



令和8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B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>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した献立作りに努めています。

#### 〈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やカルシウム、ビタミン類の供給源になります。



### ★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、津幡町の学校給食には使用しません。(※生卵、半熟卵料理も提供しません。)
- ② 給食室では、「乳・鶏卵(うずら卵)・えび・いか及びこれらを含む食品」のみ除去食を提供します。(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。)

### ★その他

- ・学校給食費は無償です。
- ・病気などで学校を欠席し、連続して5日以上給食を食べない場合、給食を停止します。申し出があった5日後(土日祝除く)から停止になります。分かり次第、学級担任へ連絡してください。



# 令和8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・無機質	主に熱や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー		
					kcal	たんぱく質 g	脂質 g
9	肉みそ丼(麦ごはん) (具) <b>入学・進級お祝い献立</b>	豚肉 大豆 赤みそ	米 白麦 ごま油 さとう	たまねぎ もやし じゃがいも しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん たまねぎ なめこ ねぎ	803	29.7	25.1
10	ミルクロール 鶏肉のトマトソース パスタサラダ コンソメジュリアン	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 米粉 でんぷん 大豆油 さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう 油	トマト きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ パセリ	792	30.7	38.1
13	わかめごはん 豚肉のスタミナ炒め かきたま汁 花見団子 <b>お花見献立</b>	わかめ 豚肉 鶏卵 絹ごし豆腐	米 白麦 油 さとう でんぷん ごま油 でんぷん 米粉 さとう 油	キャベツ たまねぎ にんじん じゃがいも しょうが にんにく りんご たまねぎ えのきたけ じゃがいも よもぎ	809	31.8	17.7
14	ごはん さばの竜田揚げ ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	さば ひじき さつま揚げ 油あげ みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 油 さとう じゃがいも	しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	811	31.2	27.7
15	ごはん 米粉入り春巻き 中華和え 塩ラーメン	豚肉 焼き豚 豚肉	米 油 豚脂 小麦粉 春雨 でんぷん さとう 米粉 粉あめ ショートニング 大豆油 さとう ごま油 中華めん バター	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ もやし にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ	871	25.7	34.2
16	ごはん 和風ハンバーグ ブロッコリーのおかかマヨ和え ごま汁	ハンバーグ(鶏肉 豚肉 大豆たん白) 糸かまぼこ かつお節 油あげ みそ	米 ハンバーグ(豚脂 でんぷん さとう 油 じゃがいも) さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ もち ごま	ハンバーグ(たまねぎ 野菜ペースト) キャベツ ブロッコリー にんじん だいこん にんじん じゃがいも	819	28.5	26.4
17	バターロール フライドチキン 大根とツナのサラダ ミネストローネ	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ツナ 豚肉	小麦粉 さとう マーガリン でんぷん 米粉 大豆油 油 さとう マカロニ じゃがいも 油 さとう	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん トマト	794	36.2	33.9
20	麦ごはん きびなごカリカリフライ★ グリーンサラダ カレー	きびなご 豚肉 チーズ	米 白麦 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉ハン粉 玄米粉 油 大豆油 油 さとう じゃがいも 油 カレールウ	しょうが キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん にんにく しょうが プルーン りんご	832	28.5	24.3
21	ごはん 豚肉のくわ焼き★ 磯香和え 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	豚肉 のり 厚揚げ みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう	じゃがいも キャベツ もやし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	790	29.8	26.9
22	ごはん ポークシューマイ バンバンジーサラダ マーボー豆腐	豚肉 大豆たん白 鶏肉 木綿豆腐 豚肉 大豆 赤みそ	米 でんぷん 豚脂 さとう 油 小麦粉 さとう ごま 油 さとう でんぷん ごま油	たまねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん たまねぎ にんじん にんにく しょうが	834	33.3	29.8
23	ごはん ふくらぎの生姜みそがらめ 甘酢和え 沢煮椀 ヨーグルト	ふくらぎ 白みそ わかめ 豚肉 ヨーグルト	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん にんじん だいこん たけのこ ごぼう えのきたけ みつば	818	33.9	24.5
24	ミルク食パン いちごジャム オムレツ ベーコンとキャベツのパペロンチーノ風 春野菜のクリーム煮	脱脂粉乳 鶏卵 ベーコン 鶏肉 牛乳	小麦粉 さとう ショートニング さとう 油 でんぷん 油 じゃがいも 油 米粉 生クリーム バター	いちご キャベツ たまねぎ 赤ピーマン にんにく たまねぎ にんじん しいたけ アスパラガス	769	30.6	32.0
27	ごはん ちくわの磯辺揚げ みそ炒め あさり和三つ葉の春うどん	魚肉すり身 あおさ 豚肉 みそ あさり かまぼこ	米 でんぷん さとう 油 小麦粉 大豆油 油 さとう うどん	キャベツ もやし にんじん じゃがいも たまねぎ にんじん みつば	773	28.5	21.6
28	ごはん 大豆とじゃがいものり塩★ 車麩の卵とじ くだもの(オレンジ)	大豆 青のり 鶏卵 鶏肉	米 じゃがいも でんぷん 大豆油 車麩 さとう	たまねぎ にんじん ねぎ オレンジ	803	30.8	24.9
29	昭 和 の 日						
30	たけのこごはん 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) さつまいも	たけのこ しいたけ 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	803	31.7	23.6

※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、河北郡市産です。

**「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、好き嫌いをせず、しっかり食べましょう!

4月の栄養価平均	808	15.2%	30.5%
学校給食摂取基準	830 kcal	13~20%	20~30%