

10月 給食 だより

令和4年10月
宝達志水町立相見小学校

給食ブログを毎日更新中!

<https://houdatsushimizu.cookpad-blog.jp/>

レシピ検索サイトcookpadに宝達志水町の学校給食の写真、献立名とコメントを公開中。今日の給食は、どんな組み合わせ? → → →



← ← ← 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

★ 10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
- ★いか ★はたはた ★さごし ★さば ★椎茸 ★チンゲンサイ
- ★りんご ★きくらげ ★たまご ★こまつな ★梨 ★さつまいも
- ★しめじたけ ★いちじくジャム ★れんこん ◇みかん

令和4年 10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 小学4年生平均
	★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【〇〇】、アレルゲン使用がない場合【アレ無】と記載		
3月	ごはん きびなごのかりかりフライ 切干大根のごま酢あえ すき焼き風煮 加賀しずくゼリー/牛乳	魚 魚 牛乳	米(強化米入り) きびなご しょうが じゃがいも 米粉 油 切干大根 もやし こまつな にんじん 酢 しょうゆ ごま 砂糖 焼き豆腐 はくさい 牛肉 たまねぎ こんにやく にんじん えのきだけ ねぎ しょうゆ 車麩 砂糖 油 煮干しだし 糖類 和梨果汁・ビュレ(石川県産加賀しずく) / 牛乳 (石川県産生乳100%)	<石川県の梨> 梨(なし)といえば秋の味覚の代表です。石川県でも栽培されています。今日のデザートは、「加賀しずく」という石川県産梨で作ったゼリーです。	E 634 kcal P 25 g F 18 g Ca 333 mg S 2.0 g
4火	ごはん 拌三絲(パンソンス) 八宝菜 中華ポテト(抜糸地瓜) 牛乳	卵・魚 牛乳	米(強化米入り) こまつな きゅうり ハム【アレ無】 はるさめ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 はくさい たまねぎ 豚肉 チンゲンサイ うら卵 卵 県産いかにんじん しょうゆ 砂糖 油 片栗粉 きくらげ しょうが 酒 中華スープ ごま油 さつまいも 油 水あめ 砂糖 酢 ごま 牛乳 (石川県産生乳100%)	<さつまいも> さつまいもはこれからの季節、あまくおいしくなります。体の調子をととのえてくれるビタミンCや、腸内環境をよくしてくれる食物せんいが含まれ、おやつにもおすすめの食材です。さつまいもは石川県産のものを使う予定です。	E 649 kcal P 26 g F 23.6 g Ca 476 mg S 3.2 g
5水	ごはん 豚肉と野菜のしょうが炒め きのこの豆乳汁 りんご 牛乳	魚 牛乳	米(強化米入り) 豚肉 もやし たまねぎ にんじん しょうゆ 塩 こしょうが 砂糖 油 にんにく ごま油 中華スープ 片栗粉 じゃがいも 豆乳 にんじん チンゲンサイ 石川県産大豆 ごぼう ねぎ みそ しめじ たけ 生しいたけ うすあげ 煮干しだし りんご(石川県産の予定) 牛乳 (石川県産生乳100%)	<食欲の秋> 秋はおいしいものがたくさん出回ります。初秋には、暑い夏の間失われやすいビタミンやミネラル(無機質)を多く含む果物やきのこが旬を迎えます。石川県でとれたきのこや、りんごをで旬を味わいましょう。	E 649 kcal P 20 g F 17 g Ca 287 mg S 2.5 g
6木	ごはん 魚のチーズ焼き れんこんきんぴら 大根と青菜のみそ汁 牛乳	魚・乳 魚 牛乳	米(強化米入り) 白身魚(県産さごしの予定) たまねぎ チーズ【乳】 酒 みりん 塩 こしょう れんこん にんじん こんにやく 豚肉 ピーマン しょうゆ 酒 みりん 砂糖 油 ごま油 唐辛子 だいこん こまつな たまねぎ うすあげ にんじん みそ 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	<よくかんで食べよう>① 食事をするとき、よく噛むことで唾液が多く分泌されるため、消化が良くなり栄養をたくさん取り込むことができます。子どもは大人に比べて消化に時間がかかります。よく噛んで食べることでより胃や腸への負担も減らすことができます。一口30回噛んで食べてみましょう。	E 640 kcal P 26 g F 18 g Ca 331 mg S 2.5 g
