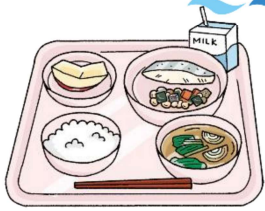


4月給食だより

R7年4月号
珠洲市学校給食
飯田共同調理場



こんげつ きゅうしよくちくひょう
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



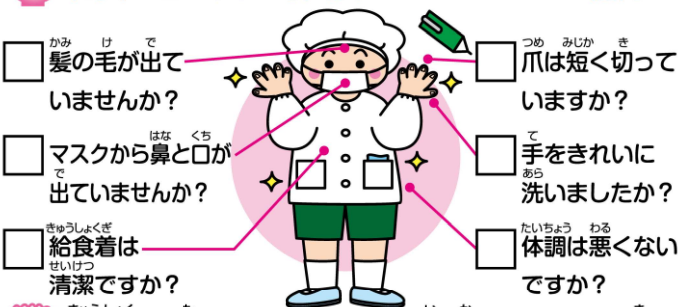
こんにちは。栄養教諭の森岡美紀です。1年間よろしくお願いいたします。給食は十分な衛生管理のもとで、「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されます。みなさんの成長や健康のため栄養バランスを考えて作られています。学校給食は、生きた教材として、さまざまな教科と連携したり、望ましい食習慣を身につけたりする役割を担っています。ぜひ、ご家庭でも給食について話しあってみてください。

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。



たいちよう わる
体調が悪いときは、
給食当番を
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。



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。

栄養教諭兼飯田小給食担当 森岡美紀

正院小給食担当 田保美穂子(養護教諭)

直小給食担当 天徳寺麻里子(養護教諭)

大谷小中給食担当 塵浜あゆみ(養護教諭)

若山小給食担当 毛利芽子(養護教諭)

調理員 打越由美子、太田智美、角田かおり

上戸小給食担当 上田倫美子(養護教諭)

陳祐恵子、前田貞子、谷内口幸子

4 月 学 校 給 食 献 立 表

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	食塩相当量	
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 アスパラガス	米 揚げ油 じゃがいも サラダ油	たんぱく質 18g	脂質 18g	食塩相当量 2.0g	651 Kcal
9	水	白ごはん	牛乳	キャバツとツナの酢の物 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	たんぱく質 28g	脂質 18g	食塩相当量 3.3g	763 Kcal
10	木	鶏そぼろ ずし	牛乳	キャバツ煮びたし 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 サラダ油 ごま	たんぱく質 26g	脂質 17g	食塩相当量 2.2g	706 Kcal
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	米 サラダ油 オリーブオイル	たんぱく質 28g	脂質 25g	食塩相当量 2.5g	790 Kcal
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	米 ごま ごま油	たんぱく質 23g	脂質 22g	食塩相当量 1.7g	631 Kcal
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 ブロッコリー	米 バター じゃがいも 米粉	たんぱく質 23g	脂質 19g	食塩相当量 2.4g	529 Kcal
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 ごま オリーブオイル	たんぱく質 28g	脂質 25g	食塩相当量 2.1g	703 Kcal
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 ブロッコリー	米 バター サラダ油	たんぱく質 20g	脂質 16g	食塩相当量 1.8g	610 Kcal
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	たんぱく質 18g	脂質 24g	食塩相当量 1.5g	673 Kcal
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 小松菜	米 ごま 砂糖 片栗粉	たんぱく質 20g	脂質 15g	食塩相当量 2.2g	567 Kcal
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中華スープ		豚肉 厚揚げ	牛乳 小松菜	米 サラダ油 ごま油	たんぱく質 27g	脂質 20g	食塩相当量 1.5g	660 Kcal
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	たんぱく質 26g	脂質 22g	食塩相当量 1.7g	691 Kcal
24	木	白ごはん	牛乳	さわらの西京焼き風 キャバ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	たんぱく質 26g	脂質 17g	食塩相当量 1.9g	592 Kcal
25	金	白ごはん	牛乳	磯辺とり天 ごま酢和え 沢煮椀 正院小遠足		鶏肉 豚肉	牛乳 あおのり	米 揚げ油 ごま	たんぱく質 30g	脂質 17g	食塩相当量 1.6g	651 Kcal
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 揚げ油 ごま	たんぱく質 20g	脂質 21g	食塩相当量 1.6g	644 Kcal
30	水	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	たんぱく質 32g	脂質 15g	食塩相当量 1.8g	576 Kcal

※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。

今月の平均値	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
652	25	19	2.0	
栄養基準量	650	21～32	14～21	2未満