



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。よろしくお願いいたします。

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）
- ・河北郡市産コシヒカリ 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

①「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。

②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(赤) たんぱく質・無糖質	主に黒や力のもとなる食品(黒) 炭水化物・脂質	主に身体の隅々をとのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
8	ゆかりごはん 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 でんぷん さとう 油 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 えのきたけ ごぼう みつば いちごビュレ レモン果汁	802	30.1	23.5
9	ごはん 焼きギョーザ パンサンスー マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 大豆粉 豆腐 豚肉 赤みそ	米 豚脂 でんぷん さとう 小麦粉 油 春雨 さとう ごま油 油 さとう でんぷん 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 だいのこ にんじん 干しいたけ ねぎ	806	27.7	23.4
10	ごはん きびなごサクサク揚げ★ 野菜のごまマヨ和え 厚揚げと里芋のみそ煮	きびなご 鶏肉 厚あげ みそ	米 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉パン粉 玄米粉 油 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 ごまつな 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	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 でんぷん 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 パセリ	801	37.1	28.0
14	そぼろごはん そぼろごはん(具) キャベツの塩昆布和え 豆腐となめこのみそ汁 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 でんぷん 油) 油 さとう 米粉 さとう でんぷん 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	ごはん さばのみそ煮 ごま和え 沢煮焼 くだもの(清見オレンジ)	さば みそ 豚肉	米 さとう でんぷん ごま さとう	キャベツ もやし ごまつな にんじん にんじん だいこん だいのこ ごぼう えのきたけ みつば オレンジ	806	35.6	24.1
16	麦ごはん ウインナー 花野菜サラダ カレー	ウインナー 豚肉 チーズ	米 白麦 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	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そ汁	豚肉 さつま揚げ 厚あげ みそ	米 米粉 でんぷん 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	米粉ミルクロール じゃがいものミートソース焼き コンソメジュリアン フルーツカルピス	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) カルピス	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 ビーマン みかん バイナップル 黄桃 ナタデココ シャインマスカットゼリー(ぶどう果汁)	842	34.4	25.6
21	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 でんぷん 大豆油 油 さとう	にんにく にんじん 枝豆 たまねぎ しんじけ にんじん ねぎ	846	37.0	30.1
22	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	ごはん バオズ 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 でんぷん パン粉 さとう 小麦粉 豚脂 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	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 白麦 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 えのきたけ ごまつな	813	26.0	21.9
25	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 でんぷん 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	だいのこごはん 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 白麦 さとう さとう でんぷん たくあん漬け(さとう) 里芋	だいのこ しんじけ 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	昭和の日						
30	ごはん 春巻き もやしのナムル ちゃんぽん麺	豚肉 豚肉 なたと	米 油 豚脂 小麦粉 春雨 でんぷん さとう 米 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 ごまつな 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、河北都市産です。

「食べること」は「生きること」!

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、好き嫌いをず、しっかり食べましょう!

4月の栄養価平均	826	15.0%	27.7%
学校給食摂取基準	830	15% 13~20%	15% 20~30%
	kcal		