

# 4月 給食だより



令和7年4月  
津幡町立太白台小学校

## 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。

### がっこうきゅうしょく 学校給食について



#### ★ 給食の食事内容



##### <ごはん>

- 規格 50~70g (精白米重量)  
・週4回(月、火、木、金曜日)  
・河北郡市産コシヒカリを使用  
・ビタミンB1、B2強化

##### <パン>

- 規格 20~40g (小麦粉重量)  
・週1回(金曜日)  
・国産の小麦粉を使用  
(小松市産ユキチカラ・愛知県産ゆめあかりブレンド)



#### <おかず>

- 献立の作成にあたっては、児童の嗜好のかたよりをなくすよう配慮し、魅力あるおいしい給食となるよう努めていきます。
- 行事食や郷土料理、季節感のある料理を取り入れながら、地場産物の積極的な活用を目指します。
- 衛生管理に細心の注意を払いながら、できる限り手作りの給食を目指しています。



#### <牛乳>

- 毎日必ず1本(200ml)つきます。

『骨貯金』ができるのは20歳頃まで。  
成長期の今、カルシウムをしっかりと取りましょう！  
給食で1本！家庭でも1本以上！  
積極的にカルシウムをとりましょう！！



#### ★ 給食費

- 1食300円、1ヶ月5,300円集金します。3月は調整のため、集金額が変わります。
- 町から1食あたり52円の助成金が出ます。
- 病気や怪我などで、長期にわたり学校を休む場合(原則1週間以上)は、連絡を受けてから3日後に止まります。早めに学級担任までお知らせください。後日調整し、返金します。

#### ★ 一日の食事摂取量に対する学校給食の役割

学校給食では、一日に必要な栄養の約3分の1がと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います。



#### ★ 食物アレルギー対応

- 「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」のみの除去食をつくります。  
(それ以外の食材は、教室に配膳されます。間違っても食べないように、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。)

