



# 給食だより

辰口学校給食センター

ご入学、ご進級おめでとうございます。  
今年度も子どもたちの成長のため、安全で栄養バランスのとれたおいしい給食を心を込めて作ります。どうぞよろしくお願い致します。



## 能美市の学校給食紹介



### ごはん・パン



#### ★米飯(週4回)

能美市産のコシヒカリを100%使用し、白飯の他、季節や行事にあわせた変わりごはん(井・すしなど)があります。

#### ★パン(週1回)

石川県学校給食会選定の国産小麦粉を使用しています。



### おかず



★薄味でもおいしく感じられるように、だしは昆布と削り節からとっています。

★旬の食材を使用した季節感のある献立、かみごたえのある食品や献立を取り入れています。

★和食や洋食など、子どもたちの好みを考えて調理方法や組み合わせを工夫しています。

★家庭では摂りにくい、大豆や小魚、乾物などを積極的に取り入れています。

### 牛乳



★石川県産で成分無調整の牛乳です。

★成長期の子どもたちに欠かせないタンパク質やカルシウムが豊富に含まれているため、毎日1個(200ml)つきます。



## 安心・安全な給食



★食材はできるだけ、地元産や県内産、国内産を選んで使用しています。

★文部科学省のマニュアルに従って、衛生管理を徹底しています。

★児童生徒が食べる30分前に、複数名で給食を検食し、衛生・味覚・異物などあらゆる面から給食の安全性を確認します。

小学校1年生は14日から給食開始です。保育園では出ていなかった食材(ミニトマト・うずら卵・餅・揚げ大豆・こんにゃく・豚肩ロースなど)が登場するので、ご家庭でもよく噛んで食べる練習をしてください。



## 食事のマナー



### 食するときの正しい姿勢

★足をそろえて床につけ、机と体の間をこぶし1個分くらいあけます。食器を手にとって背筋をピンと伸ばした姿勢で食べましょう。

★背中を丸めたり、足を組んだりして食べると、胃が押されて消化不良の原因になります。



### 正しい食器の持ち方

★茶わんや汁わんは、親指をふちにかけ、ほかの指はそろえて底にあてます。食べこぼしを防いで、見た目も美しく見えます。指をかけると行儀がわるく見えるので気をつけましょう。



