

4月食育たより

ご入学、ご進級おめでとうございます。
今年度も給食室では、安全で栄養バランスのとれたおいしい給食作りを通して、児童生徒のみなさんが楽しく元気に学校生活を送ることができるよう、応援していきたいと思ひます。



きゅうしょくのきまりをまもろう

～マナーを知って楽しく食べよう～

給食のじゅんびを手早くする

食べる時間をしっかりとるためです。当番でない人も、手あらいをしてから速やかに列にならび給食のもりつけが早く終わるよう、協力しましょう。



良いしせいで給食を食べよう

背中を丸めたり、机にひじをついたりして食べると、しっかりとかんで食べる事ができません。良いしせいで食べる事は健康のためにも大切なことです。



早食いせず、よく噛んで食べよう

口いっぱい食べものをつめこまず、一口ずつ食べましょう。三角食べをすることで、早食いをふせぐことができます。



楽しく会食しよう

給食時間は楽しく、おちついたふんいきで心なごやかにすごしましょう。クラスのみなさんが、食べる事に集中できるように、おたがいに気づかえるといいですね。



おうちの方へ ご協力お願いいたします

給食当番を終えた週末に、給食白衣を持ち帰ります。お手数をおかけしますが、洗濯して翌週、学校へ持たせてください。その際にほつれ等を直していただくと、大変助かります。よろしくお願ひいたします。



◆◆◆給食献立表について◆◆◆

給食献立表では、使用している食材を主な栄養的の働きにより3つのグループに分けています。

令和8年度

4月 学校給食献立表

白山市立河内小学校

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品		黄のなかまの食品		エネルギー たんぱく質 脂質 行軍食等		
		主食	飲料	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる		体の調子をととのえる			熱や力になる	
8	水	麦ご飯	牛乳	ハヤシライス	フルーツカクテル			にんじん	たまねぎ	米	小麦	バター	760	Kcal
						牛肉	牛乳	トマト	みかん缶	じゃがいも	ハヤシルウ		20	g
								パセリ	パイン缶	こむぎこ	生クリーム		24	g
										ゼリー				給食開始