7金	給食はありません				
11火	(麦ごはん) ハヤシライス 揚げ野菜のサラダ フルーツのゼリーあえ 牛乳	魚 牛乳	米(強化米入り) 大麦(米粒麦) たまねぎ 豚肉 にんじん ハヤシラム【アレ無】 デミグラスソース トマトチャップ ワイン ウスターソース コンソメ 油 かぼちゃ れんこん 赤パプリカ ブロッコリー たまねぎ 油 酢 砂糖 しょうゆ ゼリー(ぶどう果汁 糖類 鉄 ビタミン強化) りんご(県産) パイン缶 黄桃缶 牛乳 (石川県産生乳100%)	<献立の組み合わせ> ハヤシライスは主食、主菜、副菜を兼ねている料理です。揚げ野菜サラダは副菜です。このように主食、主菜、副菜2品、牛乳、果物という組み合わせにすると必要なエネルギーや栄養素がとれやすくなります。給食の献立はこのパターンを基本にして作っています。	E 672 kcal P 21 g F 21 g Ca 310 mg S 2.9 g
12水	ごはん 和風ハンバーグ 即席漬け あつあげとこまつなのみそ汁 県産生乳ヨーグルト/牛乳	魚 乳/牛乳	米(強化米入り) 豚肉 たまねぎ 大豆 砂糖 でんぷん ひじき えのきだけ ねぎ 油 みりん 鶏ガラスープ キャベツ きゅうりにんじん 昆布 ごま しょうゆ みりん こまつな えのきだけ たまねぎ にんじん あつあげ みそ 煮干しだし 石川県産生乳 砂糖 / 牛乳 (石川県産生乳100%)	<ごはんを食べよう> そろそろ新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かせない大切な食べ物です。ごはんのよいところはどんな料理にも合うことです。いろいろなおかずと一緒に組み合わせることができ、日本の食卓を豊かにしています。	E 606 kcal P 32 g F 21 g Ca 317 mg S 3.1 g
13木	ごはん ふりかけ 県産はたはたのから揚げ 野菜のごまマヨ和え じゃがいもと鶏肉の旨煮 牛乳	魚 魚 牛乳	米(強化米入り) ふりかけ【魚】 県産ハタハタ 片栗粉 油 キャベツ きゅうりにんじん とうもろこし ドレッシング【アレ無】 ごま しょうゆ じゃがいも 鶏肉 たまねぎ にんじん こんにやく いんげん しょうゆ 砂糖 酒 鶏ガラスープ 油 牛乳 (石川県産生乳100%)	<よくかんで食べよう>② 今月の給食目標は「よく噛んで食べよう」です。ご飯は、お米を粒のまま食べるのでかみごたえがあります。お米は周りが固い細胞壁で囲まれていて、消化、吸収がとても緩やかです。魚や野菜、ごはんを交互によくかんで食べましょう。	E 658 kcal P 21 g F 20 g Ca 373 mg S 1.9 g
14金	ミルクロール 鶏肉のパン粉焼き 大豆と野菜のサラダ 野菜のコンソメスープ 牛乳	乳 牛乳	ミルクロール【乳】 鶏肉 ドレッシング【アレ無】 パン粉 パセリ キャベツ ブロッコリー 発芽大豆 にんじん たまねぎ 酢 油 砂糖 しょうゆ じゃがいも たまねぎ こまつな 豚肉 にんじん 鶏ガラスープ ワイン コンソメ 酒 牛乳 (石川県産生乳100%)	<大豆> 石川県で育った大豆を、粒のまま歯ごたえが残るように蒸して、野菜といっしょにサラダにします。大豆には、成長期に欠かせないたんぱく質、ビタミン、ミネラル(無機質)が含まれています。大豆の香ばしさを味わいましょう。	E 623 kcal P 23 g F 16.4 g Ca 289 mg S 2.0 g
17月	ごはん ショーロンポー ホイコーロー 豆腐の中華スープ 栗のムース/牛乳	乳/牛乳	米(強化米入り) 小麦粉 キャベツ たまねぎ 豚肉 たけのこ しょうゆ はるさめ でんぷん しいたけ かきエキス しょうが 油 ごま油 キャベツ 豚肉 たまねぎ ピーマン 赤パプリカ しょうゆ 砂糖 酒 片栗粉 ごま油 しょうが にんにく トウモロコシ 木綿豆腐 チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし 酒 片栗粉 中華スープ 鶏ガラスープ わかめ 乳製品 くり 糖類 ゼラチン【乳 大豆】 / 牛乳 (石川県産生乳100%)	<ホイコーロー> ホイコーローは漢字で「回る」「鍋」「肉」と書きます。一度調理した肉をもう一度鍋に戻して調理する」という意味です。中国の四川料理の一つで豚肉と野菜を炒めて合わせて、トウモロコシなどで味を付けたものです。給食では食べやすいように辛さを調節しています。	E 615 kcal P 27 g F 19 g Ca 369 mg S 2.6 g

レシピ公開中!

