

# 2020 4月の給食だよ



小松市教育委員会  
(小松市学校給食会)



ご入学・ご進級おめでとうございます

## 《学校給食の7つの目標》

<p>① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>② 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③ 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>	<p>④ 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものとしての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤ 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>⑥ 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<p>⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>	<p>学校給食は学校教育活動の一環として実施されています。</p>

## オリンピック・パラリンピック献立 ～給食で世界の味めぐり～



小松市イメージキャラクター「カブッキー」

東京オリンピック・パラリンピックに向けて、小松市で9カ国(カナダ、イギリス、ニュージーランド、フランス、ブラジル、モザンビーク、ノルウェー、スロベニア、日本)の、カヌーやトランボリンチームが合宿をします。4月の給食では、フランスにちなんだ献立を実施します。

### 《4月の給食》



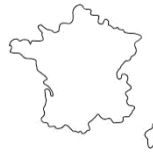
### フランス献立

#### ＜キャロットラペ＞

フランスの定番の前菜で人参(キャロット)を甘酸っぱく味付けした料理です。ラペとはフランス語ですりおろすという意味です。給食では干切りにした人参をフルーツビネガーで和えました。



＜鶏肉のフリカッセ＞  
バターで玉ねぎを炒め、鶏肉や魚を加えフイオンで煮込み、小麦粉や生クリームを使って白っぽく仕上げた煮込み料理です。フランスの一般的な家庭料理です。



#### ＜フランスパン＞

小麦粉、水、塩、イーストのみで作られ、皮が硬いのが特徴です。フランス国内で購入されるパン全体の約80%をしめるほどよく食べられています。日本ではバゲットが代表的なフランスパンですが、太めのバートル、細めのフィセルなども人気です。

### 【給食当番の白衣・エプロンについてお願い】

- ★給食の準備は、児童生徒が交替で給食当番になります。
- ★当番の服装は、衛生管理上、白衣またはエプロン・帽子・マスクを着用します。
- ★白衣やエプロンなどは給食当番を交替する時に持ち帰りますので、きれいに洗って持たせて下さい。なお、ボタンがとれていたり、傷んでいたりするものがありましたら、補修していただくと大変助かります。ご協力をお願いいたします。



### 【令和2年度の予定】

・給食回数	・給食費(1年間)
小学校 193回	小学校 52,700円
中学校 191回	中学校 64,600円
小学校1年生の給食開始は4月17日(金)の予定です。	

## 4月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会  
(小松市学校給食会)

Aブロック	中学校			
月	火	水	木	金
6日 <b>入学式</b> 祝*入学	7日 桜	8日 キャベツのツナ和え お祝いデザート お花見ちらし 白玉汁	9日 キャベツソテー セルフサンド 胚芽パン デコボン 煮込みハンバーグ 春野菜のスープ煮	10日 もやし炒め さわらの西京焼き ごはん 江戸っ子煮
13日 チャーハン りんごゼリー ミートボールスープ	14日 鮭のマリネ 野菜を鞋にかける 米粉バターパン ミネストローネ	15日 ナムル 春巻き ごはん 味噌ラーメン	16日 ケチャップ炒め オムレツ スライスチーズ ミルク食パン ニョッキのミルクスープ	17日 フルーツヨーグルト カレーライス 福神漬
20日 キャロットラペ チョコクリーム ラ・フランスゼリー 鶏肉のフリカッセ フランスパン・クロワッサン ポトフ	21日 ミニトマト2個 たけのこごはん あじフライ 豚汁	22日 ブロッコリーの卵サラダ バターロール イタリアンスパゲティ	23日 大豆と小魚のこまからめ 親子丼	24日 ごま和え とうふシューマイ2個 ごはん じゃがいものそぼろあんかけ
27日 焼き肉 ごはん ワンタンスープ	28日 スナッフスんどうのポテトサラダ 米粉バターパン 白身魚のレモンバジル揚げ たまごスープ	29日 <b>昭和の日</b> テレビ ラジオ カセット おもちゃ パンダ	30日 白身魚のケチャップからめ ごはん カブッキーのかまぼこを1枚のせる 小松うどん(かやく)	