★正しい箸の持ち方は、初めの1本の箸を鉛筆と同じように持ち、もう一本の箸を親指の付け根と薬指の先ではさむように持ちます。動かすのは上の箸だけです。



給食だよりでは、1年を通して「食に関する話題」を紹介します。

# 令和7年 4月 学校給食予定献立表

中学校

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量		
日	曜		血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	熱や力になるもの (きいろのたべもの)	1人あたり (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
8	火	牛乳 牛肉とたけのこのばらずし 花見だんご汁 キャンディチーズ	牛乳 牛肉 うす揚げ 鶏肉 チーズ	しょうが にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ 枝豆 大根 みつば	すし飯 油 三温糖 煮込みもち	842	31.3	25.7
9	水	牛乳 白飯 赤魚の竜田揚げ ごま和え 江戸っ子煮	牛乳 赤魚 牛肉 大豆 昆布 高野豆腐	しょうが にんじん 小松菜 白菜 たけのこ	白飯 でんぶん 米粉 油 ごま 三温糖	826	38.0	26.8
10	木	牛乳 ミルクローレル 豚肉のマスタード焼き 野菜サラダ グラムチャウダー	牛乳 豚肉 あさり ベーコン 生クリーム	にんにく ブロッコリー コーン にんじん レモン果汁 玉ねぎ キャベツ	ミルクローレル 三温糖 オリーブ油 油 じゃがいも 米粉 バター	757	33.6	32.7
11	金	牛乳 白飯 しそひじき佃煮 白身魚のフライ きんぴらごぼう 小松菜のごま汁	牛乳 しそひじき佃煮 ホキフライ 豚肉 さつま揚げ 木綿豆腐 うす揚げ みそ	ごぼう にんじん 大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま油 ごま	796	33.6	23.8
14	月	牛乳 白飯 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのおかか和え めった汁 いちごクレープ	牛乳 鶏肉 かつお節 豚肉 みそ	にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ 大根 白菜 ねぎ	白飯 でんぶん 米粉 油 ごま 三温糖 いちごクレープ	842	31.0	28.0
15	火	牛乳 チキンカレーライス フルフルフルーツゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん バイナップル 黄桃 バナナ	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールー マスカットゼリー	887	24.2	20.0
16	水	牛乳 玄米しそご飯 白身魚と野菜のあんからめ 沢煮椀	牛乳 たら 豚肉	れんこん 玉ねぎ にんじん ピーマン ごぼう 大根 たけのこ 干しいたけ みつば	玄米しそご飯 油 三温糖 でんぶん	771	31.2	19.3
17	木	牛乳 米粉パン りんごジャム ミートボール ほうれん草のソテー ポークビーンズ	牛乳 鶏豚肉団子 ベーコン 豚肉 大豆	しめじ ほうれん草 キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト	米粉パン りんごジャム オリーブ油 油 じゃがいも 三温糖	844	40.3	31.2
18	金	牛乳 白飯 さばのみそ煮 くきわかめのサラダ すきやき風	牛乳 さばのみそ煮 くきわかめ 牛肉 焼き豆腐	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 えのきたけ 白菜 ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 車ふ	871	36.1	32.8
21	月	牛乳 白飯 ホイコーロー ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン もやし えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	白飯 油 三温糖 でんぶん ごま油 ワンタン	759	32.6	18.1
22	火	牛乳 たけのこそばろ丼 コロッケ みそ汁	牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ わかめ みそ	しょうが 玉ねぎ たけのこ にんじん 枝豆 白菜 ねぎ	麦飯 油 三温糖 豚肉のコロッケ	831	32.6	26.2
23	水	牛乳 白飯 あじフライ 福神漬け和え いなりうどん	牛乳 あじフライ 鶏肉 うす揚げ	キャベツ きゅうり 福神漬 にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	白飯 油 米粉うどん 三温糖	780	32.0	19.9
24	木	牛乳 キャロットパン チキンのガーリックステーキ ごぼうサラダ 野菜のスープ煮	牛乳 鶏肉 ウインナー	にんにく ごぼう きゅうり コーン にんじん 大根 玉ねぎ 白菜	キャロットパン 三温糖 ごま ドレッシング 里いも	763	32.6	33.7
25	金	牛乳 白飯 おかかふりかけ 大豆と小魚のごまからめ 卵とじ	牛乳 おかかふりかけ 大豆 かえり煮干し 豚肉 卵	にんじん 玉ねぎ 小松菜	白飯 でんぶん 油 三温糖 水あめ ごま じゃがいも	808	35.3	24.1
28	月	牛乳 白飯 揚げギョーザ ナムル マーボー豆腐	牛乳 豚肉ギョーザ 豚ひき肉 木綿豆腐	もやし 小松菜 にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま油 ごま でんぶん	834	28.2	29.2
30	水	牛乳 白飯 だし巻き卵 キャベツの昆布漬け 肉じゃが	牛乳 だし巻き卵 塩昆布 牛肉	キャベツ きゅうり にんじん しょうが 玉ねぎ さやいんげん	白飯 三温糖 ごま 油 じゃがいも	755	27.5	22.0

## 【学校給食摂取基準】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (g)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
小学校 中学年	650	摂取エネルギー全体の 13～20%	摂取エネルギー全体の 20～30%	2.0未満	350	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上
中学校	830			2.5未満	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0以上



今年度も給食センター職員一同、安全でおいしい給食を届けられるように頑張ります。給食に関して何か気付いたことや疑問に思われることがありましたら、給食センターまでご連絡下さい。  
よろしくお願いします。

