

令和6年度 4月の学校給食献立表



金ヶ崎町立学校給食センター

日(曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)	
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		小学生	中学生		
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品	エネルギー650 Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満		
23 (火)	ごはん 牛乳		醤油			ごめ				みなさん、野菜を毎食食べていますか？ 野菜には食物繊維やビタミン類が多く含まれおり、いろいろな病気の予防に役立ちます。野菜のおかずや汁物などを毎食食べるように心がけましょう。 	
	和風ハンバーグ	ぶたにく とりにく		たまねぎ		さとう でんぷん マッシュポテト	あぶら	しょうゆ みりん とうからし しお トマトケチャップ	647 Kcal 23.0 g 24.2 g 2.3 g		803 Kcal 27.3 g 28.1 g 3.0 g
	野菜のみそマヨ和え	みそ かまぼこ		にんじん ごまつな	きやべつ		ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうゆ			
	あさり入りみそ汁	あさり みそ とうふ		にんじん	だいこん ねぎ						
24 (水)	ごはん 牛乳		醤油			ごめ おおむぎ				しょうがの辛みと香りの成分にはいろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善などの効果があるほか、肉をやわらかくする働きや、食欲増進効果、殺菌作用などもあります。	
	鶏のから揚げ	とりにく		にんにく しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ	605 Kcal 26.1 g 21.1 g 1.5 g	758 Kcal 31.9 g 25.0 g 2.1 g		
	ツナ和え	まぐろ かつお	わかめ	にんじん	きゅうり だいこん	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ す しお			
	かきたま汁	とうふ たまご		にんじん ごまつな	たまねぎ	でんぷん		しょうゆ さけ しお			
25 (木)	ごはん 牛乳		醤油			ごめ				給食で使用しているしいたけは金ヶ崎産のものですが、きのこには旨味成分や食物繊維が多く含まれているため、給食でもよく使用しています。給食を通して、少しでもきのこを食べられるようになってくれれば嬉しいです。	
	菜の花ふりかけ	かつおぶし だっしだいず	のり	なのはな にんじん		さとう でんぷん ごま	しお しょうゆ まっちゃん	599 Kcal 27.5 g 20.8 g 1.6 g	755 Kcal 33.4 g 24.1 g 2.0 g		
	ぶりの照り焼き	ぶり					みりん しょうゆ				
	じゃがいもの塩麹炒め	とりにく		にんじん	しょうが こんやく えだまめ	じゃがいも	あぶら	さけ しおこうじ			
26 (金)	ごはん 牛乳		醤油			ごめ おおむぎ				大豆ミートは、国産大豆100%で添加物を含まない食品です。お肉のような食感ですが、肉類と違って脂肪が少なく、たんぱく質と食物繊維がたくさん含まれています。 (西小 給食なし)	
	大豆ミート入り鶏そぼろ	とりにく だいず		たまねぎ しょうが グリーンピース	さとう	あぶら	しょうゆ さけ	576 Kcal 23.9 g 17.8 g 1.7 g	726 Kcal 29.6 g 21.0 g 2.4 g		
	野菜のごま酢和え			にんじん ごまつな	はくさい ちやし とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ す			
	じゃがいもと油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ	じゃがいも					
30 (火)	ごはん 牛乳		醤油			ごめ				学校給食は、毎日の健康維持や生活習慣病予防のために塩分を少なめに提供しています。塩分が少なくても美味しく食べてもらうために煮干しやかつお節などから「だし」をとり、だしの味と素材の味を生かして調理しています。 (第一小 給食なし)	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ			でんぷん ちくわこ さとう	あぶら	しお	575 Kcal 21.3 g 18.6 g 2.0 g		765 Kcal 26.8 g 24.2 g 2.8 g
	筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	れんこん だけのこ ごぼう こんにやく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ			
	高野豆腐のみそ汁	こうや豆腐 みそ		にんじん ごまつな	えのきだけ だいこん						

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ヶ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より

4月給食だより



入学・進級おめでとう

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。



給食等を通して学び、身に付けたいこと(食育の視点)

<h4>食事の重要性</h4> <p>おいしいね</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h4>心身の健康</h4> <p>健康!</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で、食事の栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h4>食品を選択する能力</h4> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h4>感謝の心</h4> <p>食べ物に感謝し、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h4>社会性</h4> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h4>食文化</h4> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

出典：文部科学省『食に関する指導の手引—第二次改訂版—』(H31.3)

目指せ! 給食マスター

給食当番のお仕事編

- 身だしなみを整えましょう
- 協力して準備をしましょう
- 1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう
- 汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等にのばしましょう

当番以外の準備編

- 机の上はきれいに片付けましょう
- 換気をして空気を入れ替えましょう
- 手をせっけんできれいに洗いましょう
- 「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう

給食の食べ方編

- よい姿勢で食べましょう
- 口をとして、よくかんで食べましょう
- 立ち歩いたり、友達と喋る話をしたりするのはやめましょう
- 時間内に食べ終わるようにしましょう

後片付け編

- 食べ終わったら、席で静かに待ちましょう
- 食べ残しはそれぞれの食缶に戻しましょう
- 食器類は種類ごとにきちんと重ねてカゴに戻しましょう
- 協力して後片付けをしましょう