



令和8年4月7日
中能登町学校給食センター

ご入学 ご進級 おめでとうございます

期待に胸をふくらませた子どもたちの新しい学校生活がスタートしました。

給食は8日（水）から始まります。※1年生は13日（月）からです。



給食センタースタッフ一同、お子さまの心と体の健康を願って、安心・安全で、おいしく栄養のバランスのとれた給食調理に一生懸命、力を尽くして参りますので、ご家庭のみなさまのご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

学校での食育

学校給食は「教育の一環」として行われます。そして食育は学校教育活動全体を通して推進していくことがうたわれています。

「食べることは楽しい、食べることは大切」。そして「何をどのくらい、どのように食べれば、生涯を通して健康に過ごすことができるのか」。給食を通し、子どもたちが自分たちの食事について興味・関心をもち、自ら考えて健康的な食生活を実践できる力を身に付けていくことを目指しています。

給食の時間は

単にお昼の食事をする時間ではなく、学級のお友だちと協力し合って、盛り付けや配ぜん、後片付けを行います。「食育の授業時間」として、栄養教諭が考えた献立を通して、健康的な食事や地産地消、食文化などについて学び、教科等での学習も深めていきます。



ご家庭でも

食器やはしを並べる。食べ終わった食器を片付けるなどの簡単なお手伝いができること給食当番の練習にもなりますね。また食卓を囲んで、ぜひ給食のことを話題にしてください。買い物にはぜひ一緒に行って、食材を選ぶ際の視点などたくさん話してあげてください。



給食衛生管理基準に基づいて徹底されており、安全でおいしい給食を提供するために、日々丁寧な作業が行われています。

中能登町学校給食センター

中能登町学校給食センターは、中能登中学校に隣接する施設内にあり、町内の小学校3校と中学校1校へ、毎日およそ1,240食の給食を届けています。調理や衛生管理は「学校



……給食内容についてのお知らせ……

【ごはん】週4～5回

4月より、ごはんはすべて給食センターで炊き上げる方式に変わります。給食で使用しているお米は、石川県産コシヒカリ 100%です。さらに、成長期の子どもたちに必要な栄養をしっかりとってもらえるよう、ビタミンB₁・B₂・鉄分を補える「強化米」を一部混ぜて炊飯しています。

【パン】月1～2回

長きにわたりお世話になった卜部製パンさんが、学校給食へのパンの提供を終了されることになりました。これまで子どもたちのために、安心でおいしいパンを届けてくださったことに、心から感謝しています。この変更に伴い、4月からはメーカーが製造したパンを月1～2回提供します。

【牛乳】毎日

毎日の給食には、200mlの紙パック牛乳がつきます。成長期に欠かせないたんぱく質やカルシウムをしっかりとってもらうための大切な一品です。牛乳はアイ・ミルク北陸から届きます。

【おかず（主菜・副菜等）】

栄養バランスはもちろん、素材を生かした手作りの味を基本に、子どもたちの好みや季節感などを考えた献立となっています。地場産物を積極的に使用します。

4月学校給食メニュー

中能登町学校給食センター(中能登中学校)

