



◆今月の給食目標◆ 体をつくる食べ物を知ろう

- ★今月の地産地消（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 ★小麦粉(パン) ★さば ★さごし ★めぎす ★たまご ★豚肉
 ★こまつな ★チンゲンサイ ★しいたけ ★さつまいも ★◇りんご
 ★◇いちじくジャム ◇早生みかん ◇白菜

★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、C:炭水化物、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。

毎日の学校給食・保育所給食の写真を公開しています
https://www.instagram.com/houdatsu_gakko/
 宝達志水町教育委員会学校教育課の公式Instagramで毎日の学校給食と保育所給食の写りが公開されています→→→



令和5年 10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について【○】または【△△不使用】、【アレ無】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生平均
2月	ごはん 鶏の唐揚げ じゃがいもの金平 厚揚げと小松菜のみそ汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏肉 油 小麦粉 片栗粉 醤油 にんにく じゃがいも にんじん ベーコン(豚肉)【アレ無】ピーマン 醤油 砂糖 油 あつあげ たまねぎ こまつな えのきたけ にんじん みそ 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	<体をつくる食べ物を知ろう①> 生きるために必要な栄養素は大きく炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質(ミネラル)、ビタミンの5つに分けられ、これらは「五大栄養素」とよばれています。おもに体をつくるものになる食べ物は、たんぱく質と無機質を多く含む食品です。きょうのメニューでは鶏肉、あつあげ、牛乳がそのなかまです。	E 677 kcal P 26.8 g F 21.6 g C 94.0 g Ca 331 mg S 2.1 g
3火	ごはん 魚の香味焼き 野菜のごま和え とりごぼう汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 県産さば みそ ねぎ 酒 砂糖 生姜 キャベツ さやいんげん にんじん ごま 醤油 砂糖 みりん だいこん 鶏肉 ごぼう こまつな にんじん 醤油 酒 片栗粉 みりん ごま油 生姜 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	<魚に親しみまよう> 魚の調理方法には、みそ煮、焼き魚、てんぷらなどがあります。和食には欠かせないたんぱく質を多く含む食品の「お魚」ですが、日本の魚の消費量は年々減ってきているそうです。魚にはたんぱく質の他にカルシウム、ビタミン、不飽和脂肪酸など、不足しがちな栄養素も含まれています。	E 607 kcal P 26.1 g F 17.3 g C 87.0 g Ca 307 mg S 1.7 g
4水	ごはん 八宝菜【卵】 パンサンスー（拌三絲） 中華ポテト（抜糸地瓜） 牛乳	卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 白菜 玉ねぎ 豚肉 チンゲン菜 うずら卵 えびいかに にんじん 醤油 砂糖 酒 片栗粉 しいたけ 生姜 酒 中華スープ ごま油 キャベツ きゅうり ロースハム(豚肉)【アレ無】 にんじん 春雨 酢 醤油 砂糖 ごま油 さくらげ さつまいも 油 砂糖 水あめ 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 709 kcal P 23.4 g F 20.0 g C 109.0 g Ca 321 mg S 1.4 g
5木	ごはん 魚のチーズ焼き ひじき入り野菜サラダ じゃがいもとなめこのみそ汁 牛乳	魚・牛乳 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 県産さごしの予定 チーズ たまねぎ 塩 糖 酒 みりん キャベツ きゅうり にんじん ひじき佃煮（鉄強化） ごま 酢 油 醤油 砂糖 じゃがいも たまねぎ なめこ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	<体をつくる食べ物を知ろう②> お魚には体をつくる働きをする「たんぱく質」が含まれています。体の筋肉や血液をつくる材料となる栄養素で、いろいろな種類のアミノ酸というものが集まってできています。アミノ酸もバランスよくとることが健康には欠かせません。肉ばかりでなく、魚や大豆、牛乳など、取り合わせて食べることが大切です。	E 627 kcal P 25.6 g F 17.3 g C 92.0 g Ca 366 mg S 2.1 g
