



給食だより

令和7年4月
射水市立小杉南中学校

*ご入学・ご進級おめでとうございます*****

春の暖かな日差しの中、いよいよ新年度が始まりました。今年度も安心・安全でおいしい給食となるよう、心を込めて毎日の給食を作っていきたいと思ひます。1年間よろしくお願ひいたします。



学校給食について知ろう

学校給食の栄養価は、文部科学省の「学校給食摂取基準」によって定められています。射水市でも、その基準に沿って献立を考えています。基本的に、1日に必要な量の約3分の1が目安となっていますが、成長期に欠かすことができない「カルシウム」や「ビタミン類」等は、半分以上とることができるようにしています。

【学校給食摂取基準（12歳～14歳）】

エネルギー (kcal)	830
たんぱく質 (%エネルギー)	給食による 摂取エネルギー 全体の13～20%
脂質 (%エネルギー)	給食による 摂取エネルギー 全体の20～30%
ナトリウム (食塩相当量) (g)	2.5未満
カルシウム (mg)	450
鉄 (mg)	4.5
ビタミンA (μgRAE)	300
ビタミンB1 (mg)	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.6
ビタミンC (mg)	35
食物繊維 (g)	7以上
マグネシウム (mg)	120
亜鉛 (mg)	3

●主食●

ごはん、パン、めん類等、炭水化物が多く、主にエネルギーのもとになります。

ごはん 射水市産のお米を使用しています。週3回(月・水・金)がごはんの日です。(第3・5週は火曜日もごはん)

パン 無漂白の給食用小麦粉を使用しています。週2回(火・木)がパンの日です。(第3・5週は木曜日のみ)

●副食●

煮物、揚げ物、焼き物、炒め物、蒸し物、和え物、汁物とバラエティに富んだ料理を心がけています。普段の食事ではとりにくい食品(豆類・海藻類、魚介類等)や不足しがちな栄養素(ビタミン・ミネラル)を多くとれるように献立を工夫しています。また、地元でとれた食材や富山県産のものを積極的に取り入れています。

●牛乳●

毎日1本(200ml)牛乳が付きます。成長期に多く必要とされるカルシウムが豊富です。



給食費について

給食費は、月額6,600円(1食335円)です。ただし、物価高騰の状況によっては年度途中で改訂する可能性があります。

5日間以上の長期欠席がある場合は、なるべく早めに担任にお知らせください。

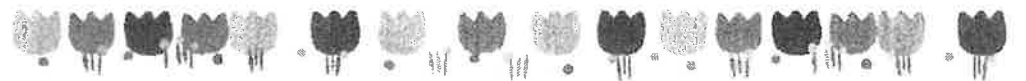


4月 予定献立表



	8日(火)	9日(水) (2・3年のみ)	10日(木)	11日(金) 《入学祝い献立》
	始業式	ごはん 鶏肉の照り焼き 即席漬け 五目汁	入学式	わかめごはん 鶏肉のから揚げ 即席漬け お祝いすまし汁 お祝いデザート
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
ごはん さばの塩焼き コーンと和え 豚汁	ごはん えびシューマイ 3個 ナムル 麻婆豆腐	ごはん ポークコロケ ツナと野菜の ソテー ワンタンスープ	米粉パン ハンバーグ ケチャップソース ブロッコリーサラダ ポトフ	麦ごはん オムレツ かわりし和え ポークカレー
19日(土)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
ごはん いわしの梅煮 ごま浸し けんちん汁	食パン ポークチャップ 花野菜サラダ 春野菜のスープ いちごジャム	ごはん 鮭のマヨネーズ 焼き ひじきの炒め煮 かきたま汁	ミニコッペパン 焼きそば ウインナー 2本 フルーツヨーグルト	ごはん さばの竜田揚げ ゆかり和え 春野菜のうま煮
28日(月)	29日(火)	30日(水)		
たけのこごはん 卵焼き きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	昭和の日	ごはん 春巻き 中華和え 春雨スープ		

・牛乳は毎日付きます。・学校給食のごはんには、富富富を使用しています。



【お知らせ】

- ★4月8日(火) 始業式(給食なし)
- ★4月10日(木) 入学式(給食なし)
- ★4月11日(金) 1年生給食開始
- ★4月19日(土) 授業参観・PTA総会(給食あり)
- ★4月21日(月) 振替休業日





