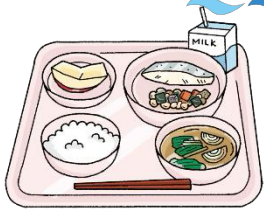


4月給食だより

R8年4月号
珠洲市学校給食
飯田共同調理場



こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

ご入学・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから始め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。



給食の決まりを守ろう

学校給食とは



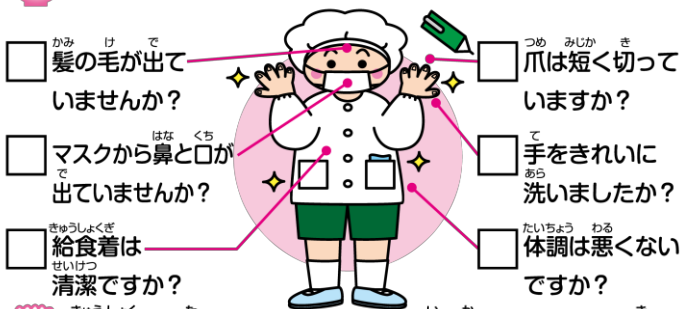
こんにちは。栄養教諭の加藤友希です。1年間よろしくお願いいたします。給食は十分な衛生管理のもとで、「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されます。みなさんの成長や健康のため栄養バランスを考えて作られています。学校給食は、生きた教材として、さまざまな教科と連携したり、望ましい食習慣を身につけたりする役割を担っています。ぜひ、ご家庭でも給食について話しあってみてください。

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。



しよつき きも
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。



だいちょう わる
体調が悪いときは、
給食当番を
やす
お休みしましょう。



しよつき
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。



れいわ ねんど か きしよくいん こう やく しよく きゅうしよく たんとう ちょうり かくこう たんとう
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。

えいようきょうゆけんい いだしきゅうしよくたんとう かとう ゆ き
栄養教諭兼飯田小給食担当 加藤友希

しやういんしやうきゅうしよくたんとう たんぽみ ぼ こ ようごきやうゆ
正院小給食担当 田保美穂子(養護教諭)

ただしきゅうしよくたんとう てんとくし まり こ ようごきやうゆ
直小給食担当 天徳寺麻里子(養護教諭)

おおたにしやうちゅうきゅうしよくたんとう まつだ な ようごきやうゆ
大谷小中給食担当 松田奈々(養護教諭)

わかやましきゅうしよくたんとう かどゆき な ようごきやうゆ
若山小給食担当 角幸奈(養護教諭)

ちやうりいん うちしやう み こ おおた ともみ 鍛冶友美
調理員 打越由美子、太田智美、鍛冶友美

う えとしきゅうしよくたんとう いわさきしんなん ようごきやうゆ
上戸小給食担当 石崎淳奈(養護教諭)

いんすけい こ まえだ さだこ や ちぐち さちこ
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
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		豚肉 鶏肉 大豆ミート ハム	牛乳 わかめ こんにゃく	にんじん きゅうり ブロッコリー アスパラガス たまねぎ えのき ねぎ	米 砂糖	オリーブオイル	
8	水	白ごはん	牛乳	キャベツとツナの酢の物 五目うどん		ツナ 鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳 わかめ こんにゃく	にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり たまねぎ 干しいたけ ●ねぎ	米 砂糖 うどん		
9	木	鶏そぼろ ずし	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		鶏肉 大豆ミート 豆腐	牛乳 こんにゃく わかめ	にんじん 小松菜 れんこん 干しいたけ かんぴょう 枝豆 キャベツ もやし ねぎ えのき	米 大麦 砂糖 麩	サラダ油 ごま	
10	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ブロッコリーのサラダ		豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	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	
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		
14	火	チキン ピラフ	牛乳	コールスローサラダ ブロッコリーのコンソメスープ りんごゼリー		鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	米 大麦	バター サラダ油	
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 ごま油 ごま 砂糖 片栗粉	サラダ油	
16	木	コッパパン	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		ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆ミート	牛乳 チーズ	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	
17	金	白ごはん	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		鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 いわのり	小松菜 にんじん	キャベツ ねぎ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	
20	月	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		豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	大根 きゅうり ねぎ たまねぎ	揚げ油 ごま 米 砂糖 さつまいも	
21	火	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		大豆ミート 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	キャベツ たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 砂糖 片栗粉	
22	水	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		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	
23	木	白ごはん	牛乳	チーズ納豆 豚汁 オレンジ		納豆 豚肉	牛乳 チーズ	小松菜 オクラ にんじん	キャベツ ごぼう 大根 たまねぎ 干しいたけ ねぎ オレンジ	米 こんにゃく さつまいも	
24	金	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		さけ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	切干大根 なめこ 大根 ねぎ	米 こんにゃく 砂糖	
27	月	白ごはん	牛乳	しゅうまい 切干大根の中華サラダ 豆腐の中華スープ		豚肉 大豆ミート 豆腐	牛乳	にんじん	切干大根 きゅうり コーン たまねぎ えのき ねぎ しょうが	米 砂糖 小麦粉	
28	火	白ごはん	牛乳	磯辺とり天 キャベツのごま酢和え 沢煮椀		鶏肉 豚肉	牛乳 あおのり	小松菜 にんじん	キャベツ コーン ごぼう たけのこ えのき 干しいたけ ねぎ	米 米粉 小麦粉 砂糖	
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 かまぼこ だしこんにゃく	にんじん ほうれん草 たまねぎ 干しいたけ ねぎ れんこん	米 砂糖 パン粉		
※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。