6金	給食はありません（社会見学） お弁当のご用意をお願いいたします				
9月	スポーツの日		お休みの日は、クッキングにもチャレンジしてね！ 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いただくための紹介キッチンです。→→→		
10火	(麦ごはん) 五色そば丼【卵】 ツナと大根のサラダ わかめスープ 牛乳	卵 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 大麦 もやし 豚肉 牛肉 卵 こまつな にんじん 醤油 砂糖 酒 中華スープ 生姜 にんにく 油 ごま油 トウバンジャン だいこん まぐろ油漬 きゅうり キャベツ 酢 砂糖 醤油 木綿豆腐 たまねぎ にんじん ふなしめじ 鶏がらスープ 酒 生姜 中華スープ わかめ ごま油 牛乳 (石川県産生乳100%)	<献立の組み合わせ> 五色そば丼は主食、主菜、副菜を兼ねている料理です。サラダは副菜です。このように主食、主菜、副菜2品、牛乳という組み合わせにすると必要なエネルギーやたんぱく質などの栄養素がとりやすくなります。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 642 kcal P 25.4 g F 21.6 g C 87.0 g Ca 326 mg S 1.5 g
11水	ごはん 松風焼き 即席漬け 大根と小松菜のみそ汁 りんごヨーグルト 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) たまねぎ 鶏肉 豚肉 大豆 トマトケチャップ みそ パン粉【アレ無】 ごま ひじき 油 砂糖 キャベツ きゅうり にんじん 醤油 みりん 昆布 だいこん こまつな 油揚げ えのきたけ にんじん みそ 煮干しだし 脱脂加糖ヨーグルト りんご果肉・果汁（鉄強化） 牛乳 (石川県産生乳100%)	<松風焼き> 「松風焼き」は表面に「ごま」や「けしの実」などで飾りますが、裏には何も施さないのが「裏がない」、つまり、隠しごとがなく正直な様子なので「悪いことをせずまっすぐ生きていこう」と言う願いが込められた料理だといわれています。給食では、鉄板に肉や大豆など混ぜ合わせた具材を並べて、上にごまをふり、焼き上げます。	E 667 kcal P 27.5 g F 20.4 g C 94.0 g Ca 438 mg S 2.2 g
12木	ごはん ふりかけ ちくわの磯部揚げ 切干大根と青菜のごまマヨ和え じゃがいもと鶏肉のうま煮 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) ふりかけ(大豆 ごまのり かぼちゃ)【アレ無】鉄強化) ちくわ【魚】小麦粉 油 片栗粉 あおさのり こまつな にんじん 切干大根 ドレッシング【アレ無】ごま みりん 醤油 じゃがいも 鶏肉 たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん 醤油 酒 煮干しだし 砂糖 油 牛乳 (石川県産生乳100%)	<体をつくる栄養素「カルシウム」> カルシウムは牛乳、大豆、切干大根、小松菜、ごまなどの食品に含まれています。「カルシウム」は骨や歯の材料になります。その他にも、筋肉を動かす、脳の指令を体にスムーズに伝える、血が出てしまったときに傷口を固める、などの役割をしている大切な栄養素です。	E 669 kcal P 24.5 g F 18.9 g C 100.0 g Ca 342 mg S 2.2 g
13金	ミルク食パン ジャム&マーガリン えびカツ グリーンサラダ 手作り肉団子スープ 牛乳	乳 牛乳	ミルク食パン【乳】(国産小麦 県産小麦使用) ブルーベリージャム・マーガリン【乳】 えび パン粉【アレ無】大豆製品 小麦粉 でん粉 砂糖 油 (鉄・カルシウム強化) キャベツ ブロッコリー とうもろこし きゅうり 酢 砂糖 油 醤油 はくさい 豚肉 たまねぎ 鶏肉 生姜 小麦粉 米粉 にんじん しいたけ 生姜 鶏がらスープ ワイン コンソメ 牛乳 (石川県産生乳100%)	<楽しく食べるためのやくそく> いっしょに食事をする人とお互いに楽しく食事をするためにはいろいろなマナーがあります。背筋を伸ばし、お茶碗を手にもって食べる、ひじをつかない、口に食べ物を入れたら口を閉じてよくかんで食べる、苦手なもので一口は食べてみるなど、できているか確認してみましょう。	E 688 kcal P 26.0 g F 25.9 g C 88.0 g Ca 379 mg S 2.8 g

