



宝達志水町教育委員会学校教育課の公式
Instagramで 毎日の学校給食・保育所給食の
写真が公開されています →→→



★ 9月の地産地消(石川県産の食材) / ◇ 旬の食材

- ★米(宝達志水町産コシヒカリ) ★牛乳(原乳は石川県産100%) ★大豆 ★米粉
★ハタハタ ★さしこ ★干し椎茸 ★たまねぎ ★チンゲンサイ
★梨 ★きくらげ ★たまご ★こまつな ★ミニトマト ◇巨峰 ◇りんご

レシピ検索サイトcookpadに宝達志水町の学
校給食レシピを公開中です。
ご家庭でも手軽に作っていただくための紹介
キッチンです。 →→→



※ 9月1日(水)は給食がありません

令和4年 9月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材に含まれているアレルゲンは【〇〇】、アレルゲン使用がない場合【アレ無】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生の平均
2 金	ピザトースト ブロッコリーとツナのサラダ 肉団子と野菜のスープ煮 牛乳	乳 魚・ツナ 牛乳	ミルク食パン【乳】 チーズトマト たまねぎ ピーマン ニンニク 塩 キャベツ ブロッコリー ツナ(まぐろ水煮) にんじん ドレッシング 肉団子(鶏肉 豚肉 たまねぎ 大豆 でんぷん)じゃがいも たまねぎ 大根 にんじん しめじ たけさや いんげん 鶏がらスープ ワイン 塩 こしょう 牛乳 (石川県産生乳100%)	<すききらいをなくそう>① すききらいをせず食べることは栄養のバランス よく食べることに繋がります。苦手な食べ物、 料理があった時は、どうしていますか。一口は がんばってみましょう。少しずつ食べると新しい 味覚を発見したり、自然と食べられようになる ことがあります。	E 649 kcal P 26.4 g F 23.6 g Ca 476 mg S 3.2 g
5 月	(麦ご飯) ポークカレー コーンとひじきサラダ 石川県産梨 牛乳	牛乳	米(強化米入り) 大麦(米粒麦) たまねぎ じゃがいも 豚肉 にんじん カレールウ【小麦 乳】 ワイン トマトチャップ 鶏ガラスープ 油 ニンニク 生姜 キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ひじき ごま 酢 醤油 砂糖 ごま油 梨 牛乳 (石川県産生乳100%)	<加賀梨> 「加賀梨」は、その名の通り石川県の加賀地方 で多く栽培されている梨です。おいしい水と空気 の中でのびのびと育っています。実が小さいと きから、あえて袋をかけず、太陽の光をたっぷり りと浴びせ甘くし、丹精込めて作られています。	E 649 kcal P 20.5 g F 17.1 g Ca 287 mg S 2.5 g
6 火	ごはん・ふりかけ 豆乳と卵の千草蒸し 野菜のいろどり炒め 豚汁 牛乳	魚 魚・卵 魚 牛乳	米(強化米入り) ふりかけ【魚】 豆乳 卵 かまぼこ【魚 卵】 こまつな しいたけ みりん 醤油 煮干しだし 麩 キャベツ にんじん ロースハム ピーマン パプリカ 油 コンソメ 塩 こしょう じゃがいも 豚肉 たまねぎ にんじん ねぎ みそ ごぼう 煮干しだし 油 牛乳 (石川県産生乳100%)	<おうちでも作ってみよう> 野菜は、炒めたり、ゆでたりすることでかさが 減り、たくさん食べられます。「野菜のいろ どり炒め」は小学校的家庭科教科書で、 「豚汁」は中学校の教科書で紹介されてい ます。お家でも作ってみましょう。	E 640 kcal P 26.4 g F 17.8 g Ca 331 mg S 2.5 g
7 水	ごはん えびシューマイ 小松菜の中華あえ なす入り麻婆豆腐 牛乳	魚 牛乳	米(強化米入り) えび たまねぎ たら【魚】 油 でん粉 小麦粉 調味料 キャベツ こまつな にんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 パンツ ャン ごま油 木綿豆腐 たまねぎ 豚ひき肉 なす にんじん たら 醤油 アマニ油 酒 砂糖 みそ でん粉 中華スープ 生姜 コンコトク パンツ ャン ごま油 牛乳 (石川県産生乳100%)	<なす> なすは、ハウス栽培などで一年中作られてい ますが、夏から秋が旬の野菜です。今の時期 にとれるなすを「秋なす」といいます。なすの紫 の色の成分は「ナスニン」といって、強い日差しで 疲れた目を回復させたり、体を元気にしたりと いった効果があります。	E 667 kcal P 25.1 g F 19.5 g Ca 362 mg S 2.3 g
