



令和7年4月
津幡南中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます

そ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えるために、安心安全でおいしい給食を提供していきます。よろしくお願ひいたします。

学校給食について

学校給食は「食」を学ぶ時間です！



学校給食は、教育活動の一環として行われています。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



◎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）
- ・河北都市産コシヒカリ1等米100%
- ・ビタミンB1、B2強化

〈パン〉

規格60g（小麦粉重量）

- ・週1回（金曜日）
- ・国産小麦粉を使用
- 小松市産ユキチカラ20%・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、子どもたちの苦手な野菜や魚・豆類なども調理方法を工夫し、一食一食の食事内容を大切にした献立作りをしたいと思います。

〈牛乳〉

- 200mlの牛乳が毎日つきます。成長期の生徒に必要なたんぱく質、カルシウム、ビタミン類の供給源になります。



★給食費について

1食 340円 1ヶ月集金 6,200円（9月より無償化のため、7月に調整予定）

※7月まで、町より1食64円の助成金がつきます。

※ 給食停止について

病気や怪我などで、長期間欠席の場合（原則給食実施日5日間以上）は、連絡を受けてから3日後に停止となりますので、分かり次第、学級担任までお知らせください。7月に調整し、返金予定です。

★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」の7食品は、津幡町の学校給食では使用しません。
- 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、教室に配膳されます。間違って食べないように、ご家庭でも献立表を確認し、お子様への声かけをお願いします。)