※この給食だよりの「ひとくちメモ」は 健康学社「食育フォーラム」2023年10月号、文部科学省小学生用食育教材、中学生用食育教材、農林水産省ホームページを一部引用して作成しました。

令和5年 10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について【〇〇】または【△△不使用】、【アレ無】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生平均
16 月	ごはん チキンチキンごぼう 野菜のごま酢和え さつまいもときのこの豆乳汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 鶏肉 ごぼう 油 片栗粉 醤油 砂糖 酒 みりん キャベツ もやし にんじん きゅうり 酢 醤油 砂糖 ごま さつまいも たまねぎ こまつな 豆乳 油揚げ にんじん ぶなしめじしいたけ みそ 煮干しだし 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(しよしゅう)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)を多く含む野菜やきのこが旬を迎えます。石川県でとれた「さつまいも」や「きのこ」で旬を味わいましょう。	E 688 kcal P 24.9 g F 20.6 g C 101.0 g Ca 335 mg S 1.9 g
17 火	ごはん いわしの生姜煮 江戸っ子煮 沢煮椀 りんご 牛乳	魚 魚 生果物 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) いわし 砂糖 醤油 みりん でんぷん 生姜 こんにやく 牛肉 にんじん 大豆 高野豆腐 醤油 砂糖 酒 みりん だいこん 豚肉 ごぼう にんじん えのきたけ みつば 醤油 煮干しだし 酒 りんご (生) 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」(さわにわん)と言います。豚肉と野菜の香りや舌ざわりを楽しみます。	E 672 kcal P 29.2 g F 19.7 g C 94.0 g Ca 37.3 mg S 2.0 g
18 水	ごはん ショーンボー(小籠包) ホイコーロー(回鍋肉) 豆腐の中華スープ 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 小麦粉 キャベツ たまねぎ 豚肉 たけのこ 醤油 春雨 でんぷんしいたけ 牡蠣エキス 生姜 油 キャベツ 豚肉 たまねぎ ピーマン 赤パプリカ 醤油 砂糖 酒 片栗粉 ごま油 生姜 にんにく トウバンジャン 木綿豆腐 チンゲン菜 たまねぎ とうもろこし にんじん 鶏ガラスープ 片栗粉 醤油 中華スープ 酒 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(シセン)料理の一つで豚肉と野菜を炒め合わせて、トウバンジャン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 603 kcal P 21.1 g F 16.6 g C 92.0 g Ca 297 mg S 1.5 g
19 木	(麦ごはん) ハヤシライス ひじきとお豆のマリネサラダ フルーツのヨーグルト和え 牛乳	乳・パン 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 大麦 たまねぎ 牛肉 にんじん ハヤシルウ【アレ無】 トマト ワイン コンソメ ウスターソース 油 にんにく キャベツ 枝豆 ロースハム(豚肉)【アレ無】 ひじき佃煮(鉄強化) 大豆 赤パプリカ 酢 油 砂糖 酒 醤油 ごま ヨーグルト 乳製品 糖類 パインアップル 缶詰 桃缶詰 牛乳 (石川県産生乳100%)	<体をつくる食べ物を知ろう③> 牛乳は、からだをつくるために欠かせない栄養素のたんぱく質と無機質(カルシウム)を多く含む食品です。牛乳を発酵させて作られているのがヨーグルトやチーズです。今日は、くだものをヨーグルトとミックスしたデザートです。	E 726 kcal P 24.5 g F 21.5 g C 109.0 g Ca 339 mg S 2.9 g