8 木	わかめごはん がんもどきの含め煮 ブロッコリーのごまマヨあえ お月見汁 十五夜デザート／牛乳	魚 牛乳	米(強化米入り) 大麦(米粒麦) わかめ 塩 砂糖 がんもどき(大豆 えだまめ) 醤油 砂糖 煮干しだし 酒 ブロッコリー キャベツ ドレッシング にんじん ごま 醤油 白玉団子【米】 白菜 だいこん こまつな しめじ たけ 鶏ガラスープ しょうゆ みりん デザート(みかん果汁 糖類 寒天 ビタミンC、鉄、カルシウム強化)／牛乳(石川県産生乳100%)	<十五夜> 今年のはあさって9月10日が十五夜です。十五 夜は、1年のうちで最も月が美しい日とされ、奈 良時代から「お月見」が行われてきました。満 月に見立てた団子や収穫した野菜や果物など をお供えます。	E 659 kcal P 20.1 g F 19.7 g Ca 309 mg S 2.9 g
9 金	胚芽パンズ グリルチキン グリーンサラダ えびの豆乳チャウダー 牛乳	乳 牛乳	胚芽パンズ【乳】 鶏肉 塩麹 油 トマトケチャップ しょうゆ ニンニク カレー粉 キャベツ ブロッコリー さやいんげん きゅうり 酢 砂糖 油 しょうゆ 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ えび にんじん しめじ たけ ベーコン 大豆 米粉 鶏がらスープ 酒 オリーブ油 塩 こしょう 牛乳 (石川県産生乳100%)	<すききらいをなくそう>② 栄養素は健康を保ち、体を大きくしたり体を動 かしやすくなるために役立っています。食品には 体に必要な栄養素がふくまれています。1つ の食品だけで必要な量をとることはできませ ん。いろいろな食品を組み合わせて食べること が大切です。	E 606 kcal P 31.5 g F 20.5 g Ca 317 mg S 3.1 g
12 月	ごはん ちくわと野菜のかき揚げ 油揚げのごま酢あえ 小松菜のみそ汁 牛乳	魚 魚 牛乳	米(強化米入り) さつまいも たまねぎ 小麦粉 にんじん 油 米粉 ちくわ えだまめ 塩 キャベツ きゅうり もやし 油揚げ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま 木綿豆腐 だいこん こまつな にんじん みそ 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	<ちくわ> 昔、冷蔵庫や冷凍庫がなかった時代は、食べ物を 保存させて、長持ちをさせるために、いろいろな方 法が伝えられてきました。日光などにあてたり、煮た り、塩漬けにして食べ物にふくまれている水分をぬく という方法でつくられた食品を「保存食」といま す。ちくわも「保存食」のひとつです。	E 658 kcal P 20.7 g F 19.8 g Ca 373 mg S 1.9 g
13 火	ごはん 豚肉と野菜のしょうが炒め 具入りワンタンスープ 巨峰 牛乳	魚 牛乳	米(強化米入り) 豚肉 もやし たまねぎ にんじん ピーマン しょうゆ しょうが 砂糖 油 中華スープ ニンニク ごま油 こまつな にんじん えのきたけ 小麦粉 キャベツ 魚すり身 しょうゆ 玉ねぎ 豚脂 粉 豆腐 にんじん 油 砂糖 大豆 鶏がらスープ しょうが ぶどう(巨峰) 牛乳 (石川県産生乳100%)	<巨峰> 巨峰は、ブドウの中でも粒が大きくて、あまり すっぱくなく甘いのが特徴です。栄養も多いこと から「ぶどうの王様」と呼ばれています。巨峰 は、8月から9月にかけての今が食べごろで す。今が旬の巨峰を味わって食べましょう。	E 623 kcal P 23.3 g F 16.4 g Ca 289 mg S 2.0 g
14 水	ひじきごはん いわしのおかか煮 きゅうりと卵の酢の物 沢煮椀 クレープデザート／牛乳	魚 卵 魚 牛乳	米(強化米入り) 大麦 油揚げ にんじん えだまめ しょうゆ ひじき 酒 しいたけ みりん 砂糖 油 いわし 砂糖 しょうゆ みりん でん粉 かつお節 キャベツ きゅうり たまご 酢 砂糖 みりん 油 しょうゆ だいこん 豚肉 ごぼう にんじん えのきたけ しょうゆ 煮干しだし 酒 豆乳 砂糖 油脂 米粉 いちご ビューレ(鉄強化)／牛乳(石川県産生乳100%)	<生活リズム> 毎日元気に過ごすには、生活リズムを整えることが 重要です。この時期の食生活のポイントは、3食し つかり食べる、甘い清涼飲料水を摂りすぎない、旬 の野菜や果物でビタミンやミネラルをとることです。特 に朝ごはんは生活リズムを整えるのに大切です。	E 688 kcal P 26.1 g F 24.4 g Ca 413 mg S 2.7 g

