

4月 給食 だよ

令和6年4月

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。今年度も一人ひとりの心と体の成長を支

学校給食について



◎給食の食事内容



<ごはん>

- 規格 95～100g (精白米重量)
- 週4回 (月、火、水、木曜日)
- 河北郡市産コシヒカリ
- ビタミンB1、B2強化

<パン>

- 規格 60g (小麦粉重量)
- 週1回 (金曜日)
- 県産小麦粉 (小松市産ユキチカラ) 20%
- 国産小麦粉 (愛知県産ゆめあかり) 80%

<おかず>

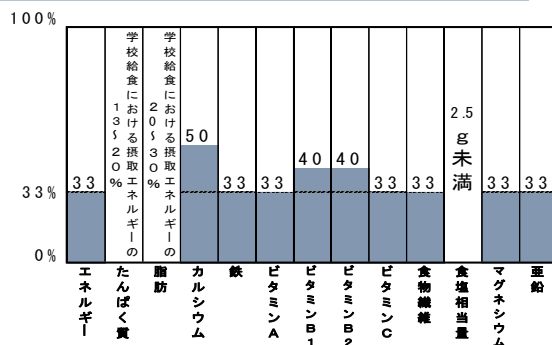
- 旬の食材や地場産物を積極的に取り入れ、嗜好の偏りがなくなるように、苦手な野菜や魚・豆類なども調理方法を工夫して魅力あるおいしい給食となるよう努めています。
- だしはカツオと昆布からなど、できる限り手作りの給食を目指しています。



『骨貯金』は20歳頃まで！給食で1本、家庭で1本！成長期の今、カルシウムをしっかり摂りましょう！

◎一日の食事摂取量に対する学校給食の割合

- 学校給食では、一日に必要な栄養量の約3分の1が摂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



◎給食費

1食 340円 1ヶ月 6,200円 (2月または3月は調整額となります)

※給食停止について

◎食物アレルギー対応について

- 「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」のみの除去食を作ります。

(それ以外の食材は 教室に配達されます 間違っても食べないように 家庭でも献立表を確認！)



