



# 給食だより

能美市学校給食センター

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。

★家庭ではとりにくい、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本(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。

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。



## 食事のマナー



### 食べ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、親指をふちにつけ、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。



令和 7 年度

## 4 月 給 食 献 立 表

能美市学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとになる	1食塩当り栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 行事食等
↓ 8日(火)は2～6年生給食開始です ↓								
8	火	すしごはん	牛乳	牛肉とたけのこのばらずし 花見だんご汁 お祝いいちごクレープ	牛乳、牛肉、うすあげ、かまぼこ	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	すしご飯、油、砂糖、もち、いちごクレープ	675 851 20.1 24.4 20.2 22.7 2～6年生給食開始
9	水	ミルクロール	牛乳	鶏肉のオリエンタルソースかけ 野菜サラダ クラムチャウダー	牛乳、鶏肉、みそ、あさり、ベーコン、生クリーム	たまねぎ、ブロッコリー、コーン、にんじん	ミルクロール、油、砂糖、片栗粉、オリーブ油、じゃがいも、米粉、バター	648 768 29.7 34.6 27.3 32.2
10	木	ごはん	牛乳	きびなごのカリカリフライ 小松菜のごまあえ 江戸っ子煮	牛乳、きびなごフライ、豚肉、大豆、昆布、高野豆腐	にんじん、小松菜、キャベツ、たけのこ、こんにゃく	ご飯、油、白すりごま、白ねりごま、砂糖	597 784 26.1 33.1 19.3 23.8
11	金	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁 しそひじき佃煮	牛乳、さば、豚肉、みそ、しそひじき佃煮	ごぼう、にんじん、こんにゃく、枝豆、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	ご飯、油、砂糖、白いりごま、ごま油、じゃがいも	594 763 25.2 30.8 18.7 21.8
↓ 14日(月)は1年生給食開始です ↓								
14	月	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツカクテルゼリー	牛乳、豚肉、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、パイン、もも、バナナ	麦ごはん、油、じゃがいも、小麦粉、バター、カレールー、ナタデココ、ゼリー	691 894 19.2 23.7 18.9 22.4 1年生給食開始
15	火	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ ブロッコリーのおかかあえ めった汁	牛乳、鶏肉、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、たまねぎ、大根、ねぎ	ご飯、片栗粉、米粉、油、白いりごま、砂糖	598 766 24.9 30.4 20.9 24.7
16	水	米粉パン	牛乳	ますのマスタード焼き 小松菜のソテー ポークビーンズ	牛乳、ます、豚肉、大豆	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、小松菜、しょうが	米粉パン、オリーブ油、油、じゃがいも、砂糖、デミグラスソース、ハヤシルー	632 751 34.4 41.4 22.3 26.5
17	木	しそ麦ごはん	牛乳	ホキの甘酢あんからめ 沢煮わん	牛乳、ホキ、豚肉	しそ、れんこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ごぼう、大根、たけのこ、干しいたけ	麦ごはん、油、砂糖、片栗粉	594 763 24.0 30.0 17.5 20.0
18	金	ごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ 海そうサラダ 小松菜のごま汁	牛乳、ハンバーグ、海藻、厚揚げ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、大根、こんにゃく、えのきたけ、小松菜	ご飯、砂糖、片栗粉、油、砂糖、白すりごま、白ねりごま	592 780 22.9 28.6 19.9 23.9
21	月	ごはん	牛乳	ホイコーロー ワントンスープ ヨーグルト	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、ヨーグルト	しょうが、にんにく、干しいたけ、にんじん、キャベツ、ピーマン、もやし、チンゲンサイ	ご飯、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ワントン	611 776 27.8 34.0 17.3 20.1
22	火	麦ごはん	牛乳	たけのこそぼろ丼 豚肉のコロッケ 厚揚げのみそ汁	牛乳、鶏ひき肉、豚肉コロッケ、厚揚げ、みそ	しょうが、たまねぎ、たけのこ、にんじん、枝豆、大根、小松菜、ねぎ	麦ごはん、油、砂糖	642 861 21.8 27.2 19.7 24.2
23	水	ミルクロール	牛乳	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 いちごジャム	牛乳、鶏肉、ポークウインナー	にんにく、ごぼう、きゅうり、コーン、にんじん、大根、たまねぎ、白菜	ミルクロール、砂糖、白すりごま、ごまドレッシング、油、じゃがいも、いちごジャム	638 748 26.9 31.2 26.8 31.4
24	木	ごはん	牛乳	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、福神漬け、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、ねぎ	ご飯、油、米粉うどん、砂糖	606 788 24.9 30.8 17.6 20.3
25	金	ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 卵とじ	牛乳、大豆、かたくちいわし、鶏肉、卵	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、ねぎ	ご飯、片栗粉、油、白いりごま、砂糖、じゃがいも、車麴	621 800 27.7 34.5 20.5 24.3
28	月	ごはん	牛乳	だし巻き玉子 小松菜とうす揚げのおひたし 肉じゃが ㊦ブルーベリータルト	牛乳、だし巻き玉子、うす揚げ、豚肉	にんじん、小松菜、白菜、しょうが、たまねぎ、こんにゃく、いんげん	ご飯、砂糖、じゃがいも、㊦ブルーベリータルト	586 835 25.1 31.2 17.5 23.7
29	火	昭和の日						
30	水	ミルクロール	牛乳	ポークメンチカツ ブロッコリーソテー キャベツのクリームスープ	牛乳、ポークメンチカツ、ベーコン、生クリーム	にんにく、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ	ミルクロール、油、オリーブ油、じゃがいも、米粉、バター	612 752 18.8 21.5 22.1 26.8

今月の平均食塩相当量 小学校2.0g 中学校2.6g

【お知らせ】㊦は中学校のみつきます。

※ 献立内容、食材は都合により変更場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター（TEL41-5211）までご連絡ください。

## 学校給食摂取基準（目標値）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	g	g	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
小学校	650	21～32	14～22	350	50	3.0	2.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0未満
中学校	830	27～42	18～28	450	120	4.5	3.0	300	0.5	0.6	35	7.0以上	2.5未満

※たんぱく質、脂質は1日摂取エネルギーに対する割合から算出しました