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



学校給食の献立について

- ★ 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。栄養価は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。
- ★ 安全安心を第一に、おいしく減塩、地産地消、野菜は(成人で1日に350g摂ることが推奨)1食100g以上



★ひとくちメモ 主な参考文献: 文部科学省 中学生用食育教材、小学生用食育教材、健康社 食育フォーラム、宝達志水町ホームページ、他

令和4年	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
10月	★牛乳(200cc)は毎日つきます		※食材に含まれているアレルギーは【〇〇】、アレルギー使用がない場合【アレルギー】と記載		小学4年生平均
18	ごはん さんまのゆず味噌煮 江戸っ子煮 沢煮椀 牛乳	魚 魚 牛乳	米(強化米入り) さんま みそ みりん 砂糖 ゆず 米粉 こんにやく 牛肉 にんじん だいず 高野豆腐 しょうゆ 砂糖 酒 みりん 大根 豚肉 ごぼう にんじん えのきたけ みつば しょうゆ 煮干し 酒 しいたけ 牛乳(石川県産生乳100%)	<沢煮椀(さわにわん)> 沢煮椀の「沢」は、昔のことばで「たくさん＝沢山」という意味があります。数種の食材を取り合わせ、多めの煮汁で薄味に仕上げた吸い物のことを「沢煮椀」といいます。豚肉と野菜の香りや舌ざわりを楽しみます。	E 654 kcal P 29.2 g F 19.7 g Ca 372 mg S 2.0 g
19	ごはん 豚肉のくわ焼き チンゲン菜のおかかあえ なめこ汁 牛乳	魚 魚 牛乳	米(強化米入り) 豚肉 片栗粉 米粉 しょうが 油 しょうゆ 酒 砂糖 みりん チンゲンサイ キャベツ にんじん ちくわ【魚】 かつお節【魚】 酢 砂糖 油 しょうゆ じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん うすあげ なめこみそ 煮干し 牛乳(石川県産生乳100%)	<地産産デ> 宝達志水町産のお米、チンゲン菜、石川県産の豚肉、米粉、こまつな、なめこ、牛乳と、地域のもをたっぷり使った献立です。特に、ごはんは、今年収穫した新米に切り替わる予定です。地域の食材を味わいましょう。	E 682 kcal P 23.4 g F 23.4 g Ca 309 mg S 1.8 g
20	ごはん 揚げ魚のレモンソース 野菜のごまあえ とりごぼう汁 牛乳	魚 魚 牛乳	米(強化米入り) 県産さば 片栗粉 米粉 油 しょうゆ 砂糖 レモン果汁 みりん 酒 キャベツ さやいんげん にんじん ごま しょうゆ 砂糖 みりん はくさい だいこん 鶏肉 ごぼう にんじん ねぎ みそ 酒 みりん 鶏がらスープ 片栗粉 牛乳(石川県産生乳100%)	<ビタミンDを多く含む食べ物> ビタミンDはカルシウムの吸収や代謝を助け、骨や歯の形成、成長促進に大切な栄養素です。ビタミンDは、穀類や肉類にはほとんど含まれていません。さんま、さば、いわしといった魚類や、きのこ類に多く含まれています。	E 666 kcal P 25.6 g F 21.1 g Ca 302 mg S 2.5 g
21	いちじくジャムトースト やさい肉団子 ひじきの彩りサラダ じゃがいもとチンゲン菜のスープ 牛乳	乳 乳 牛乳	ミルク食パン(乳) 町内産いちじくジャム マーガリン【乳】 鶏肉 たまねぎ 大豆 にんじん えだまめ かわいごま しょうが キャベツ ねぎ トマトチャップ 酢 砂糖 ウスターソース りんご キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ひじき 酢 油 しょうゆ 砂糖 じゃがいも 鶏肉 たまねぎ チンゲンサイ にんじん 鶏がらスープ 白ワイン コンソメ しょうゆ 牛乳(石川県産生乳100%)	<いちじくジャムトースト> 宝達志水町はいちじくが県内の生産地です。昭和47年、数名の農家が水田転作として、いちじくを導入したのが始まりだそうです。今日は、町内の事業所でジャムにしていた「いちじく」を給食室でパンに塗って焼き上げて提供します。	E 664 kcal P 26.1 g F 21.0 g Ca 379 mg S 3.0 g
24	秋の香りごはん だし巻きたまご キャベツときゅうりの酢の物 豚汁 みかん/牛乳	卵・魚 魚 牛乳	米(強化米入り) さつまいも うすあげ しめじ えだまめ しょうゆ 酒 砂糖 こんぶだし 卵 片栗粉 砂糖 油 みりん 酢 かつお節エキス【魚】 キャベツ もやし きゅうり にんじん 酢 砂糖 しょうゆ じゃがいも 豚肉 たまねぎ こんにやく にんじん ねぎ みそ 酒 煮干し みかん/牛乳(石川県産生乳100%)	<秋の香りごはん> 秋の香りごはんは宝達志水町産コシヒカリにさつまいも、あぶらあげ、しめじなどを加えて炊き上げた混ぜご飯です。宝達志水町は県内でも数少ない学校の給食室でご飯を炊く設備があるので、炊き込みご飯もおいしくつくることができます。	E 670 kcal P 25.0 g F 20.2 g Ca 338 mg S 2.3 g
