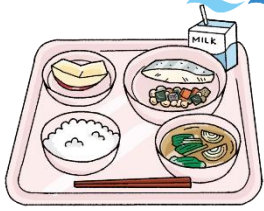


# 4月給食だより

R7年4月号  
珠洲市学校給食  
飯田共同調理場



こんげつ きゅうしよくもくひょう  
今月の給食目標

ご入学・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから始まる学校生活に胸をおどらせていることでしょう。給食だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきます。



## 給食の決まりを守ろう

### 学校給食とは



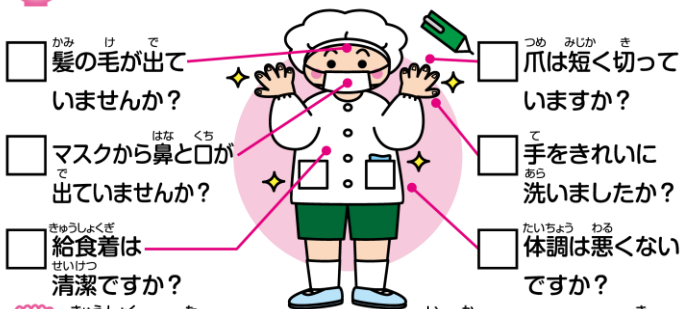
こんにちは。栄養教諭の森岡美紀です。1年間よろしくお願いいたします。給食は十分な衛生管理のもとで、「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されます。みなさんの成長や健康のため栄養バランスを考えて作られています。学校給食は、生きた教材として、さまざまな教科と連携したり、望ましい食習慣を身につけたりする役割を担っています。ぜひ、ご家庭でも給食について話しあってみてください。

### 給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。



しよつき きも  
食器の気持ち

### 給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。



だいちょう わる  
体調が悪いときは、  
給食当番を  
やす  
お休みしましょう。



しよつき  
食器はみんなです。大切にしましょう。

### 給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。



れいわ ねんど か きしよくいん こう やく しよく きゅうしよく たんとう ちょうり かくこう たんとう  
令和7年度は、下記職員で6校、約260食の給食を担当・調理したり、各校で担当したりいたします。

えいようきょうゆけんい いだしきゅうしよくたんとう もりおか み のり  
栄養教諭兼飯田小給食担当 森岡美紀

しやういんしやうきゅうしよくたんとう たんぽ み ほ こ ようごきやうゆ  
正院小給食担当 田保美穂子(養護教諭)

ただしきゅうしよくたんとう てんとくし まり こ ようごきやうゆ  
直小給食担当 天徳寺麻里子(養護教諭)

おおたにしやうちゅうきゅうしよくたんとう ちりはま ようごきやうゆ  
大谷小中給食担当 塵浜あゆみ(養護教諭)

わかやましきゅうしよくたんとう もうりめい こ ようごきやうゆ  
若山小給食担当 毛利芽子(養護教諭)

ちょうりいん うちしやう み こ おおた ともみ かくた かおり  
調理員 打越由美子、太田智美、角田かおり

うえとしきゅうしよくたんとう うえだ ゆ み こ ようごきやうゆ  
上戸小給食担当 上田愉美子(養護教諭)

じんすけいこ まえだ だ だ こ や ぐちきさこ  
陳祐恵子、前田貞子、谷内口幸子

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー	
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				たんぱく質	脂質
8	火	白ごはん	牛乳	コロッケ ウインナーと野菜のソテー 春のコンソメスープ いちごゼリー	 入学・進級おめでとう給食	豚肉 ウインナー	牛乳 たまねぎ アスパラガス キャベツ えのき ねぎ いちご	米 揚げ油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	651 Kcal	18 g
9	水	白ごはん	牛乳	キャベツとツナの酢の物 五目うどん		ツナ 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ こんぶ	米 砂糖 うどん	763 Kcal	28 g
10	木	鶏そぼろ ずし	牛乳	キャベツ煮ひたし お麩のすまし汁 三色団子	 お花見給食	鶏肉 大豆ミート 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ こんぶ	米 大麦 砂糖 麩	706 Kcal	26 g
11	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ブロッコリーのサラダ		豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	トマト ブロッコリー にんじん	790 Kcal	28 g
14	月	白ごはん	牛乳	さばのみぞれ煮 たくあん和え 小松菜のみそ汁		さば 油揚げ	牛乳 小松菜 にんじん	米 ごま ごま油	631 Kcal	23 g
15	火	食パン	牛乳	イタリアンサラダ ミートボールシチュー ブルーベリージャム		ハム ミートボール	牛乳 にんじん	食パン じゃがいも 米粉	529 Kcal	23 g
16	水	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き おからとひじきの和サラダ じゃがいもと油揚げのみそ汁		鶏肉 おから ツナ 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	703 Kcal	28 g
17	木	チキンピラフ	牛乳	コールスローサラダ ブロッコリーのコンソメスープ りんごゼリー		鶏肉	牛乳	米 大麦 バター サラダ油	610 Kcal	20 g
18	金	白ごはん	牛乳	野菜かき揚げ 大根なます わかめと豆腐のみそ汁		油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	米 砂糖 さつまいも 小麦粉	673 Kcal	18 g
21	月	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ いんげんのごま和え 小松菜とたまねぎのみそ汁		鶏肉 豆腐	牛乳	米 砂糖 片栗粉	567 Kcal	20 g
22	火	白ごはん	牛乳	厚揚げと豚肉のみそ炒め 小松菜とコーンの中華スープ		豚肉 厚揚げ	牛乳	米 砂糖 片栗粉	660 Kcal	27 g
23	水	白ごはん	牛乳	チーズ納豆 豚汁 オレンジ		納豆 豚肉	牛乳 チーズ	米 こんにゃく さつまいも	691 Kcal	26 g
24	木	白ごはん	牛乳	さわらの西京焼き風 キャベツのレモン煮びたし なめこと大根のみそ汁		さわら 油揚げ	牛乳 わかめ	米 砂糖	592 Kcal	26 g
25	金	白ごはん	牛乳	磯辺とり天 ごま酢和え 沢煮椀		鶏肉 豚肉	牛乳 あおのり	米 米粉 てんぷら粉 砂糖	651 Kcal	30 g
28	月	白ごはん	牛乳	しゅうまい 切干大根の中華サラダ 豆腐の中華スープ		豚肉 豆腐	牛乳	米 砂糖 小麦粉	644 Kcal	20 g
30	金	白ごはん	牛乳	鶏肉と野菜の焼きつくね ごぼうサラダ ほうれん草のすまし汁		豆腐 かまぼこ 鶏肉	牛乳 こんぶ	米 砂糖	576 Kcal	32 g

※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、3色のグループに分けて記載してあります。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
Kcal	g	g	g
今月の平均値	652	25	19
栄養基準量	650	21～32	14～21
			2未満