赤のグループ

体をつくるもとになる食品

主にたんぱく質やカルシウムを含む食品です。給食では、肉だけでなく魚や大豆からもたんぱく質がとれるよう工夫しています。



緑のグループ

体の調子を整えるもとになる食品

主にビタミンを多く含む食品です。給食では、不足しがちなビタミンや食物繊維がとれるよう、たくさんの野菜を使うようにしています。



黄のグループ

エネルギーのもとになる食品

主に炭水化物や脂質を含む食品です。給食のごはんやパンは、元気に活動するために必要な量です。



4月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品	みどりのなかまの食品	黄のなかまの食品	エネルギーたんぱく質	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	体の調子をととのえる	熱や力になる
8	水	麦ご飯	牛乳	ハヤシライス	フルーツカクテル	牛肉 牛乳	にんじん たまねぎ トマト みかん缶 パセリ パイン缶	米 麦 バター じゃがいも ハヤシルー こむぎこ 生クリーム さとう ゼリー	760 Koel 20 g 24 g	給食開始
9	木	白ごはん	牛乳	さばのソース煮	即席揚げ めった汁	さば 牛乳 ぶた肉 こんぶ みそ	にんじん しょうが ごぼう キャベツ だいこん きゅうり ねぎ たまねぎ	米 ごま さとう さつまいも	624 Koel 27 g 20 g	
10	金	キムチとたくあんチャーハン	牛乳	パンパンジー	わかめスープ デザート	ぶた肉 牛乳 とり肉 わかめ 牛肉	にんじん にんにく たくあん しょうが ねぎ だいこん りょくとうもやし えのきたけ きゅうり キムチ	米 油 麦 ごま さとう ごま油 デザート	631 Koel 24 g 19 g	
13	月	白ごはん	牛乳	鶏肉のパーペキュースソース	マカロニサラダ じゃがいものみそ汁	とり肉 牛乳 あつあげ わかめ みそ ロースハム	にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ きゅうり コーン	米 卵なしマヨネーズ さとう じゃがいも マカロニ	627 Koel 28 g 21 g	1年生給食開始
14	火	白ごはん	牛乳	春巻き 中華あえ 麻婆豆腐		ロースハム 牛乳 ぶた肉 大豆ミート もめん豆腐	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり たけのこ しょうが 干しいたけ にんにく ねぎ	米 ごま油 はるまき 油 さとう かたくり粉	706 Koel 27 g 28 g	
15	水	白ごはん	牛乳	ちくわチーズフライ	スパゲティナポリタン クラムチャウダー	ちくわ 牛乳 ロースハム チーズ ベーコン スキムミルク あさり	トマト にんにく ピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	米 じゃがいも オリーブ油 てんぷら粉 油 パン粉 米粉 バター スパゲッティ	732 Koel 27 g 24 g	
16	木	白ごはん	牛乳	ホイコーロー	ワンタンスープ デザート	ぶた肉 牛乳 とり肉 ヨーグルト	にんじん にんにく キャベツ しょうが りょくとうもやし たまねぎ えのきたけ たけのこ	米 油 さとう ごま油 かたくり粉 ワンタン	634 Koel 26 g 19 g	
17	金	フレンチトースト	牛乳	ツナサラダ	ポークビーンズ	たまご 牛乳 ツナ ぶた肉 だいず	にんじん キャベツ にんにく きゅうり にんにく トマト きゅうり パセリ たまねぎ	食パン バター さとう オリーブ油 じゃがいも ひよこまめ	632 Koel 27 g 23 g	
20	月	白ごはん	牛乳	チキン南蛮タルタルソース	ポイルキャベツ 八杯汁	たまご 牛乳 とり肉 豆乳 うすあげ もめん豆腐	にんじん キャベツ こんにやく ごぼう ねぎ だいこん 干しいたけ	米 卵なしマヨネーズ てんぷら粉 ごま油 さとう 油 かたくり粉	619 Koel 25 g 22 g	未来に誇す郷土料理
21	火	たけのこそぼろ丼	牛乳	ごま酢あえ	みそけんちん汁	ぶた肉 たまご 大豆ミート みそ もめん豆腐 とり肉 ロースハム	にんじん 生たけのこ ごぼう ねぎ えだまめ だいこん きゅうり 干しいたけ りょくとうもやし こんにやく	米 油 麦 ごま さとう ごま油	626 Koel 30 g 21 g	
22	水	白ごはん	牛乳	魚のマヨネーズ焼き	こんにやくのきんぴら 春キャベツのみそ汁	ホキ 牛乳 みそ 牛肉 あつあげ	にんじん たまねぎ えのきたけ さやいんげん ごぼう こんにやく キャベツ	米 卵なしマヨネーズ かたくり粉 油 さとう ごま油	621 Koel 24 g 24 g	
23	木	麦ごはん	牛乳	給食番長カレー	ひじきサラダ	ぶた肉 牛乳 ツナ チーズ ひじき	にんじん にんにく きゅうり トマト しょうが たまねぎ りんご	米 麦 バター さとう カレールウ じゃがいも 油 こむぎこ	672 Koel 21 g 21 g	絵本献立
24	金	白ごはん	牛乳	あげ大豆とじゃがいもの磯和え	高野豆腐の卵とじ 清美オレンジ	だいず 牛乳 とり肉 青のり粉 こうやとうふ たまご	にんじん たまねぎ きよみオレンジ さやいんげん たけのこ 干しいたけ こんにやく	米 油 かたくり粉 じゃがいも さとう	648 Koel 27 g 22 g	
27	月	白ごはん	牛乳	シューマイ	野菜のピリ辛あえ 塩ラーメン	シューマイ 牛乳 ぶた肉 あさり	にんじん キャベツ はくさい きゅうり りょくとうもやし にんにく コーン しょうが ねぎ	米 ごま油 さとう 油 ラーメン	663 Koel 24 g 22 g	
28	火	白ごはん	牛乳	ハタハタのあめ煮	切り干し大根のゴマネーズサラダ	ぶた肉 牛乳 ハタハタ ひじき	こまつな 切り干し大根 こんにやく にんじん コーン さやいんげん しょうが たまねぎ	米 じゃがいも 卵なしマヨネーズ かたくり粉 ごま 水あめ 油 さとう	670 Koel 22 g 23 g	
29	水	 昭 和 の 日 							Koel g g	昭和の日
30	木	 遠 足 							Koel g g	遠足(給食なし)

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 4月平均2.3g

