

# 4月 給食だより



令和6年4月

津幡町立太白台小学校



## ご入学 ご進級 おめでとうございます



それぞれが緊張と期待を胸に、新学期がスタートしました。今年も一人ひとりの心と体の成長を支えるために、安心安全でおいしい給食を提供していきます。よろしくお願いいたします。

がっこうきゅうしょく

## 学校給食について



### ★ 給食の食事内容



#### <ごはん>

- 規格 50~70g (精白米重量)
- 週4回(月、火、木、金曜日)
- 河北郡市産コシヒカリを使用
- ビタミンB1、B2強化

#### <パン>

- 規格 20~40g (小麦粉重量)
- 週1回(水曜日)
- 国産の小麦粉を使用
- (小松市産ユキチカラ・愛知県産ゆめあかりブレンド)



### <おかず>

- 献立の作成にあたっては、児童の嗜好のかたよりをなくすよう配慮し、魅力あるおいしい給食となるよう努めていきます。
- 行事食や郷土料理、季節感のある料理を取り入れながら、地場産物の積極的な活用を目指します。
- 衛生管理に細心の注意を払いながら、できる限り手作りの給食を目指しています。



### <牛乳>

- 毎日必ず1本(200ml) つきます。

『骨貯金』ができるのは20歳頃まで。成長期の今、カルシウムをしっかりと摂りましょう！  
給食で1本！家庭でも1本以上！  
積極的にカルシウムの摂取を！！



### ★ 給食費

1食300円 1ヶ月5,300円 (3月に調整しますので、3月の集金額は変わります。)

※2年生は、昨年度の学年閉鎖による繰り越しがあるため、4月は5000円の集金になります。  
病気や怪我などで、長期にわたり学校を休む場合(原則1週間以上)は、連絡を受けてから3日後に止まります。早めに学級担任までお知らせください。

### ★ 一日の食事摂取量に対する学校給食の役割

学校給食では、一日に必要な栄養の約3分の1がとれるようになっています。  
特に不足しがちなカルシウムは約2分の1がとれるようになっています。



### ★ 食物アレルギー対応

- 「そば、ピーナッツ、カシューナッツ、くるみ、キウイフルーツ、いくら、たらこ」は給食にできません。
- 給食室では、「乳、鶏卵、えび、いか」のみの除去食をつくります。  
(それ以外の食材は、教室に配膳されます。間違っても食べないように、ご家庭でも献立表を確認し、お子様への声かけをお願いします。)

