

4月 給食だより

いみずしがっこうきゅうしょく
射水市学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます。給食センターでは、衛生管理を徹底し安全・安心の給食、そして子供たちの成長を支えるため栄養バランスを考えたおいしい給食を提供していただけるよう努めていきます。どうぞよろしくお願いたします。

給食にはどんなものができるの？

<デザート・果物>

行事のデザートや、季節の果物がきます。(月見団子や節分豆等)

<パン>

基本的に週2回(水・金)がパンの日です。

<ごはん>

週3回(月・火・木)がごはんの日です。(第3、5週目は水曜日もごはん)射水市産の富富富(ふふふ)やコシヒカリを使用しています。(その年の収穫量によっては富山県産を使用する場合があります)まぜごはんや行事にちなんだごはんもです。(わかめごはん、赤飯、ちらし寿司等)

<牛乳>

富山県産の牛乳を使用しています。成長期に必要なカルシウムやたんぱく質を効率よくとることができます。

<主菜・副菜・汁物>

主菜は焼き物・揚げ物・炒め物、副菜は炒め物・和え物などバラエティに富んだ献立を心がけています。汁物は煮干しや昆布でじっくり出汁をとり、薄味で素材の味を生かすよう作っています。

日本全国の郷土料理、外国の料理(国際理解)、授業で学習した内容と関連した食材・料理などもです♪お楽しみに!

がっこうきゅうしょく
学校給食とおを通して、みっ身に付けたいこと

食事の重要性

おいしいね

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康

健康!

心や体の成長や健康を守る上で望ましい栄養や食事の取り方を理解し、自分で管理していく能力を身に付ける。

食品を選択する能力

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分で判断できる力を身に付ける。

感謝の心

食べ物を大事にし、食料の生産などに関わる人々に感謝する心をもつ。

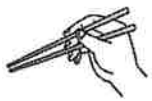
社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係を築きあげる能力を身に付ける。

食文化

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史などを理解し、尊重する心をもつ。

☆ 給食をおいしく食べて、給食当番の仕事も楽しくできるように家でも練習してみよう!



はしやお椀の正しい持ち方や使い方をおぼえよう



果物の皮をむいたり、小袋を開けたりしてみよう



ごはんを盛りつけたり、準備や後片付けをしたりしてみよう



4月 学校給食献立表

日	曜	献立名	主に体の組織をつくるもの		主にエネルギーになるもの		主に体の調子を整えるもの		給食のない 中学校	
			(魚・肉・卵・豆類)	(牛乳・小魚・海藻)	(穀類・いも類・砂糖)	(油脂類・種実類)	(緑黄色野菜)	(その他の野菜・果物)		
8	月	・ごはん ・平つくね ・わかめサラダ ・マーボー豆腐 ・牛乳	平つくね 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳 わかめ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油	人参	大根 きゅうり もやし たけのこ にんにく 生姜 干し椎茸 ねぎ	全中学校1年	
9	火	・ごはん ・肉シューマイ ・もやしのナムル ・ワンタンスープ ・ミニコッパン ・ウインナー ・フルーツポンチ ・焼きそば ・牛乳 入学式	肉シューマイ ベーコン	牛乳	ごはん 砂糖 ワンタン	ごま油	人参 ふりかけ	もやし きゅうり 白菜 ねぎ 玉ねぎ	南部中 新湊中1年 射北中1年	
10	水	・ミニコッパン ・ウインナー ・フルーツポンチ ・焼きそば ・牛乳	ウインナー 豚肉	牛乳 青のり	ミニコッパン 中華麺	油	人参 ピーマン	みかん もも バナナ もやし キャベツ		
11	木	・わかめごはん ・とんかつ ・いろどりし和え ・お祝いすまし汁 ・牛乳 入学祝い献立	トンカツ 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ 昆布	ごはん クレープ	油	人参	キャベツ きゅうり 大根 えのき ねぎ		
12	金	・コッパン ・コロッケ ・マカロニサラダ ・カレースープ ・牛乳	つくね	牛乳	コッパン コロッケ マカロニ 砂糖	油 乳卵なしマヨネーズ	人参	きゅうり 玉ねぎ とうもろこし 白菜		
15	月	・ごはん ・豚肉 ・中華和え ・春雨スープ ・牛乳	豚肉 ベーコン	牛乳	ごはん でん粉 砂糖 春雨 じゃがいも	油 ごま油 ごま	人参 ピーマン	生姜 玉ねぎ 大根 たけのこ きゅうり 干し椎茸 白菜 ねぎ とうもろこし		
16	火	・ごはん ・いかのかりん揚げ ・即席揚げ ・豚汁 ・牛乳	いか 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	ごはん 米粉 こんにゃく	油	人参	きゅうり 白菜 ねぎ 大根 ごぼう		
17	水	・ごはん ・鶏肉のみそ焼き ・射水市産小松菜のおひたし ・すき焼き風煮 ・牛乳 いみずの日	鶏肉 牛肉 焼き豆腐 ゆば みそ	牛乳	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃがいも	牛脂	小松菜 人参	キャベツ 白菜 えのき ねぎ		
18	木	・ごはん ・さばのから揚げ ・ゆかり漬け ・春野菜のうま煮 ・牛乳	さば 鶏肉 厚揚げ	牛乳	ごはん 米粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	人参 赤じそ	にんにく 白菜 きゅうり ふぎ たけのこ		
19	金	・コッパン ・豆腐ハンバーグ ・グリーンサラダ ・ABCスープ ・牛乳	豆腐ハンバーグ ベーコン	牛乳	コッパン 砂糖 ABCマカロニ	油	人参 ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ 白菜		
22	月	・ごはん ・いわしの梅煮 ・春キャベツのおひたし ・肉じゃが ・牛乳	いわしの梅煮 豚肉	牛乳	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにゃく		ほうれん草 人参	キャベツ 玉ねぎ 枝豆	南部中	
23	火	・ごはん ・鶏肉のから揚げ ・ベーコンとひじきの炒め煮 ・きつね汁 ・牛乳	鶏肉 大豆 ベーコン 油揚げ	牛乳 ひじき	ごはん 米粉 砂糖 こんにゃく	油	人参 小松菜	生姜 にんにく とうもろこし 白菜 ねぎ		
24	水	・コッパン ・ポークチャップ ・のりしおポテト ・アスパラガスと新たまねぎのスープ ・牛乳	豚肉 ベーコン	牛乳 青のり	コッパン じゃがいも	油	ピーマン アスパラガス 人参	生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ		
25	木	・麦ごはん ・ひよこ豆の揚げがらめ ・変わり和え ・ポークカレー ・牛乳	ひよこ豆 豚肉	牛乳	麦ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま カレールー	人参	キャベツ きゅうり 刻みたくあん 玉ねぎ 生姜 にんにく		
26	金	・食パン ・きびなごクリスピー ・コールスローサラダ ・じゃがいもとかぶのポトフ ・牛乳 いちごジャム	きびなごクリスピー 豚肉	牛乳	食パン じゃがいも いちごジャム	フレンチドレッシング 油	人参 かぶの葉	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ かぶ		
29	月	昭和の日								
30	火	・たけのこごはん ・肉団子 ・はりはり和え ・豆腐とわかめのすまし汁 ・牛乳	肉団子 豆腐 油揚げ 鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	ごはん 砂糖		人参	たけのこ 白菜 切り干し大根 生姜 えのき ねぎ 枝豆	新湊中 射北中	

卵・卵製品…★ 牛乳・乳製品…◎ カニ・エビ…※

※ 食材料等の都合により変更することがあります。



今月の射水の食材