### 今月の目標

準備や後片付けをしっかりとしよう



令和2年4月学校給食三つの食品群別献立表

A ブロック

小松市教育委員会

日	曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	食品名			熱量(kcal)	
			(赤) 主に血や肉となる	(緑) 主にからだの調子をととのえる	(黄) 主に力やエネルギーとなる	たんぱく(g)	
						脂肪(g)	
						小	中
8	水	お花見ちらし	うす揚げ ちらしかまぼこ 細切玉子	にんじん 干しいたけ	ずし飯 砂糖 ごま	676	826
		キャベツのツナ和え	ツナ	キャベツ <u>ほうれん草</u> にんじん		23.8	28.1
		白玉汁	鶏肉	大根 白菜 ねぎ	白玉団子	19.6	21.9
		お祝いデザート			(小)お祝いケーキ ④お祝いクレープ		
9	木	セルフサンド(ハンバーグ)	ハンバーグ	キャベツ	胚芽パンズ 砂糖 かたくりこ 油	603	775
		春野菜のスープ煮	鶏肉	カリフラワー 玉ねぎ にんじん <u>小松菜</u>	じゃがいも	27.2	36.4
		④デコボン		④デコボン		21.3	26.0
10	金	ごはん			<u>ごはん</u>	647	830
		さわらの西京焼き	さわら西京焼き			30.4	37.9
		もやし炒め		<u>もやし</u> には	ごま油	19.3	22.9
		江戸っ子煮	大豆 <u>牛肉</u> 高野豆腐 昆布	糸こんにゃく たけのこ にんじん	砂糖		
13	月	チャーハン	<u>豚肉</u>	しょうが にんにく ねぎ チンゲンサイ	<u>麦飯</u> 油 砂糖 ごま	593	772
		ミートボールスープ	肉団子 わかめ	白菜 にんじん 玉ねぎ		21.5	27.4
		りんごゼリー			りんごゼリー	20.9	25.1
14	火	米粉バターパン			<u>米粉バターパン</u>	611	781
		鮭のマリネ	鮭	玉ねぎ にんじん ピーマン	小麦粉 かたくりこ 油 ドレッシング	28.1	36.6
		ミネストローネ	ベーコン <u>大豆</u>	玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ トマト	オリーブ油 じゃがいも	24.0	30.4
15	水	ごはん			<u>ごはん</u>	644	840
		春巻き		春巻き	油	19.8	24.3
		ナムル		きゅうり <u>もやし</u> にんじん	ごま油 砂糖	21.3	24.8
		味噌ラーメン	<u>豚肉</u> 味噌	たけのこ とうもろこし にんじん キャベツ ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく	中華めん ごま油		
16	木	ミルク食パン / スライスチーズ	チーズ		ミルク食パン	678	871
		オムレツ	オムレツ			28.2	37.2
		ケチャップ炒め	鶏肉	玉ねぎ ピーマン	油	29.5	32.4
		ニョッキのミルクスープ	ウインナー <u>牛乳</u>	にんじん 玉ねぎ 白菜	油 ニョッキ 生クリーム		
17	金	カレーライス	<u>牛肉</u> チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん りんご	<u>麦飯</u> 油 じゃがいも	702	903
		福神漬		福神漬		20.4	25.1
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	パイナップル 黄桃 みかん パナナ ナタデココ		20.8	24.9
20	月	クロワッサン / フランスパン			クロワッサン フランスパン	636	767
		チョコクリーム			チョコクリーム	24.4	29.6
		鶏肉のフリカッセ	鶏肉 <u>牛乳</u>	しめじ マッシュルーム 玉ねぎ	オリーブ油 バター <u>米粉</u> 生クリーム	27.0	34.5
		キャロットラペ		にんじん 枝豆	ドレッシング		
		ポトフ	ベーコン	かぶ 玉ねぎ キャベツ にんじん	じゃがいも		
		ラ・フランスゼリー			ラ・フランスゼリー		
21	火	たけのごはん	うす揚げ	<u>たけのこ</u> にんじん	<u>さくら飯</u> 砂糖	609	791
		あじフライ	あじフライ		油	25.8	32.0
		ミニトマト		ミニトマト		21.2	25.1
		豚汁	<u>豚肉</u> 焼き豆腐 味噌 <u>大麦味噌</u>	にんじん 大根 白菜 ねぎ			
22	水	バターロール			バターロール	639	804
		ブロッコリーの卵サラダ	ハム 卵サラダ	<u>ブロッコリー</u> キャベツ にんじん	マヨネーズ	23.7	29.4
		イタリアンスパゲティ	<u>豚肉</u>	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン	スパゲティ オリーブ油 砂糖	23.0	27.7
		(小1)お祝いデザート			お祝いケーキ		
23	木	親子丼	<u>卵</u> 鶏肉 かまぼこ	玉ねぎ にんじん えのき みつば	<u>麦飯</u> 砂糖 かたくりこ	678	884
		大豆と小魚のごまからめ	大豆 かえり干し	にんじん ピーマン	かたくりこ <u>さつまいも</u> 油 ごま 砂糖	31.5	39.9
						21.1	25.3
24	金	ごはん			<u>ごはん</u>	647	826
		とうふシューマイ	とうふシューマイ			21.3	26.1
		ごま和え	うす揚げ	<u>ほうれん草</u> 切り干し大根	砂糖 ごま	18.9	22.0
		じゃがいものそぼろあんかけ	鶏ひき肉 ひじき	しょうが 玉ねぎ 突きこんにゃく にんじん 干しいたけ いんげん	砂糖 じゃがいも かたくりこ		
27	月	ごはん			<u>ごはん</u>	587	756
		焼き肉	<u>牛肉</u> 味噌	にんにく しょうが 玉ねぎ ピーマン にんじん りんご	油 砂糖 ごま かたくりこ	22.5	27.8
		ワンタンスープ	<u>豚肉</u>	<u>もやし</u> にんじん には	干しワンタン	19.2	22.6
28	火	米粉バターパン			<u>米粉バターパン</u>	599	741
		白身魚のレモンバジル揚げ	ホキ	レモン バジル	かたくりこ 小麦粉 油 砂糖	28.1	34.3
		スナップえんどうのポテトサラダ		キャベツ にんじん スナップえんどう	じゃがいも マヨネーズ	22.4	27.1
		たまごスープ	<u>卵</u> 絹ごし豆腐	玉ねぎ チンゲンサイ	かたくりこ		
30	木	ごはん			<u>ごはん</u>	641	832
		白身魚のケチャップからめ	<u>シイラ</u>	玉ねぎ たけのこ ピーマン	かたくりこ 小麦粉 油 砂糖	28.3	34.8
		小松うどん(かやく)	カブッキーかまぼこ うす揚げ	にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ	うどん 砂糖	18.1	21.3

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 下線が引かれている食品は、地場産物(小松市産または石川県産)の使用を予定しています。

※ 都合により食材が変更になる場合があります。④は中学校のみにつきます。