日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
8 (火)	わかめごはん みそいため すましじる はなみだんご <b>お花見献立</b>	わかめ 豚肉 みそ 絹ごし豆腐 ふかし	米 白麦 油 さとう でんぷん 手毬麩 米粉 さとう	たまねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん えのきたけ みつば よもぎ	633	24.4	12.9
9 (水)	バターロール さけのハーブあげ リボンパスタのトマトソース やさいのスープに	脱脂粉乳 鶏卵 鮭 ベーコン 豚肉 ウインナー	小麦粉 さとう マーガリン でんぷん 米粉 大豆油 マカロニ 油 さとう じゃがいも	バジル たまねぎ ピーマン エリンギ にんにく トマト たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん	610	29.8	24.8
10 (木)	ごはん いりどうぶつみゃき きりぼしだいこんのいために とりやさいうどん	鶏肉 豆腐 大豆たん白 油揚げ 鶏肉 みそ	米 さとう 油 油 さとう うどん さとう	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが 干しいたけ 切り干し大根 にんじん 干しいたけ にんにく はくさい にんじん もやし ねぎ	617	26.4	17.6
11 (金)	ごはん はるまき パンサンスウ マーボーどうふ	豚肉 ひじき ロースハム 豆腐 豚肉 赤みそ	米 はるさめ 豚脂 小麦粉 水あめ さとう でんぷん 油 大豆油 はるさめ 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 にんじん ねぎ しょうが きゅうり キャベツ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ	665	23.3	23.4
14 (月)	ゆかりごはん フライドチキン ポテトサラダ ぶたにくともやしのスープ おいわいクレープ <b>お祝い献立</b>	鶏肉 豚肉 豆乳	米 でんぷん 米粉 大豆油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 油 さとう 米粉 水あめ 大豆粉	ゆかり粉 きゅうり にんじん とうもろこし もやし にんじん たまねぎ ねぎ いちご レモン果汁	656	23.6	21.9
15 (火)	むぎごはん ウインナー グリーンサラダ カレー	ウインナー 豚肉	米 白麦 油 さとう 油 じゃがいも カレールウ	ブロッコリー キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご ブルーベリー	680	22.9	24.6
16 (水)	こめこミルクロール くるまふのミートグラタン フルーツカクテル コンソメジュリアン	脱脂粉乳 牛肉 豚肉 チーズ ベーコン	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 車麩 油 さとう さとう ぶどうゼリー(さとう)	にんにく たまねぎ にんじん トマト パイナップル みかん 黄桃 ナタデココ ぶどうゼリー(ぶどう果汁) にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ ピーマン	652	26.1	23.4
17 (木)	ごはん いりこフライ★ ひじきとだいずのいために さといもとあつあげのみそに	いわし ひじき 大豆 さつまあげ 鶏肉 あつあげ みそ	米 パン粉 小麦粉 米粉 大豆油 油 さとう さといも さとう	こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ にんじん さやいんげん	620	25.4	17.9
18 (金)	ごはん パオズ ぶたキムチいため トックスープ くだもの(オレンジ)	豚肉 鶏肉 ひじき 豚肉 キムチ(昆布) 鶏卵	米 豚脂 でんぷん パン粉 油 さとう 小麦粉 ごま油 キムチ(ごま さとう) 油 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 キムチ(白菜 なら たまねぎ だいこん にんじん りんご にんにく) はくさい にんじん しめじ こまつな オレンジ	611	20.6	16.9
21 (月)	ごはん あじのたつたあげ すのもの ごまじる	あじ 糸かまぼこ わかめ 油揚げ みそ	米 米粉 でんぷん 大豆油 さとう もち ごま	しょうが きゅうり キャベツ だいこん しめじ にんじん こまつな	639	26.8	20.4
22 (火)	ごはん とりにくのしおレモンやき こんにゃくのきんぴら★ かきたまじる ヨーグルト	鶏肉 さつまあげ 鶏卵 絹ごし豆腐 ふかし みそ ヨーグルト	米 油 さとう	レモン果汁 こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ 生しいたけ ねぎ	623	29.8	16.2
23 (水)	はいがパンズ ハンバーグ はなやさいサラダ はるやさいのクリームに	脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 大豆たん白 鶏肉 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 豚脂 でんぷん さとう 油 じゃがいも ごまドレッシング 油 マカロニ じゃがいも 米粉 バター 生クリーム	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ にんじん アスパラガス	617	25.3	28.9
24 (木)	ごはん ぶたにくのおいだれ★ いそかあえ さわにわん	豚肉 のり 鶏肉	米 米粉 でんぷん 大豆油 さとう さとう	しょうが にんにく りんご キャベツ こまつな もやし たけのこ ごぼう だいこん にんじん みつば	615	24.6	20.6
25 (金)	たけのこごはん さばのみぞれに つけもの めったじる	油揚げ さば 豚肉 みそ	米 白麦 さとう さとう でんぷん たくあん漬(さとう) さといも	たけのこ 生しいたけ だいこん キャベツ きゅうり たくあん漬(だいこん) にんじん たまねぎ だいこん こんにゃく ねぎ	636	28.4	21.5
28 (月)	ごはん あげギョーザ もやしナムル ちゃんぽんめん	鶏肉 ひじき 大豆粉 大豆たん白 豚肉 なると	米 豚脂 でんぷん 油 さとう 小麦粉 大豆油 ごま さとう ごま油 中華めん ごま油	キャベツ たまねぎ なら こまつな にんじん もやし たまねぎ キャベツ にんじん きくらげ ねぎ	607	21.2	18.9
30 (水)	ミルクしょくパン いちご&マーガリン オムレツ ツナサラダ ミートボールシチュー	脱脂粉乳 鶏卵 ツナ ミートボール(鶏肉 豚肉)	小麦粉 さとう ショートニング 水あめ さとう マーガリン 油 でんぷん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 ハヤシルウ さとう 米粉 ミートボール(でんぷん 水あめ 大豆油)	いちご きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ にんじん グリンピース トマト ミートボール(たまねぎ)	683	21.7	29.9

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	635kcal	15.7%	30.0%	359mg	3.3mg	247μg	0.59mg	0.54mg	24mg	4.8g	2.5g	81mg	2.8mg