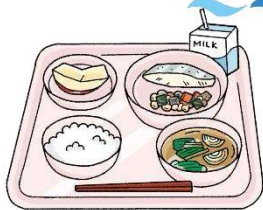


4月 給食だより

R8年4月号
 珠洲市学校給食
 飯田共同調理場



ご入学・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから始まる学校生活に胸をおどらせていることでしょう。給食だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきます。



今月の給食目標

給食の決まりを守ろう

学校給食とは



こんにちは。栄養教諭の加藤友希です。1年間よろしくお願いたします。給食は十分な衛生管理のもとで、「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されます。みなさんの成長や健康のため栄養バランスを考えて作られています。学校給食は、生きた教材として、さまざまな教科と連携したり、望ましい食習慣を身につけたりする役割を担っています。ぜひ、ご家庭でも給食について話しあってみてください。

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

- 1 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。
- 2 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。
- 3 泡と汚れをしっかりと洗い流す。
- 4 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。



食器の気持ち

給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

- 髪の毛が出ていませんか？
- マスクから鼻と口が出ていませんか？
- 給食着は清潔ですか？
- 爪は短く切っていますか？
- 手をきれいに洗いましたか？
- 体調は悪くないですか？

体調が悪いときは、給食当番をお休みしましょう。



食器はみんなで使うものです。大切にしましょう。

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

- 1 よい姿勢で食べる。
- 2 食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。
- 3 食事にふさわしい話をする。
- 4 食器は大切に使う。

令和8年度は、下記職員で6校、約270食の給食を担当・調理したり、各校で担当したりいたします。

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 栄養教諭兼飯田小給食担当 加藤友希 | 正院小給食担当 田保美穂子(養護教諭) |
| 直小給食担当 天徳寺麻里子(養護教諭) | 大谷小中給食担当 松田奈々(養護教諭) |
| 若山小給食担当 角幸奈(養護教諭) | 調理員 打越由美子、太田智美、鍛冶友美 |
| 上戸小給食担当 石崎淳奈(養護教諭) | 陳祐恵子、前田貞子、谷内口幸子 |

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー				
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				たんぱく質	脂質	食塩相当量		
7	火	白ごはん	牛乳	ハンバーグ カラフルサラダ 春のコンソメスープ みかんゼリー キャベツとツナの酢の物 五目うどん	豚肉 鶏肉 大豆ミート ハム	牛乳	にんじん きゅうり ブロッコリー アスパラガス	米 砂糖	オリーブオイル	644 Kcal	21 g	18 g	1.8 g
8	水	白ごはん	牛乳	小松菜とキャベツのおひたし お麩のすまし汁 三色団子	ツナ 鶏肉 わかめ 油揚げ ちくわ	牛乳	にんじん ほうれん草	米 砂糖 うどん		763 Kcal	28 g	18 g	3.2 g
9	木	鶏そばろずし	牛乳	ポークカレー ブロッコリーのサラダ	鶏肉 大豆ミート 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	米 大麦 砂糖	サラダ油 ごま	684 Kcal	25 g	15 g	2.3 g
10	金	麦ごはん	牛乳	春雨サラダ マーボー豆腐	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	米 大麦 じゃがいも	サラダ油	788 Kcal	27 g	26 g	2.7 g
13	月	白ごはん	牛乳	さばのみぞれ煮 たくあん和え 小松菜のみそ汁	さば 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	米 ごま油 ごま		630 Kcal	23 g	22 g	1.8 g
14	火	チキンピラフ	牛乳	肉だんご ブロッコリーとチーズのサラダ キャベツとベーコンのスープ ストロベリージャム	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	米 大麦	バター サラダ油	595 Kcal	21 g	14 g	2.1 g
15	水	白ごはん	牛乳	春雨サラダ マーボー豆腐	ハム 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	米 春雨 ごま 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま サラダ油	675 Kcal	25 g	21 g	2.4 g
16	木	コッパン	牛乳	鶏肉の照り焼き 磯香和え じゃがいもと油揚げのみそ汁	ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆ミート	牛乳	にんじん ブロッコリー	小麦粉 砂糖 パン粉	オリーブオイル	850 Kcal	15 g	19 g	3.4 g
17	金	白ごはん	牛乳	野菜かき揚げ 大根なます わかめと豆腐のみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも		623 Kcal	25 g	19 g	1.8 g
20	月	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ いんげんのごま和え 小松菜とたまねぎのみそ汁	豆腐 わかめ	牛乳	にんじん 小松菜	米 砂糖 さつまいも	揚げ油 ごま	645 Kcal	16 g	22 g	1.3 g
21	火	白ごはん	牛乳	厚揚げと豚肉のみそ炒め 小松菜とコーンの中中華スープ	大豆ミート 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	米 砂糖 片栗粉	ごま	564 Kcal	20 g	15 g	2.1 g
22	水	白ごはん	牛乳	チーズ納豆 豚汁 オレンジ	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	米 砂糖	サラダ油 ごま油	657 Kcal	27 g	20 g	1.5 g
23	木	白ごはん	牛乳	魚の塩こうじ焼き 切干大根の煮つけ なめこと大根のみそ汁	納豆 豚肉	牛乳	小松菜 オクラ にんじん	米 こんにゃく さつまいも		649 Kcal	27 g	17 g	1.7 g
24	金	白ごはん	牛乳	しゅうまい 切干大根の中中華サラダ 豆腐の中中華スープ	さけ 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん	米 こんにゃく 砂糖		592 Kcal	28 g	16 g	2.1 g
27	月	白ごはん	牛乳	磯辺とり天 キャベツのごま酢和え 沢煮椀	豚肉 大豆ミート 豆腐	牛乳	にんじん	米 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま	657 Kcal	21 g	22 g	1.6 g
28	火	白ごはん	牛乳	鶏肉と野菜の焼きつくね ごぼうサラダ ほうれん草のすまし汁	鶏肉 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	米 米粉 小麦粉 砂糖	揚げ油 ごま	651 Kcal	30 g	18 g	1.6 g
30	木	白ごはん	牛乳	鶏肉と野菜の焼きつくね ごぼうサラダ ほうれん草のすまし汁	豆腐 かまぼこ 鶏肉 大豆ミート	牛乳	にんじん ほうれん草	米 砂糖 パン粉		585 Kcal	33 g	16 g	2.0 g

※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、3色のグループに分けて記載してあります。

●は、珠洲産の食材を使用する予定です。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	662	24	19	2.1
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満

4/8(水)地産地消給食
珠洲産のねぎを使用します。
地元の食材を味わいましょう。