	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 小学校		こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 小学校
8日 水	食パン・りんごジャム チキンと野菜のトマトソテー 野菜のスープ煮 (中)お祝いゼリー	食パン(乳) / りんごジャム ごろごろチキン キャベツ ピーマン 玉ねぎ にんじん しめじ サラダ油 にんにく トマト缶 砂糖 ベーコン ブロッコリー じゃがいも にんじん 玉ねぎ コーン いちご 砂糖 水あめ 豆乳クリーム	エネルギー 760kcal たんぱく質 35.5g 脂 肪 25.8g カルシウム 320mg 食塩相当量 3.2g	20日 月	ごはん 小松菜のいそあえ 肉豆腐 ヨーグルト	米 小松菜 キャベツ にんじん 鶏肉 のり 砂糖 豚肉 砂糖 ごぼう 玉ねぎ にんじん 豆腐 こんにゃく ねぎ 砂糖 ヨーグルト	エネルギー 786kcal たんぱく質 35.1g 脂 肪 15.7g カルシウム 638mg 食塩相当量 3.3g
9日 木	ごはん さばカレー煮 ほうれん草のごま和え けんちん汁	米 さば 白桃 植物油脂 トマト にんにく カレー粉 しょうが ほうれん草 キャベツ もやし にんじん ごま 砂糖	エネルギー 770kcal たんぱく質 33.6g 脂 肪 20.9g カルシウム 500mg 食塩相当量 2.8g	21日 火	ごはん 豚肉のりんごソース焼き 五色和え 里いものみそ汁	米 豚肉 すりおろしりんご 砂糖 小松菜 もやし にんじん コーン ハム 砂糖 油揚げ 里いも 玉ねぎ にんじん ねぎ みそ	エネルギー 822kcal たんぱく質 33.0g 脂 肪 24.7g カルシウム 339mg 食塩相当量 3.1g
10日 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツとツナの甘酢和え じゃがいもとわかめのみそ汁	米 豚肉 砂糖 しょうが キャベツ もやし にんじん ツナ 砂糖 小松菜 にんじん えのきだけ じゃがいも わかめ みそ	エネルギー 810kcal たんぱく質 33.0g 脂 肪 23.8g カルシウム 326mg 食塩相当量 3.3g	22日 水	コッペパン ハムチーズカツ キャベツのマリネサラダ 豚肉とじゃがいものコンソメスープ	乳なしコッペパン 豚肉 鶏肉 玉ねぎ チーズ パン粉 大豆油 キャベツ にんじん コーン サラダ油 砂糖 豚肉 ブロッコリー にんじん マッシュルーム じゃがいも 玉ねぎ	エネルギー 740kcal たんぱく質 30.4g 脂 肪 30.1g カルシウム 497mg 食塩相当量 3.1g
13日 月	ごはん お花のハンバーグ マカロニサラダ 手まりふのみそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 豚脂 豚肉 砂糖 にんにく しょうが マカロニ キャベツ ブロッコリー にんじん ハム ノイグッドレッツグ 砂糖 手まりふ 玉ねぎ にんじん 小松菜 えのきだけ みそ	エネルギー 837kcal たんぱく質 27.0g 脂 肪 21.1g カルシウム 546mg 食塩相当量 2.7g	23日 木	カレーライス キャベツとツナのサラダ	米 豚肉 にんにく しょうが サラダ油 じゃがいも 玉ねぎ にんじん りんご カレールウ 小松菜 キャベツ にんじん ツナ 砂糖 サラダ油 	エネルギー 848kcal たんぱく質 26.7g 脂 肪 29.0g カルシウム 327mg 食塩相当量 3.5g
14日 火	ごはん ポークシューマイ※2個 パンサンスー 八宝菜	米 玉ねぎ 豚肉 でん粉 砂糖 植物油脂 小麦粉 春雨 きゅうり にんじん もやし ハム 砂糖 ごま油 ごま 豚肉 しょうが サラダ油 白菜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 砂糖 片栗粉 ごま油	エネルギー 827kcal たんぱく質 27.8g 脂 肪 24.8g カルシウム 289mg 食塩相当量 2.3g	24日 金	ごはん 鶏肉のから揚げ ブロッコリーとかまぼこのサラダ 大根とわかめのみそ汁	米 鶏肉 しょうが 米粉 片栗粉 大豆油 キャベツ かまぼこ ブロッコリー にんじん 砂糖 サラダ油 大根 小松菜 にんじん ねぎ わかめ みそ	エネルギー 782kcal たんぱく質 33.5g 脂 肪 22.0g カルシウム 353mg 食塩相当量 2.9g
15日 水	ごはん いわしの梅煮 れんこん彩り和え かきたま汁	米 いわし 砂糖 しそ 梅 でん粉 れんこん 砂糖 にんじん きゅうり コーン もやし ノイグッドレッツグ ごま 卵 干しいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ 片栗粉	エネルギー 797kcal たんぱく質 29.6g 脂 肪 24.0g カルシウム 395mg 食塩相当量 2.7g	27日 月	ごはん 厚焼き玉子 ひじきと野菜のサラダ 春の炊き合わせ	米 卵 でん粉 砂糖 大豆油 小松菜 にんじん ブロッコリー きゅうり ひじきの佃煮 ノイグッドレッツグ 鶏肉 こんにゃく にんじん 大根 たけのこ 昆布 ちくわ 厚揚げ みそ 砂糖	エネルギー 855kcal たんぱく質 35.6g 脂 肪 25.8g カルシウム 388mg 食塩相当量 3.2g
16日 木	ごはん・昆布ふりかけ 鶏肉の照り焼き 切り干し大根のサラダ なめこのみそ汁	米 / 昆布ふりかけ(昆布 ごま 砂糖 塩 のり 青のり) 鶏肉 砂糖 切り干し大根 砂糖 小松菜 にんじん もやし ごま油 にんじん 油揚げ 玉ねぎ なめこ ねぎ みそ	エネルギー 767kcal たんぱく質 35.7g 脂 肪 20.1g カルシウム 400mg 食塩相当量 2.9g	28日 火	ごはん ぶりフライ ほうれん草とささ身の和え物 豚汁	米 ぶり パン粉 小麦粉 大豆油 キャベツ ほうれん草 にんじん 鶏肉 砂糖 ごま油 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ えのきだけ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ みそ	エネルギー 798kcal たんぱく質 31.0g 脂 肪 20.3g カルシウム 304mg 食塩相当量 2.5g
17日 金	ごはん さばのみそ煮 ブロッコリーの甘酢和え 鶏団子のすまし汁	米 さば みそ でん粉 ブロッコリー きゅうり もやし ハム にんじん 砂糖 ごま 鶏団子 玉ねぎ にんじん 小松菜 干しいたけ 	エネルギー 824kcal たんぱく質 37.6g 脂 肪 18.2g カルシウム 506mg 食塩相当量 3.3g	30日 木	ごはん 春巻き もやしのナムル 厚あげの中華煮	米 豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 豚脂 春雨 でん粉 しょうが 小麦粉 砂糖 干しいたけ 大豆油 もやし 小松菜 にんじん わかめ 砂糖 ごま油 ごま 鶏肉 玉ねぎ にんじん 白菜 チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ 厚揚げ にんにく サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	エネルギー 891kcal たんぱく質 27.1g 脂 肪 34.7g カルシウム 422mg 食塩相当量 2.7g

※ 献立は都合により変更することがあります。

☆今月の地場産物 ⇒ ●中能登町産：米、ねぎ、キャベツ

●石川県産：米粉、小松菜、加賀れんこん、トマト、卵