日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱ゆかのもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
9 火	わかめごはん ぶたにくのしょうがいため とうふとなめこのみそしる はなみだんご	わかめ 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ みそ	米 白麦 サラダ油 さとう でんぷん 米粉 さとう	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん こまつな なめこ にんじん だいこん ねぎ よもぎ	615	21.5	12.9
10 水	こめこミルクロール ハンバーグ ペペロンチーノ かぼちゃのポタージュ	脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく ベーコン 鶏肉 牛乳	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 豚脂 でんぷん さとう 植物油脂 じゃがいも スパゲティ オリーブ油 サラダ油 米粉 生クリーム	たまねぎ 野菜ペースト キャベツ たまねぎ 赤ピーマン にんにく かぼちゃ たまねぎ	666	26.2	30.9
11 木	ごはん あじのこうみあげ きりぼしだいこんのごまマヨあえ ★ かきたまじる	あじ ロースハム 鶏卵 絹ごし豆腐 ぶかし	米 でんぷん 大豆油 さとう さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	にんにく しょうが ねぎ 切り干し大根 こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	646	29.7	22.7
12 金	むぎごはん かぼちゃコロッケ フレンチサラダ ポークカレー	豚肉 豚肉 豚肉	米 白麦 パン粉 じゃがいも さとう 米油 でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう じゃがいも サラダ油 カレールウ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご ブルーン	679	21.0	20.3
15 月	ごはん フライドチキン ポテトサラダ ぶたにくともやしのスープ デザート(おいわいいちごゼリー)	鶏肉 チーズ ヨーグルト 豚肉 豆乳	米 でんぷん 大豆油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう 水あめ	きゅうり にんじん もやし にんじん たまねぎ こまつな いちご	605	24.8	20.2
16 火	ごはん シューマイ ハンサンスウ マーボーどうふ	豚肉 大豆たん白 ロースハム 豆腐 豚肉 赤みそ	米 でんぷん 豚脂 さとう 植物油脂 小麦粉 春雨 さとう ごま油 サラダ油 さとう でんぷん ごま油	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ しょうが にんにく たまねぎ にんじん 干ししいたけ ねぎ	683	24.8	23.0
17 水	はいがパンズ オムレツ ツナサラダ やさいのスープに	脱脂粉乳 鶏卵 ツナ 鶏肉 ウィンナー	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 植物油脂 でんぷん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ にんじん しめじ だいこん いんげん	613	21.3	26.1
18 木	ごはん ぶたにくのおいだれ ★ ひじきのいために あつあげのみそしる	豚肉 ひじき さつまあげ 絹厚揚げ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう サラダ油 さとう	しょうが にんにく りんご こんにゃく にんじん えだまめ はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ	671	26.2	23.6
19 金	ごはん ギョウザ もやしナムル しおバターラーメン	豚肉 鶏肉 大豆粉 大豆たん白 豚肉	米 豚脂 でんぷん さとう 小麦粉 植物油脂 水あめ ごま さとう ごま油 中華めん サラダ油 バター	しょうが キャベツ たまねぎ いら こまつな にんじん もやし にんにく しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ とうもろこし にんじん ねぎ	577	20.7	14.5
22 月	にくみそどん(むぎごはん) (ぐ) だいこんなます さわにわん ヨーグルト	豚肉 大豆ミート 赤みそ うすあげ 鶏肉 脱脂粉乳 全粉乳 寒天 ゼラチン	米 白麦 ごま油 さとう さとう さとう	にんにく しょうが たまねぎ もやし こまつな だいこん にんじん たけのこ ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ	614	25.6	17.3
23 火	ごはん はるまき オイスターソースいため にくだんごのスープ	豚肉 ひじき 牛肉 ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白)	米 はるさめ 豚脂 小麦粉 水あめ さとう でんぷん 植物油脂 大豆油 ごま油 さとう でんぷん ミートボール(パン粉 でんぷん 豚脂 大豆油 なたね油) はるさめ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし たまねぎ チンゲンサイ にんじん ミートボール(たまねぎ ブルーン しょうが) キャベツ にんじん ねぎ	597	19.1	18.8
24 水	バターロール ハムステーキ はなやさいサラダ はるやさいのクリームに	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 豚肉 鶏肉 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン 豚脂 でんぷん さとう ごまドレッシング マカロニ サラダ油 じゃがいも 米粉 バター 生クリーム	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ にんじん アスパラガス 生しいたけ	601	24.9	23.4
25 木	ごはん さばのカレーあげ ★ しめじあえ こうやどうふのたまごとじ	さば 鶏卵 鶏肉 高野豆腐	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう じゃがいも さとう	にんにく しめじ こまつな もやし にんじん たまねぎ にんじん いんげん	626	26.8	20.8
26 金	ごはん とりにくのスタミナやき みそいため あさりとみつばのはるうどん	鶏肉 豚肉 みそ あさり かまぼこ	米 さとう ごま油 ごま サラダ油 さとう ごま油 うどん	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん いら たまねぎ にんじん みつば	598	28.2	14.0
30 火	たけのこごはん きびなごカリカリフライ ★ ごまあえ めったじる	うすあげ きびなご 豚肉 みそ	米 白麦 さとう 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉パン粉 玄米粉 植物油脂 大豆油 ごま さとう さといも	たけのこ 生しいたけ しょうが キャベツ もやし にんじん しめじ にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ	605	24.3	18.2

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	626kcal	15.5%	29.3%	368mg	4.0mg	279μg	0.60mg	0.54mg	24mg	4.7g	2.4g	82mg	2.8mg
学校給食摂取基準	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g	2.0g	50mg	2.0mg