* アレルギー対応欄: 令和4年度宝達志水町アレルギー対応食材を記載しています。『そば』『ピーナッツ』『カシューナッツ』『ピスタチオ』『くるみ』は提供しません。

★献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」(発育と健康維持のために必要な栄養量のおよそ 1/3量)を目安に作成しています。栄養価はE:エネルギー、P:たんぱく質、F:脂肪、Ca:カルシウム、S:食塩を示しています。記載値は4年生(基準650kcal)の量です。1.2年生の基準は530kcal、5.6年生は780kcalです。

令和4年 9月	こんだて名	アレルギー 対応	主な材料名	ひとくちメモ	栄養価
	★牛乳(200cc)は毎日つきます		※食材に含まれているアレルゲンは【○○】、アレルゲン使用がない場合【アレ無】と記載		小学4年生の平均
15 木	ごはん 春巻 青椒肉絲 (チンジャオロース) 豆腐と水菜の中華スープ 牛乳	牛乳	米(強化米入り) 小麦粉 豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ はるさめ でん粉 油 しょうが しいたけ 調味料 豚肉 たけのこ ピーマン パプリカ しょうゆ ごま油 醤油 酒 でん粉 オイスターソース 砂糖 生姜 ニンニク 中華スープ 木綿豆腐 たまねぎ みずな もやし 鶏がらスープ 中華スープ 干しいたけ しょうゆ 塩 こしょう	野菜の旬 野菜は季節の旬を特に感じられる食べ物です。市場に良く出回り、栄養価が豊富で価格も手ごろになりやすいので、日々の食生活にうまく取り入れましょう。	E 683 kcal P 21.2 g F 25.2 g Ca 290 mg S 2.1 g
16 金	ミルクロール 手作りキッシュ 小松菜のソテー ポークビーンズ いちじく/牛乳	乳 卵・乳 牛乳	ミルクロールパン(乳) 卵 たまねぎ ブロッコリー 牛乳 チーズ エリンギ ベーコン 生クリーム オリーブ油 コンソメ ニンニク 塩 こしょう キャベツ こまつな にんじん 油 コンソメ 塩 こしょう じゃがいも トマト たまねぎ 豚肉 さやいんげん 大豆 トマトケチャップ ワイン 砂糖 鶏がらスープ コンソメ 油 宝達志水町産いちじく /牛乳(石川県産生乳100%)	<いちじく> 宝達志水町は、いちじく生産量が県内1位です。とても品質がよいことで知られています。いちじくには、おなかの調子をよくする「ペクチン」という食物せんいが多く含まれています。今日は、宝達志水町産の美味しいいちじくです。	E 649 kcal P 29.4 g F 27.1 g Ca 429 mg S 3.1 g
19 月	敬老の日 		給食メニューをご家庭で！ お休みの日につくってみてね！ 「宝達志水町学校給食」で検索 または、左上のQRコードからご覧ください		
20 火	ミルクロール/ごはん かぼちゃひき肉フライ ごぼうサラダ ふわふわ卵スープ 牛乳	乳 卵 牛乳	ミルクロール【乳】 /米(強化米入り) かぼちゃ 豚肉 たまねぎ 大豆 小麦粉 でん粉 油 調味料 ごぼう こまつな とうもろこし にんじん ドレッシング しょうゆ ごま 砂糖 塩 こしょう 卵 たまねぎ にんじん ベーコン パン粉 鶏がらスープ コンソメ チーズ ワイン 塩 こしょう パセリ 牛乳(石川県産生乳100%)	<緑黄色野菜> きょうの材料のかぼちゃ、にんじん、こまつなは「緑黄色野菜」のなかまです。黄、緑、赤などの色の緑黄色野菜には、カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物せんいが含まれていて、体の調子を整えるはたらきをします。	E 611 kcal P 21.7 g F 27.5 g Ca 347 mg S 2.8 g
