

4月

学校給食献立表

令和8年4月
南砺市立城端中学校

☆斜体の食品は、南砺市内産の予定です。

日 曜	献立名	赤 (主に体をつくるものになる)		緑 (主に体の調子を整えるものになる)		黄 (主にエネルギーのもとになる)		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	色のこい野菜 (緑黄色野菜)	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類・種実類	
8 水	ごはん 牛乳 さんまの銀紙焼き キャベツとえのきの昆布あえ 厚揚げのそぼろ煮	さんま みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ えのきたけ たまねぎ しょうが ねぎ	米 砂糖	油	787
9 木	ごはん 牛乳 えびしゅうまい ビーフンソテー 八宝菜	たら えび ベーコン 豚肉 うすら卵	牛乳	ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しいたけ 白菜 たけのこ しょうが	米 小麦粉 ビーフン	ごま油 油	758
10 金	●○ 入学・進級お祝い献立 ○● わかめごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのごま酢あえ 豆腐と卵のみそ汁 いちご	給食の人気メニュー「わかめごはん」と「鶏のから揚げ」が登場します。お楽しみに！ 鶏肉 絹ごし豆腐 牛乳 卵 みそ わかめ		ブロッコリー にんじん	しょうが もやし たまねぎ ねぎ いちご	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	790
13 月	ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉のみそ炒め 小松菜のさっぱりあえ じゃがいものうま煮 ヨーグルト	豚肉 厚揚げ 赤みそ さつま揚げ	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 小松菜 にんじん	にんにく キャベツ 切干大根 もやし グリンピース たまねぎ しいたけ	米 じゃがいも 砂糖	油	795
14 火	ごはん 牛乳 ししゃもフライ チンゲンサイひたし 麻婆豆腐	木綿豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳 ししゃも	チンゲンサイ にんじん	もやし にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ	米 小麦粉	油 ごま油	805
15 水	ごはん 牛乳 鶏肉のバーベキューソース ポテトサラダ キャベツ煮込み	鶏肉 ベーコン うすら卵	牛乳	にんじん	りんご しょうが にんにく ねぎ きゅうり コーン キャベツ たまねぎ しめじ	米 じゃがいも	ごま マヨネーズ	818
16 木	ごはん 牛乳 さばのねぎソース焼き キャベツのごまあえ みそけんちん汁	さば 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ キャベツ 大根 ごぼう しめじ ねぎ	米 砂糖	ごま油 ごま	806
17 金	コッペパン 牛乳 豚肉とレバーのケチャップあえ こんにゃくサラダ いんげん豆のスープ	豚肉 豚レバー 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり 白菜	パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	778
18 土	カレーライス 牛乳 チーズオムレツ 海藻サラダ	豚肉 卵	牛乳 チーズ わかめ 莖わかめ 赤かえでのり 糸寒天	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油	780
21 火	●○ 食育の日 日本の味めぐり給食(和歌山県) ○● かきまぶuri 牛乳 いわしの梅煮 三色あえ 僧兵汁	かきまぶuri、僧兵汁は、和歌山県の郷土料理です。60年以上連続して梅の生産量が全国1位で日本の梅の約6割を和歌山県で生産しています。 高野豆腐 かまぼこ 牛乳 卵 いわし 豚肉 みそ		菜花 小松菜 にんじん	しいたけ 梅 たけのこ もやし にんにく ごぼう 大根 白菜 ねぎ	米 砂糖 さといも	油	757
22 水	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き きゅうりとわかめの酢のもの 具だくさんみそ汁 セミノール	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり もやし 白菜 えのきたけ ねぎ セミノール	米 砂糖 さつまいも		761
23 木	ごはん 牛乳 赤魚のカレー揚げ ごぼうと大豆のごまサラダ 卵とじ	赤魚 大豆 厚揚げ 卵	牛乳	にんじん さやえんどう	ごぼう キャベツ たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	815
24 金	コッペパン 牛乳 五箇山豆腐のピザ焼き ドレッシングあえ 春雨スープ	五箇山豆腐 ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん トマト	たまねぎ コーン キャベツ 白菜 大根 ねぎ	パン 砂糖 春雨	油	722
27 月	ごはん 牛乳 揚げ豆腐のそぼろあんかけ しそあえ つみれ汁	豆腐 豚肉 たら いわし 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん しそ	しょうが もやし キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	米	油	812
28 火	たけのこごはん 牛乳 さわらの若草焼き たくあんあえ 白菜のすまし汁	油揚げ さわら 白みそ 絹ごし豆腐	牛乳 青のり	小松菜 にんじん	たけのこ きゅうり たくあん 白菜 たまねぎ えのきたけ ねぎ	米	マヨネーズ ごま	745
30 木	ごはん 牛乳 鶏肉とひよこ豆のみそがらめ ひじきサラダ 肉じゃが	鶏肉 ひよこ豆 みそ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ 切干大根 たまねぎ	米 じゃがいも 砂糖	ごま 油	807

