



給食だより

令和8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週は火曜日でもごはん)

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

令和8年度の給食費が無償化となったため、給食費の集金はありません。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(水)	9日(木) (2・3年のみ)	10日(金)	
	始業式	コッペパン 鶏肉の パン粉焼き ビーンズサラダ コンソメスープ	入学式	
13日(月) 《入学祝い献立》	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(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 お祝いいちごゼリー	ごはん さばの塩焼き ゆかり和え 豆乳汁 とろろ昆布	ごはん かぼちゃ コロッケ 三色ひたし けんちん汁	コッペパン 白身魚フライ コールスロー サラダ 米粉シチュー	麦ごはん オムレツ 海藻サラダ ポークカレー
18日(土)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
ごはん いわしの梅煮 ごま浸し かきたま汁	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 春野菜のスープ	ごはん 鶏肉と豆の 揚げがらめ 中華和え ごま豆乳 坦タスープ	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 鶏肉の照り焼き 昆布和え 五目汁
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	
たけのこごはん 卵焼き きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	ごはん えびシューマイ 3個 ナムル 麻婆豆腐	昭和の日	食パン ポークチャップ 花野菜サラダ ポトフ ブルーベリージャム	

・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(水) 始業式(給食なし)
- ★4月10日(金) 入学式(給食なし)
- ★4月13日(月) 1年生給食開始
- ★4月18日(土) 授業参観・PTA総会(給食あり)
- ★4月20日(月) 振替休業日





4月 予定献立表



日 (曜)	牛乳 【乳】	献立名 主食 副食		使用する食品名					
				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 藻そう	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 (水)		始業式							
9 (木)	○	コッペパン【乳】	鶏肉のパン粉焼き ビーンズサラダ コンソメスープ【豚】	鶏肉 大豆 いんげん豆 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	コッペパン パン粉	ごまドレッシング
10 (金)		入学式							
13 (月)	○	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】【ト】 お祝いいちごゼリー【果:いちご】	鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ		しょうが キャベツ きゅうり しめじ ねぎ いちご	精白米 でんぶん 麩	揚げ油
14 (火)	○	ごはん	さばの塩焼き【魚:さば】 ゆかり和え 豆乳汁 とろろ昆布	さば 油揚げ 豆乳	牛乳 昆布	にんじん	きゅうり キャベツ もやし 大根 白菜 ねぎ ごぼう	精白米	
15 (水)	○	ごはん	かぼちゃコロッケ 三色ひたし けんちん汁	豆腐	牛乳	かぼちゃ 小松菜 にんじん	もやし 大根 しめじ ねぎ	精白米 小麦粉 里芋	揚げ油
16 (木)	○	コッペパン【乳】	白身魚フライ【魚:ホキ】 コールスローサラダ【果:レモン果汁】 米粉シチュー【乳】【豚】	ホキ ベーコン ひよこ豆	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ	コッペパン 小麦粉 米粉	揚げ油 フレンチドレッシング
17 (金)	○	麦ごはん	オムレツ【卵】 海藻サラダ ポークカレー【豚】【ト】【果:レモン果汁】	鶏卵 豚肉	牛乳 海藻	にんじん	キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが 玉ねぎ	精白米 麦 じゃがいも	青じそドレッシング サラダ油 カレーパウダー
18 (土)	○	ごはん	いわしの梅煮【魚:いわし】【▲魚卵】 ごま浸し かきたま汁【卵】	いわし 豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ ねぎ	精白米 でんぶん	ごま
20 (月)		振替休業日							
21 (火)	○	コッペパン【乳】	ハンバーグケチャップソース 【豚】【ト】【果:レモン果汁】 ブロッコリーサラダ 春野菜のスープ【豚】	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー アスパラガス にんじん	きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 でんぶん マカロニ	和風ドレッシング
22 (水)	○	ごはん	鶏肉と豆の揚げがらめ 中華和え ごま豆乳坦々スープ【豚】【ト】	鶏肉 ひよこ豆 豚肉 豆乳	牛乳	にんじん チンゲン菜	コーン きゅうり もやし ねぎ にんにく しょうが 白菜 たけのこ	精白米 でんぶん 砂糖 春雨	揚げ油 ごま油 サラダ油 ごま
23 (木)	○	ミニコッペパン【乳】 焼きそば 【豚】【ト】 【果:レモン果汁、りんご】 【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、もも、パイナップル、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 黄桃 バナナ	コッペパン 中華麺 砂糖	サラダ油
24 (金)	○	ごはん	鶏肉の照り焼き 昆布和え 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 大根 ごぼう しめじ ねぎ	精白米	
27 (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 しめじ ねぎ	精白米 砂糖 こんにゃく	サラダ油 ごま油
28 (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 豚肉	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 ねぎ	精白米 小麦粉 砂糖 でんぶん	ごま油 サラダ油
29 (水)		昭和の日							
30 (木)	○	食パン【乳】	ポークチャップ【豚】【ト】【果:レモン果汁】 花野菜サラダ ポトフ【豚】 ブルーベリージャム【果:ブルーベリー】	豚肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	にんにく 玉ねぎ しめじ きゅうり カリフラワー コーン キャベツ ブルーベリー	食パン 砂糖 マカロニ	サラダ油 ごまドレッシング

今月の地場産物は 牛乳 ごはん 小松菜 たけのこ 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