25	ミルクロール 鶏肉のチーズトマト焼き ベーコンポテト 卵と青菜のスープ 牛乳	乳 乳 卵 牛乳	ミルクロール【乳】 鶏肉 たまねぎ トマト ピーマン チーズ オリーブ油 砂糖 コンソメ じゃがいも たまねぎ ベーコン 油 コンソメ パセリ 卵 こまつな にんじん えのきたけ 鶏がらスープ コンソメ ワイン 牛乳(石川県産生乳100%)	<ベーコンポテト> 小学校家庭科の教科書でも紹介されているメニューです。じゃがいもは水から茹でて少し固い状態でザルにとって炒めるのがおいしく作るコツです。※作り方は検索サイトcookpad 宝達志水町学校給食レシピでも公開しています。ぜひ、おうちでも作ってみてください。	E 641 kcal P 31.1 g F 25.4 g Ca 426 mg S 2.8 g
26	ごはん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のごまあえ とり野菜 牛乳	魚 魚 牛乳	米(強化米入り) ちくわ 小麦粉 片栗粉 青のり 油 ほうれん草 キャベツ にんじん ごま しょうゆ 砂糖 みりん 木綿豆腐 はくさい 鶏肉 もやし こんにやく にんじん えのきたけ ねぎ みそ しょうが にんにく 煮干し 酒 みりん トマトチャップ 牛乳(石川県産生乳100%)	<みそとしょうゆ> みそとしょうゆは大豆をおもな材料として米や塩などを加えて作られています。各地で作られるみそとしょうゆは地域によって作り方や味、色、香りにちがいがります。宝達志水町の学校給食は、町内で作っているみそとしょうゆを使っています。	E 611 kcal P 25.1 g F 16.6 g Ca 353 mg S 2.2 g
27	(麦ごはん) ピピンパ ツナと大根サラダ わかめスープ 牛乳	卵・魚 魚 牛乳	米(強化米入り) 大麦(米粒麦) 豚肉 牛肉 もやし こまつな にんじん 卵 しょうが にんにく 油 しょうゆ トマトチャップ 中華スープ 砂糖 酒 みりん ごま油 大根 まぐろ 油漬【魚】 きゅうり キャベツ しょうが 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 木綿豆腐 チンゲンサイ にんじん えのきたけ わかめ 鶏がらスープ 中華スープ ごま 酒 ごま油 牛乳(石川県産生乳100%)	<ピピンパ> 韓国料理のピピンパは学校給食でも人気のメニューです。主食、主菜、副菜が一皿に盛り込まれた料理なので、栄養バランスがとりやすく、ごはんがおいしく食べることができます。	E 641 kcal P 24.4 g F 21.5 g Ca 339 mg S 1.8 g
28	セルフドック ウインナー コールスローサラダ 豆乳スープ りんご/牛乳	乳 乳 牛乳	ミルクロール【小麦 乳】 ポークウインナー【アレルギー】 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ドレッシング【アレルギー】 鶏肉 じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん 豆乳 白ワイン コンソメ 大豆 鶏がらスープ りんご/牛乳(石川県産生乳100%)	<りんご> 宝達志水町のりんごは、周囲を山に囲まれた宝達山麓の山間で栽培されていて、山間の畑は強い風を避けることができ、果樹栽培に適しています。標高が約100メートルあり、平地よりも1度ほど気温が低く、寒暖の差があることもりんごが育つ好条件のひとつになっています。	E 725 kcal P 30.8 g F 32.2 g Ca 339 mg S 3.7 g
31	(ターメリックライス) キーマカレー ポテトサラダ ハロウィンデザート 牛乳	乳 乳 牛乳	米(強化米入り) 大麦(米粒麦) オリーブ油 コンソメ ターメリック 牛肉 豚肉 たまねぎ にんじん 大豆 にんにく トマトチャップ ウスターソース カレールウ ワイン じゃがいも にんじん きゅうり ドレッシング【アレルギー】 豆乳 米粉 砂糖 油 かぼちゃ 水あめ 大豆粉【アレルギー】 牛乳(石川県産生乳100%)	<キーマカレー> 「キーマカレー」はインドが発祥の料理で「キーマ」とは「細かいもの」を意味するそうです。日本では、ひき肉を使用したカレーをキーマカレーという場合が多いようです。給食ではビタミン、ミネラルもとれるように大豆のミンチも加えて作ります。	E 734 kcal P 21.5 g F 28.7 g Ca 269 mg S 2.6 g