21 水	ごはん 魚の石垣フライ チンゲンサイのおひたし 打ち込み汁 牛乳	魚 魚 牛乳	米(強化米入り) 県産ごしパン粉 小麦粉 ウスターソース 油 ごま 塩 こしょう チンゲン菜 キャベツ にんじん しょうゆ みりん ごま油 うどみそんかぼちゃだいこん 豚肉 こんにゃく ゴボウねぎ 油揚げ しいたけ みそ しょうゆ みりん 鶏がらスープ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	<地場産物day> 地域でとれた食材の活用と地場産物への理解を促進するため毎月「地場産デー」として設定しています。今日は石川県で水揚げされた魚のフライ、地域の野菜をたくさん使用した献立です。地域の味を味わいましょう。	E 692 kcal P 26.7 g F 20.8 g Ca 320 mg S 2.0 g
22 木	豚丼 ほうれん草あえ わかめと豆腐のみそ汁 米粉のみかんタルト 牛乳	魚 牛乳	米(強化米入り) 大麦(米粒麦) たまねぎ 豚肉 ニろしょうゆ 酒 みりん 油 ごま油 砂糖 ニンニク トマト ケチャップ ほうれん草 もやし カヤベツ にんじん しょうゆ 砂糖 木綿豆腐 たまねぎ えのきだけ みそ にんじん 煮干しだし わかめ みかん 水あめ 砂糖 豆乳 米粉 澱粉 油脂 鉄・ビタミンC強化 牛乳(石川県産生乳100%)	<わかめ> わかめは「海の野菜」ともよばれ、おなかの調子をととのえる食物せんい、歯や骨の健康を保つ無機質(むぎしつ)がふくまれている食品です。わかめは、塩漬したり、乾燥をさせたりして日本では古くから加工食品にして食べられてきました。	E 677 kcal P 23.9 g F 19.5 g Ca 299 mg S 2.1 g
23 金	秋分の日 				
26 月	ごはん はたはたの南蛮風 野菜の三色和え 高野豆腐の卵とじ 牛乳	魚 卵 牛乳	米(強化米入り) 県産ハタハタ 油 しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 トマト ケチャップ キャベツ ブロッコリー にんじん しょうゆ 砂糖 油 たまご はくさい たまねぎ 鶏肉 にんじん 高野豆腐 さやいんげん しょうゆ 鶏がらスープ 酒 油 砂糖 昆布だし 牛乳(石川県産生乳100%)	<ハタハタ> ハタハタは海の底に「スミイ」のような群れをなしてすんでいて、石川県でもよく水揚げされる白身の魚です。全国的には北海道、秋田県、山口県、鳥取県、島根県、石川県でハタハタ漁が盛んです。	E 644 kcal P 26.4 g F 20.1 g Ca 367 mg S 2.7 g