令和6年度 4月分 給食予定献立表 3色食



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無糖質	主に骨や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の骨子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
9	ごはん 鶏の唐揚げ ひじきの炒め煮 紅白すまし デザート(お祝いクレープ)	鶏肉 ひじき、うすあげ あられふかし 豆乳、大豆粉	米 米粉、でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう さとう、植物油、水あめ、米粉	しょうが、にんにく にんじん、こんにゃく、えだまめ 大根、えのきたけ、ごぼう、小松菜 いちご、いちご果汁	897	33.0	32.9	
10	ちらし寿司 かぼちゃコロッケ 豚肉のしょうが炒め 豆腐となめこのみそ汁	鶏糸卵 豚肉 豚肉 豆腐、わかめ、みそ	米、さとう パン粉、マッシュポテト、さとう、米油、でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう、でんぷん	えだまめ、にんじん、れんこん、かんぴょう しょうが、にんにく、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン 大根、なめこ、ねぎ	797	28.1	20.8	
11	わかめごはん ちくわの磯辺揚げ 切干大根のゴママヨ和え★ 塩肉じゃが	わかめ 魚肉すり身、あおさ ロースハム 豚肉	米、白麦 でんぷん、さとう、植物油脂、小麦粉、大豆油 さとう、ノンエッグマヨネーズ、ごま サラダ油、じゃがいも	切干大根、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ、いんげん	787	26.6	24.5	
12	ミルク食パン メープルジャム ハンバーグ 花野菜サラダ かぼちゃのポタージュ	脱脂粉乳 寒天 豚肉、鶏肉、大豆たんぱく	小麦粉、さとう さとう、メープルシュガー 豚脂、でんぷん、さとう、植物油脂、マッシュポテト 植物油脂、さとう、ごま、でんぷん サラダ油、バター、米粉、生クリーム	玉ねぎ、野菜ペースト ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、とうもろこし かぼちゃ、玉ねぎ、マッシュルーム	802	32.8	31.1	
15	ごはん 春巻き 回鍋肉 豆腐とチンゲン菜のスープ 果物(清美オレンジ)	豚肉、大豆粉 豚肉 豆腐	米 ラード、でんぷん、春雨、香味油、さとう、小麦粉、水あめ、ショートニング、植物油脂 ごま油、さとう、でんぷん	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、しょうが キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが チンゲン菜、もやし、ねぎ、しめじ 清美オレンジ	760	23.8	24.2	
16	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き こんにゃくの金平★ あさりと三つ葉の春うどん	鶏肉 さつま揚げ あさり、かまぼこ	米 さとう、ごま油 サラダ油、さとう、ごま 米粉めん	にんにく こんにゃく、ごぼう、にんじん、いんげん 玉ねぎ、にんじん、みつば	810	30.4	21.8	
17	麦ごはん ハムステーキ フレンチサラダ ポークカレー	鶏肉、豚肉 豚肉、チーズ	米、白麦 豚脂、でんぷん、さとう サラダ油、さとう サラダ油、じゃがいも、カレールウ	キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、とうもろこし にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、りんご、ブルーベリー	841	30.9	25.7	
18	ごはん さばの味噌煮 磯香和え 沢煮焼	さば、みそ のり 豚肉	米 さとう、でんぷん さとう	小松菜、キャベツ、もやし にんじん、たけのこ、ごぼう、えのきたけ、みつば	768	34.8	22.9	
19	セルフツナサンド(米粉ミルクパン) (ツナサラダ) オムレツ 春野菜のクリーム煮	脱脂粉乳 ツナ 鶏卵 鶏肉、牛乳	米粉、小麦粉、ショートニング、さとう、マーガリン ノンエッグマヨネーズ 植物油脂、でんぷん サラダ油、マカロニ、米粉、生クリーム、バター	きゅうり、玉ねぎ 玉ねぎ、キャベツ、かぶ、にんじん、アスパラガス、生しいたけ	826	37.7	33.2	
22	ごはん ポークしゅうまい もやしのナムル 麻婆豆腐	豚肉、大豆たん白 豆腐、豚肉、赤みそ	米 でんぷん、豚脂、さとう、植物油脂、小麦粉 ごま、植物油脂、さとう サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油	玉ねぎ、しょうが もやし、小松菜、にんじん、にんにく しょうが、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、干しいたけ、ねぎ	826	29.1	27.5	
23	ごはん 豚肉のりんごソース★ ポテトサラダ コンソメジュリアン	豚肉 チーズ ベーコン	米 でんぷん、大豆油、さとう じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	りんご きゅうり、にんじん 玉ねぎ、大根、にんじん、ピーマン、えのきたけ	885	28.8	35.8	
24	肉味噌丼(麦ごはん) (肉味噌丼の具) 春雨の酢の物 けんちん汁 デザート(ヨーグルト)	豚肉、牛肉、赤みそ ロースハム 木綿豆腐 ヨーグルト	米、白麦 ごま油、さとう 春雨、さとう、ごま油 ごま油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、もやし、小松菜 きゅうり、キャベツ 大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、とうがらし	783	31.4	22.5	
25	ごはん あじのカレー揚げ 大根なます 高野豆腐の卵とじ	あじ うすあげ 高野豆腐、鶏卵、さつま揚げ	米 でんぷん、大豆油 さとう、ごま じゃがいも、さとう	にんにく 大根、にんじん 玉ねぎ、干しいたけ、にんじん、いんげん	851	39.2	26.7	
26	バターロール チキンナゲット スパゲティミートソース フルーツポンチ	脱脂粉乳、鶏卵 鶏肉、大豆たん白、おから 牛肉、豚肉、大豆ミート	小麦粉、さとう、マーガリン パン粉、でんぷん、さとう、小麦粉、米粉、クラッカー粉、大豆油 スパゲティ、サラダ油、さとう マスカットゼリー、ぶどうゼリー、ナタデココ、サイダー	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト みかん、パイナップル、黄桃	878	31.3	27.2	
29	昭和の日							
30	たけのこごはん きびなごカリカリフライ★ ごま和え めった汁	うすあげ きびなご 豚肉、みそ	米、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 里芋	たけのこ、干しいたけ しょうが 小松菜、キャベツ、もやし 大根、こんにゃく、玉ねぎ、にんじん、ねぎ	804	31.8	25.7	

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。
※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
※毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
※下線__の食品は、河北郡市産です。

「食べることは「生きる」こと!

勉強・運動ができるのも、毎日食べ物から栄養を取り入れているからです。育ち盛りの今はもちろん、大人になってからも生涯健康に過ごすため、望ましい食習慣を身に付けることが大切です。一食一食大切に、好き嫌いをせず食べましょう!

【保護者の皆さまへ】

子どもたちには、給食を通して食べることの大切さをわかってほしいと願っています。しかし、給食は1年間の食事の1/6程度にしすぎません。食への興味関心をもってもらうよう、ご家庭でも働きかけてほしいと思います。

地元のとれたてのたけのこを使います!



お弁当よりおいしく食べよう!

4月の栄養価平均	821	15.2%	29.4%
学校給食摂取基準	830 kcal	114% 13~20%	114% 20~30%