	35.0g																																											
脂質	33.3g																																											
塩分	3.1g																																											
こんだて 赤黄緑	11日	12日	13日	14日	15日																																							
	<p>ごはん いわしの梅煮 おかか和え みそ汁 牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>711kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>29.5g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>17.0g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.6g</td></tr> </table>	エネルギー	711kcal	たんぱく質	29.5g	脂質	17.0g	塩分	2.6g	<p>コッペパン 春野菜の Pasta ハーフポテトサラダ 牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>716kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>27.5g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>30.4g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.1g</td></tr> </table>	エネルギー	716kcal	たんぱく質	27.5g	脂質	30.4g	塩分	3.1g	<p>ごはん 肉だんご 鉄骨サラダ 大根とベーコンのスープ 牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>788kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>26.7g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>27.0g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.6g</td></tr> </table>	エネルギー	788kcal	たんぱく質	26.7g	脂質	27.0g	塩分	3.6g	<p>ゆかりごはん チキンナゲット 菜の花サラダ すまし汁 三色だんご 牛乳</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid red; padding: 2px;">お花見給食</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>896kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>29.6g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>28.9g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.3g</td></tr> </table>	エネルギー	896kcal	たんぱく質	29.6g	脂質	28.9g	塩分	2.3g	<p>ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー 牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>764kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>29.5g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>20.8g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.2g</td></tr> </table>	エネルギー	764kcal	たんぱく質	29.5g	脂質	20.8g	塩分
エネルギー	711kcal																																											
たんぱく質	29.5g																																											
脂質	17.0g																																											
塩分	2.6g																																											
エネルギー	716kcal																																											
たんぱく質	27.5g																																											
脂質	30.4g																																											
塩分	3.1g																																											
エネルギー	788kcal																																											
たんぱく質	26.7g																																											
脂質	27.0g																																											
塩分	3.6g																																											
エネルギー	896kcal																																											
たんぱく質	29.6g																																											
脂質	28.9g																																											
塩分	2.3g																																											
エネルギー	764kcal																																											
たんぱく質	29.5g																																											
脂質	20.8g																																											
塩分	2.2g																																											
こんだて 赤黄緑	18日	19日	20日	21日	22日																																							
	<p>ごはん 春野菜のカラフルソテー レタスと卵のスープ 牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>846kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>23.7g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>31.5g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.4g</td></tr> </table>	エネルギー	846kcal	たんぱく質	23.7g	脂質	31.5g	塩分	3.4g	<p>コッペパン ビーフシチュー グリーンサラダ 牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>651kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>34.0g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.3g</td></tr> </table>	エネルギー	651kcal	たんぱく質	24.2g	脂質	34.0g	塩分	3.3g	<p>ごはん 厚焼き卵 ひじきの炒め煮 豚汁 牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>795kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>32.6g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>25.4g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.8g</td></tr> </table>	エネルギー	795kcal	たんぱく質	32.6g	脂質	25.4g	塩分	2.8g	<p>ごはん シューマイ 中華和え ほうれん草のスープ 牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>749kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>23.2g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>22.0g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.6g</td></tr> </table>	エネルギー	749kcal	たんぱく質	23.2g	脂質	22.0g	塩分	2.6g	<p>ごはん のりの佃煮 かつおフライ さざなみ和え みそ汁 牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>785kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>31.6g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>21.9g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.4g</td></tr> </table>	エネルギー	785kcal	たんぱく質	31.6g	脂質	21.9g	塩分
エネルギー	846kcal																																											
たんぱく質	23.7g																																											
脂質	31.5g																																											
塩分	3.4g																																											
エネルギー	651kcal																																											
たんぱく質	24.2g																																											
脂質	34.0g																																											
塩分	3.3g																																											
エネルギー	795kcal																																											
たんぱく質	32.6g																																											
脂質	25.4g																																											
塩分	2.8g																																											
エネルギー	749kcal																																											
たんぱく質	23.2g																																											
脂質	22.0g																																											
塩分	2.6g																																											
エネルギー	785kcal																																											
たんぱく質	31.6g																																											
脂質	21.9g																																											
塩分	2.4g																																											
こんだて 赤黄緑	23日(土)	26日	27日	28日	29日																																							
	<p>ごはん 豚肉のオイスター炒め 中華スープ 牛乳</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid red; padding: 2px;">授業参観</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>782kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>34.8g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>22.9g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.8g</td></tr> </table>	エネルギー	782kcal	たんぱく質	34.8g	脂質	22.9g	塩分	2.8g	<p>きなこ揚げパン 花野菜サラダ ほうれん草のミルクスープ 牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>718kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>27.6g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>32.8g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>3.2g</td></tr> </table>	エネルギー	718kcal	たんぱく質	27.6g	脂質	32.8g	塩分	3.2g	<p>ごはん 肉じゃが チーズ納豆 牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>817kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>36.0g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>23.8g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>2.2g</td></tr> </table>	エネルギー	817kcal	たんぱく質	36.0g	脂質	23.8g	塩分	2.2g	<p>たけのこごはん 野菜かきあげ キャベツとひき肉のみそ炒め すまし汁 牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>754kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>24.5g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>26.1g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>4.1g</td></tr> </table>	エネルギー	754kcal	たんぱく質	24.5g	脂質	26.1g	塩分	4.1g	<p style="text-align: center; color: green; font-size: 2em;">昭和の日</p>							
エネルギー	782kcal																																											
たんぱく質	34.8g																																											
脂質	22.9g																																											
塩分	2.8g																																											
エネルギー	718kcal																																											
たんぱく質	27.6g																																											
脂質	32.8g																																											
塩分	3.2g																																											
エネルギー	817kcal																																											
たんぱく質	36.0g																																											
脂質	23.8g																																											
塩分	2.2g																																											
エネルギー	754kcal																																											
たんぱく質	24.5g																																											
脂質	26.1g																																											
塩分	4.1g																																											
こんだて 赤黄緑	<p>※材料の都合により献立が変更になる場合があります。</p>																																											