令和7年度 4月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(等) たんぱく質・無機質	主に熱や力のものになる食品(質) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(質) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
8 火	ゆかりごはん 入学・進級お祝い献立 ささみカツ 大根なます 紅白すまし デザート(お祝いクレープ)	鶏肉 油あげ あられふかし 豆乳 大豆粉	米 じゃがいも 米粉 でんぶん さとう 大豆油 さとう さとう 油 米粉 水あめ	赤しそ だいこん にんじん たまねぎ えのきだけ ごぼう みつば いちごピューレ レモン果汁	802	30.1	23.5
9 水	ごはん 焼きギョーザ パンサンダー ^{入学・進級お祝い献立} マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 大豆粉 豆腐 豚肉 赤みそ	米 豚脂 でんぶん さとう 小麦粉 油 春雨 さとう ごま油 油 さとう でんぶん ごま油	キャベツ たまねぎ にら しょうが キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいしいだけ ねぎ	806	27.7	23.4
10 木	ごはん きびなごサクサク揚げ★ 野菜のごママヨ和え 厚揚げと里芋のみぞ煮	きびなご 鶏肉 厚あげ みそ	米 水あめ さとう じゃがいも でんぶん 米粉パン粉 アルブチン 大豆油 ノンエッグマヨネーズ ごま 里いも みそ さとう	しょうが こまつな もやし にんじん とうもろこし たまねぎ だいこん にんじん さやいんげん	821	30.2	25.3
11 金	胚芽パンズ ハンバーグオニオンソース マカロニサラダ スープ煮 ヨーグルト	脱脂粉乳 ハンバーグ(鶏肉 豚肉 大豆たん白) ツナ 鶏肉 ウインナー ヨーグルト	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン ハンバーグ(じゃがいも 豚脂 でんぶん 油 さとう) さとう マカロニ さとう 油 じゃがいも	ハンバーグ (たまねぎ) たまねぎ ブロッコリー にんじん にんじん たまねぎ だいこん バセリ	801	37.1	28.0
14 月	そぼろごはん そぼろごはん(眞) キャベツの塩昆布和え 豆腐となめこのみぞ汁 花見団子	鶏肉 炒り卵(鶏卵) 昆布 絹ごし豆腐 みそ	米 炒り卵(さとう でんぶん 油) 油 さとう 米粉 さとう でんぶん 油	しょうが 枝豆 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ なめこ にんじん ねぎ よもぎ	899	30.9	19.1
15 火	ごはん さばのみぞ煮 ごま和え 沢煮椀 くだもの(清見オレンジ)	さば みそ 豚肉	米 さとう でんぶん ごま さとう	キャベツ もやし こまつな にんじん にんじん だいこん たけのこ ごぼう えのきだけ みつば オレンジ	806	35.6	24.1
16 水	麦ごはん ワインナー ^{入学・進級お祝い献立} 花野菜サラダ カレー	ワインナー 豚肉 チーズ	米 白米 さとう 油 じゃがいも 油 カレールウ	ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご ブルーン	866	28.3	29.7
17 木	ごはん 豚肉の美味だれ★ こんにゃくのきんぴら 厚揚げとキャベツのみぞ汁	豚肉 さつま揚げ 厚あげ みそ	米 米粉 でんぶん 大豆油 さとう 油 さとう	しょうが にんにく りんご こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	826	30.4	28.1
18 金	米粉ミルククール じゃがいものミートソース焼き コンソメジュリアン フルーツカルビス	脱脂粉乳 豚肉 牛肉 チーズ 鶏肉	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン じゃがいも 油 さとう シャインマスカットゼリー(さとう) カルビス	たまねぎ にんじん にんにく トマト たまねぎ だいこん にんじん ピーマン みかん バイオフィル 黄桃 フタデコ シャインマスカットゼリー(ぶどう果汁)	842	34.4	25.6
21 月	ごはん さばのカレー揚げ ひじきと大豆の炒め煮 かきたま汁	さば ひじき 大豆 さつま揚げ 鶏卵 絹ごし豆腐 みそ	米 米粉 でんぶん 大豆油 油 さとう	にんにく にんじん 枝豆 たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ	846	37.0	30.1
22 火	ごはん メンチカツ 甘酢和え あさりと三つ葉の春うどん デザート(青りんごゼリー)	豚肉 鶏肉 わかめ かまぼこ あさり	米 パン粉 さとう 小麦粉 油 大豆油 さとう うどん さとう	キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ にんじん みつば りんご果汁	814	23.7	19.5
23 水	ごはん パオズ 豚キムチ炒め トックスープ	豚肉 鶏肉 ひじき 豚肉 キムチ(昆布 かつお節 大豆たん白) 鶏肉	米 でんぶん パン粉 さとう 小麦粉 脱脂油 油 さとう ごま油 キムチ(ごま さとう) トック	キャベツ たまねぎ しょうが しょうが たまねぎ キャベツ にら キムチ(はくさい たまねぎ だいこん にんじん にら りんご にんにく) たまねぎ はくさい にんじん 干しいたけ ねぎ	806	29.0	20.9
24 木	わかめごはん ちくわの磯辺揚げ 揚げとキャベツの和え物 ごま汁	わかめ ちくわ 青のり 油あげ みそ	米 白米 小麦粉 米粉 大豆油 さとう もち ごま	キャベツ キャベツ もやし だいこん にんじん えのきだけ こまつな	813	26.0	21.9
25 金	ミルク食パン チョコ大豆クリーム 卵のベーコン巻き ブロッコリーとツナのサラダ 春野菜のクリーム煮	脱脂粉乳 大豆粉 脱脂粉乳 鶏卵 ベーコン ツナ 鶏肉 牛乳	小麦粉 さとう ショートニング 油 さとう ココアパウダー でんぶん さとう 大豆油 油 さとう マカロニ 油 米粉 生クリーム バター	ブロッコリー きゅうり とうもろこし たまねぎ かぶ にんじん アスパラガス	827	34.4	35.5
28 月	だけのこごはん いわしのみぞれ煮 漬物 めった汁	油あげ いわし 豚肉 みそ	米 白米 さとう さとう でんぶん たくあん漬け(さとう) 里芋	だけのこ しいたけ だいこん キャベツ きゅうり たくあん漬け(だいこん) だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	805	34.7	24.0
29 火	昭和の日						
30 水	ごはん 春巻き もやしのナムル ちゃんぽん麺	豚肉 豚肉 なると	米 油 粉 脱脂粉乳 大豆油 さとう ごま油 中華めん ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ もやし こまつな にんじん キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	833	24.9	27.7

*牛乳が毎日できます。赤のなまかの食品にはいります。

*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、河北都市産です。

「食べるこことは「生きるここと」

食べることは、生きるために欠くことができません。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ですが、大人になってからも健康でいきいきと過ごしていくためには、望ましい食習慣を身に付けておくことがとても大切です。
一食一食を大切に、好き嫌いせず、しっかり食べましょう!

4月の栄養摂取量
826 15.0% 27.7%

学校給食摂取基準
830 13~20% 20~30% kcal