

# 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、澤石さん）、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160食を作ります。



<p><b>学校給食の目標</b></p> <p>※「学校給食法」第2条より抜粋・要約</p>	<p><b>1</b> 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p><b>2</b> 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。</p>	<p><b>3</b> 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p><b>4</b> 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。</p>	<p><b>5</b> 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。</p>	<p><b>6</b> 伝統的な食文化を理解する。</p>	<p><b>7</b> 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>

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。

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つくっていきましょう。



### マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか？  
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



今年度の給食時間から黙食の対応がなくなります。みんなが気持ちよく食べられる会話も楽しみながら給食をいただきます。

※引き続き食事の前後の手洗いや常時換気など基本的な感染症対策をとりながら、一定の距離を確保し、楽しく安全な給食時間にしていきます。

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。



# 予定献立

4月号

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
6 木	ごはん 	○	車麩の卵とじ 切干大根のピリ辛炒め	とりにく、たまご、ぶたにく、牛乳	こめ、焼きふ、じゃがいも、油、さとう、ごま	しいたけ、にんじん、たまねぎ、いんげん、切干しだいこん、こまつな	779 kcal 31.5 g 22.0 g 2.0 g
7 金	カレーライス	○	ブロッコリーのサラダ お祝いデザート	ぶたにく、牛乳、豆乳、ゼラチン	こめ、しろむぎ、じゃがいも、油、バター、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、とうもろこし、いちご	901 kcal 27.3 g 29.1 g 2.7 g
10 月	ごはん	○	いわしのみぞれ煮 おかか和え みそ汁	かつおぶし、油揚げ、こんぶ、みそ、いわし、牛乳	こめ、じゃがいも	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、ねぎ、たまねぎ、だいこん	715 kcal 26.9 g 20.3 g 1.6 g
11 火	きなこ揚げパン	○	ポトフ 花野菜サラダ	きな粉、とりにく、ツナ、牛乳	油、さとう、じゃがいも、コッペパン	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、さやいんげん、ブロッコリー、カリフラワー	727 kcal 31.9 g 29.6 g 3.2 g
12 水	ごはん	○	肉だんごチャップあん ツナマヨサラダ 大根スープ	とりにく、ぶたにく、ツナ、ベーコン、牛乳	こめ、パン粉、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー	805 kcal 25.2 g 28.7 g 2.9 g
13 木	ゆかりごはん  <b>お花見給食</b>	○	野菜かき揚げ 大根のごま酢和え すまし汁 三色だんご	油揚げ、こんぶ、牛乳	こめ、しろむぎ、油、さとう、ごま、こめこ	だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのき、みつば、ゆかり、よもぎ	860 kcal 21.1 g 25.7 g 2.0 g
14 金	ごはん	○	麻婆豆腐 パンサンスー	とうふ、ぶたにく、赤だし、ハム、たまご、牛乳	こめ、油、さとう、かたくり粉、ごま油、緑豆はるさめ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり	741 kcal 26.1 g 20.7 g 2.2 g
17 月	ごはん	○	プルコギ風炒め わかめスープ オレンジ	ぎゅうにく、わかめ、とうふ、牛乳	こめ、さとう、ごま、ごま油、かたくり粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、しめじ、にら、ねぎ、オレンジ	871 kcal 25.3 g 38.2 g 2.7 g
18 火	コッペパン	○	ミートボールシチュー チーズのサラダ	とりにく、ぶたにく、ハム、チーズ、牛乳	コッペパン、じゃがいも、油、さとう、パン粉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、セロリー、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	604 kcal 26.5 g 25.3 g 3.7 g
19 水	ごはん	○	鯖の竜田揚げ さざなみ和え みそ汁	さば、塩昆布、油揚げ、こんぶ、みそ、牛乳	こめ、かたくり粉、油	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、だいこん、ねぎ	802 kcal 31.9 g 29.0 g 2.2 g
20 木	ごはん	○	蒸しシューマイ もやしときゅうりのナムル チンゲン菜のスープ	ぶたにく、牛乳	こめ、ごま油、ごま	もやし、きゅうり、赤ピーマン、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが	741 kcal 23.0 g 21.3 g 3.3 g
21 金	チキンピラフ	○	かぼちゃのスープ ひじきマリネサラダ	とりにく、ベーコン、牛乳、生クリーム、ひじき、ツナ	こめ、しろむぎ、バター、油、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ	761 kcal 27.9 g 27.3 g 3.5 g
22 土	ごはん  <b>授業参観日</b>	○	ホイコウロウ 卵スープ	ぶたにく、赤だし、たまご、わかめ、とうふ、牛乳	こめ、油、三温糖、ごま油、かたくり粉	キャベツ、にんじん、青ピーマン、たまねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが、えのきたけ、ねぎ	728 kcal 31.8 g 18.9 g 3.4 g
25 火	食パン	○	リンゴジャム オムレツ 大豆のコロコロサラダ マカロニスー	ツナ、たまご、だいず、牛乳	食パン、マカロニ、じゃがいも、マヨネーズ、さとう	にんじん、きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ、とうもろこし、りんご	668 kcal 29.4 g 31.1 g 3.1 g
26 水	ごはん	○	肉じゃが チーズ納豆 野菜とくだものゼリー	ぶたにく、挽きわり納豆、チーズ、牛乳	こめ、じゃがいも、油、三温糖	しょうが、にんじん、たまねぎ、いんげん、こまつな	876 kcal 36.6 g 24.0 g 2.5 g
27 木	たけのこごはん	○	白身魚の天ぷら きゅうりの酢の物 すまし汁	ほき、こんぶ、油揚げ、わかめ、かまぼこ、牛乳	こめ、油、さとう、ごま、焼きふこ、牛乳	たけのこ、にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、しめじ、みつば	716 kcal 24.3 g 28.6 g 3.9 g
28 金	ごはん	○	豚肉のカレーソテー りんごサラダ ポテトスープ	ぶたにく、牛乳	こめ、油、さとう、じゃがいも	たまねぎ、ピーマン、にんじん、もやし、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、りんご、しめじ、ブロッコリー	676 kcal 23.8 g 15.3 g 2.3 g

## 4月の給食について

### 7日 カレーライス

新入生をむかえた最初の給食はカレーライスです。給食のカレーライスは給食室の大きな回転釜にたくさんの材料をいれて、じっくり煮込んでいます。

### 13日 お花見給食

桜の色をイメージしたゆかりごはん、旬のみつばがはいったすまし汁、デザートで三色だんごをいただいてお花見気分をあげましょう。

### 27日 たけのこごはん

旬のたけのこをたけのこごはんできてください。たけのこの風味や食感を楽しみましょう。



毎日の給食写真を学校ホームページで公開しています。ぜひご覧ください！