4月 予定献立表



日 (曜)	献立名			使用する食品名					
	牛乳【乳】	主食	副食	赤		緑		黄	
				血や筋肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・豆・卵	牛乳・小魚 煮そう	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン めん・いも	種実・ナッツ 油脂	
8 (火)	始業式								
9 (水)	○	ごはん	鶏肉の照り焼き 即席漬け 五目汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり もやし ごぼう ねぎ	精白米 里芋	
10 (木)	入学式								
11 (金)	○	わかめごはん	鶏肉のから揚げ 即席漬け お祝いすまし汁 【魚:かまぼこ】 お祝いデザート【果:いちご】	鶏肉 豆腐 かまぼこ 豆乳	牛乳		しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ いちご果汁	精白米 でんぶん 麩	揚げ油
14 (月)	○	ごはん	さばの塩焼き【魚:さば】 コーンとえ 豚汁【豚】	さば 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ コーン 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	精白米 さつまいも	
15 (火)	○	ごはん	えびシューマイ【甲:えび】【魚:たら】 ナムル 麻婆豆腐【豚】	えび たら 豆腐	牛乳	にんじん	もやし きゅうり コーン しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ しいたけ	精白米 砂糖 でんぶん	ごま油 サラダ油
16 (水)	○	ごはん	ポークコロッケ【豚】 ツナと野菜のソテー【魚:ツナ】 ワンタンスープ【豚】	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん アスパラガス	玉ねぎ キャベツ しいたけ たけのこ もやし ねぎ	精白米 じゃがいも ワンタン	揚げ油 サラダ油
17 (木)	○	米粉パン【乳】	ハンバーグケチャップソース【豚】【ト】 ブロッコリーサラダ ポトフ【豚】	豚肉 鶏肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ	米粉パン 砂糖 でんぶん マカロニ	ごまドレッシング
18 (金)	○	麦ごはん	オムレツ【卵】 かわり和え ポークカレー【豚】【ト】	鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 福神漬け しょうが にんにく 玉ねぎ	精白米 麦 じゃがいも	サラダ油 カレールウ
19 (土)	○	ごはん	いわしの梅煮【▲魚卵】【魚:いわし】 ごま浸し けんちん汁	いわし 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	もやし 大根 しめじ ねぎ	精白米 里芋	ごま
21 (月)	振替休業日								
22 (火)	○	食パン【乳】	ポークチャップ【豚】【ト】 花野菜サラダ 春野菜のスープ【豚】 いちごジャム【果:いちご】	豚肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー アスパラガス にんじん	にんにく 玉ねぎ しめじ カリフラワー きゅうり コーン キャベツ	食パン 砂糖 マカロニ ジャム	サラダ油 和風ドレッシング
23 (水)	○	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き【卵】【魚:鮭】 ひじきの炒め煮 かきたま汁【卵】	鮭 さつま揚げ 大豆 豆腐 鶏卵	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	玉ねぎ しめじ ねぎ	精白米 こんにゃく 砂糖	マヨネーズ サラダ油
24 (木)	○	ミニコッペパン【乳】	焼きそば【豚】【魚:鯉節・いわし節】 ウインナー【豚】 フルーツヨーグルト 【乳】【果:みかん、パイン、もも、バナナ】	豚肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ もやし みかん パイン もも バナナ	コッペパン 中華麺 砂糖	サラダ油
25 (金)	○	ごはん	さばの竜田揚げ【魚:さば】 ゆかり和え 春野菜のうま煮	さば 厚揚げ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり もやし たけのこ 大根 ふき	精白米 でんぶん 里芋 砂糖	揚げ油
28 (月)	○	たけのこごはん	卵焼き【卵】 きんぴらごぼう【魚:さつま揚げ】 豆腐のみそ汁	油揚げ 鶏卵 さつま揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たけのこ 枝豆 ごぼう えのきたけ	精白米 砂糖 こんにゃく	サラダ油
29 (火)	昭和の日								
30 (水)	○	ごはん	春巻き【豚】 中華和え 春雨スープ【豚】	豚肉	牛乳	にんじん	もやし きゅうり コーン しいたけ たけのこ 白菜 ねぎ	精白米 砂糖 春雨	揚げ油 ごま油

今月の地場産物は 牛乳 ごはん 大豆 小松菜 の使用を予定しています。

■アレルギー等表示のお知らせ■
 次の食品が含まれる場合、献立名の横に印を付けましたので参考にして下さい。
 ▲:漁法や個体により、まれに含まれる可能性があるものについては▲を付けてあります。
 【卵】:鶏卵 【乳】:牛乳・乳製品 【豚】:豚肉 【甲】:えび・かに 【軟】:いか・たこ 【魚】:魚類
 【魚卵】:魚卵 【山芋】:やまいも 【ナ】:種実・木の実(ごま除く) 【ト】:トマト 【果】:くだもの