※ 都合により献立内容が変更になる場合があります。

※ 調味料、こんにゃく、加工品・デザートの一部は献立表に記載していません。ただし、エネルギー量はそれらが含まれた数値となっています。

※ マヨネーズは、アレルギー(卵アレルギー)に対応したものを使用しています。

4月 食育だより

令和8年4月8日
南砺市立城端中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。

学校給食は、子供たちが栄養のバランスのとれた食事を先生や友達と一緒にとりながら、心と体の健康を増進させ、体力の向上を図ろうとするものです。本年度も心を込めてつくりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

学校給食について知ろう！

学校給食の目標

1 適切な栄養摂取

健康の保持増進を図ること。



2 望ましい食習慣

日常生活における食事について正しい理解を養うこと。



3 明るい社交性

社交性を養い、学校生活を豊かにすること。



4 自然からの恩恵

生命および自然を尊重する精神や環境保全に努める態度を養うこと。

5 感謝の気持ち

勤労を重んずる態度を養うこと。



6 伝統的な食文化

我が国の各地域の優れた食文化について理解を深めること。

7 食糧の生産、流通および消費

生産、消費等について正しい理解を導くこと。



食事内容

栄養バランスを考えたおいしい給食です

献立は、文部科学省で定められている学校給食摂取基準に基づき、季節感や行事食、郷土料理、地場産食材等を取り入れ作成しています。

主食 ごはん、パン、麺類等、炭水化物が多く、主にエネルギーのもとになります。

ご飯 週4回

100%南砺市産のお米(富富富)を使用しています。

ビタミンB1,2と鉄分が強化されています。

パン 週1回

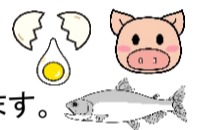
無漂白小麦粉を使用しています。



主菜

魚、肉、卵、大豆製品等。

たんぱく質が多く、主にからだをつくるもとになります。



副菜

野菜を中心としたもの。

ビタミン、ミネラルが多く、主にからだの調子を整えます。



牛乳

1日1本飲用します。

成長期に多く必要と

されるカルシウムが豊富です。



給食当番の身じたくチェック

給食当番は、みんなのために給食の準備をします。衛生的な配膳ができるように、給食当番の身じたくを確認しましょう。



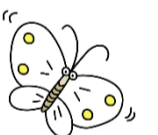
チェックポイント

- ① ぼうしから髪の毛が出ないようにしていますか。
- ② マスクは、鼻と口が出ないようにしていますか。
- ③ 爪は短く切ってありますか。
- ④ 手は石鹸で丁寧に洗い、消毒をしていますか。
- ⑤ 清潔なエプロンやぼうしを身に付けていますか。

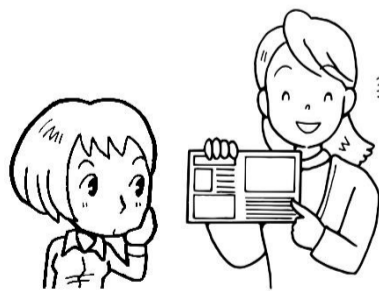
最後に…給食は、年間約1,100回ある食事のうちの200回程度にすぎません。成長期の子供達にとって、家庭での食事はとても重要です。ご家庭での食育活動の充実のために、私たちも食育だよりを通じた情報提供等で協力していきたいと思っています。子供たちの健康で元氣な未来のために、私たち、栄養士、調理員一同、頑張っていきたいと思っておりますので、これからもよろしくお願いいたします。



家庭との連携（お願い）

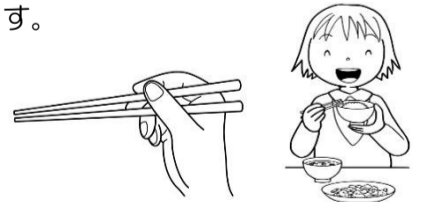


① 献立表や食育だよりに目を通す。
献立表は、冷蔵庫の扉等、見やすい場所に貼っておいてください。



② 正しい食事のマナーを身に付ける。
(食事の場は教育の場です。)

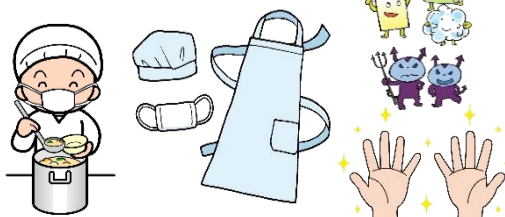
正しいはしの持ち方、姿勢、食べ物を口に入れたまま話をしないなど、食事の場を通して教えることが大切です。



③ 給食当番になったら…

エプロン、帽子、袋は学校で準備します。週末に持ち帰りますので、家できれいに洗濯をし、アイロンをかけて、月曜日に持たせてください。

マスクとハンカチは、いつも清潔なものを用意してください。



④ 家でもお手伝いを

学校では全員が順番に給食当番をします。ご家庭でも食事の準備や後片付けの手伝いをしていると、盛り付けの仕方や清潔な身じたく等の習慣が身に付きます。