27 火	ごはん 豚肉のくわ焼き 小松菜のごま和え 具だくさん汁 牛乳	牛乳	米(強化米入り) 豚肉 でん粉 油 しょうゆ 砂糖 酒 みりん こまつな にんじん 切干大根 しょうゆ ごま 砂糖 みりん ごま油 じゃがいも もやし たまねぎ 油揚げ みそねぎ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	<塩分> 健康維持のために塩のとりすぎには注意しましょう。塩はとりすぎると高血圧などの病気にかかる可能性が高まることから注意されています。みそ汁は野菜などの具を多くしてだしをきかせると塩分を減らすことができます。	E 689 kcal P 23.1 g F 23.6 g Ca 336 mg S 2.1 g
28 水	ごはん さばのみそ煮 五目ひじき けんちん汁 小魚いもけんぴ/牛乳	魚 魚 魚/牛乳	米(強化米入り) さば みそ 砂糖 みりん でん粉 県産大豆 こんにゃく にんじん さやいんげん ひじき しょうゆ 砂糖 みりん ごま油 木綿豆腐 だいこん 鶏肉 ごぼう にんじん ねぎ 煮干し・昆布だし しょうゆ 酒 干しいたけ みりん ごま油 さつまいも 砂糖 油 煮干し 塩 水あめ /牛乳(石川県産生乳100%)	<五大栄養素> 栄養素には炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といえます。給食はこの五大栄養素が全てとれるように主食、主菜、副菜をそろえています。すききらいせず食べれば栄養素がバランスよくとることができます。	E 644 kcal P 26.3 g F 20.1 g Ca 370 mg S 2.0 g
29 木	ごはん・ふりかけ 切干大根のごまマヨあえ ミニトマト 厚揚げと豚肉のうま煮 りんご/牛乳	牛乳	米(強化米入り) 大豆ふりかけ(鉄強化) 切干だいこん きゅうり にんじん ドレッシング しょうゆ ごま 砂糖 ミニトマト たまねぎ 生あじ 豚肉 もやし にんじん さやいんげん しょうゆ 砂糖 塩 鶏がらスープ りんご /牛乳(石川県産生乳100%)	<保存食> 昔、冷蔵庫や冷凍庫がなかった時代から食べ物を長持ちをさせるための保存方法が伝えられてきました。日光にあてたり、塩漬けにして食べ物にふくまれている水分をぬくという方法で作られた食品を「保存食」といいます。切干大根も「保存食」のひとつです。	E 693 kcal P 24.9 g F 22.2 g Ca 398 mg S 2.4 g
30 金	ミルクロール チキンカツのトマトソース フレンチサラダ 野菜の豆乳スープ 牛乳	乳 牛乳	ミルクロール【乳】 鶏肉 パン粉 油 小麦粉 ワイン 塩 こしょう トマト たまねぎ トマトケチャップ 砂糖 油 コンソメ でん粉 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 酢 砂糖 油 塩 こしょう 豆乳 たまねぎ じゃがいも こまつな にんじん 大豆 ベーコン 米粉 コンソメ 鶏がらスープ 牛乳(石川県産生乳100%)	<豆乳> 豆乳は、大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮詰め、布でこすと豆乳ができます。見た目は牛乳と似ていますが、牛乳とちがいは脂肪分が少ないです。そして、原料は大豆なので、体をつくるタンパク質がたっぷり含まれています。	E 648 kcal P 28.6 g F 24.3 g Ca 344 mg S 2.4 g

*アレルギー対応欄:令和4年度宝達志水町アレルギー対応食材を記載しています。『そば』『ピーナッツ』『カシューナッツ』『ピスタチオ』『くるみ』は提供しません。