20 金	いちじくジャムトースト スペイン風オムレツ じゃこ入りカラフルサラダ じゃがいもとチンゲン菜のスープ キャンディチーズ 牛乳	乳 卵 魚 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】 卵 じゃがいも たまねぎ 鶏肉 ほうれん草 でんぷん 砂糖 油 酢 キャベツ フロッコリー とうもろこし 赤パプリカ しらす干し 酢 砂糖 酒 油 醤油 じゃがいも 鶏肉 たまねぎ チンゲン菜 にんじん 鶏がらスープ ワイン 酒 コンソメ 醤油 チーズ (鉄・カルシウム強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	<地場産デー> 宝達志水町産のいちじく、チンゲン菜、石川県産の小麦粉、卵、牛乳を使った献立です。特に「いちじくジャムトースト」は、地元の一いちじくを宝達志水町内にある施設でジャムに加工してもらい、学校に届けていただきました。給食室でジャムをぬって焼きあげてくださった特製トーストです。	E 690 kcal P 29.9 g F 23.9 g C 89.0 g Ca 417 mg S 3.2 g
23 月	ごはん めぎすの甘酢漬け ほうれん草のごま和え とり野菜 みかん 牛乳	魚 魚 生果物 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 石川県産めぎす 油 小麦粉 片栗粉 ねぎ 醤油 酢 砂糖 ごま油 ほうれん草 キャベツ にんじん ごま 醤油 砂糖 豆腐 もやし はくさい 鶏肉 ねぎ みそ こんにやく にんじん えのきたけ 煮干し みりん 酒 生姜 にんにく トウバンジャン みかん (生) 牛乳 (石川県産生乳100%)	<めぎす> ニギスは、北陸でよく食べられているお魚です。味はあっさりしていて石川県では「メギス」と呼ばれ、全国トップクラスの漁獲があります。給食では、中骨もまるごとから揚げにしているので、カルシウムもとることができます。地域の味をあげてください。	E 662 kcal P 29.5 g F 18.6 g C 94.0 g Ca 451 mg S 2.1 g
24 火	ミルクロール 鶏のコーンフ레이크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	ミルクロールパン【乳】(国産小麦 県産小麦使用) 鶏肉 ドレッシング【アレ無】 コーンフ레이크【アレ無】 パン粉【アレ無】 ワイン キャベツ フロッコリー 大豆 にんじん たまねぎ 酢 油 砂糖 醤油 じゃがいも たまねぎ こまつな 豚肉 にんじん 鶏がらスープ 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 624 kcal P 32.0 g F 22.6 g C 73.0 g Ca 340 mg S 2.4 g
25 水	秋の香りご飯 だし巻きたまご キャベツときゅうりの酢の物 豚汁 メープルマフィン 牛乳	卵・魚 魚 牛乳	米(町産コシヒカリ強化米入) さつまいも 油揚げ ぶなしめじ 枝豆 醤油 油 酒 砂糖 昆布だし 卵 かつおだし でんぷん 酢 砂糖 醤油 みりん キャベツ もやし きゅうり にんじん 酢 砂糖 醤油 じゃがいも 豚肉 たまねぎ こんにやく みそ にんじん ねぎ 煮干しだし 酒 豆乳 砂糖 米粉 大豆 油 メープルシロップ (鉄強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	<おうちでも作ってみよう> 炊き込みごはん、卵焼き、野菜の酢の物、豚汁は、どれも、おうちで手軽に作ることができる料理です。小学校・中学校の家庭科教科書でも紹介されています。ウェブサイトでも紹介しています。ぜひ、作ってみてください。	E 654 kcal P 22.2 g F 19.5 g C 97.0 g Ca 384 mg S 1.7 g
26 木	ごはん きびなごのかりかりフライ 切干大根のごま酢和え すき焼き風煮 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) きびなご しょうが じゃがいも 米粉 油 もやし こまつな にんじん 切干大根 酢 醤油 砂糖 ごま 焼き豆腐 白菜 牛肉 たまねぎ こんにやく にんじん えのきたけ ねぎ 醤油 麩 砂糖 油 煮干しだし みりん 酒 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。給食のお米も宝達志水町産こしひかりの新米に切り替わります。お米は昔から日本人の食事には欠かせないもので大切な食べ物です。ごはんのよいところは、どんな料理にも合うことです。伝統ある地域の味を味わいましょう。	E 648 kcal P 25.4 g F 18.3 g C 96.0 g Ca 416 mg S 1.7 g
27 金	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 生果物 牛乳	ミルクロールパン【乳】(国産小麦 県産小麦使用) ウインナー (豚肉)【アレ無】 キャベツ きゅうり にんじん ドレッシング【アレ無】 じゃがいも たまねぎ 鶏肉 こまつな にんじん 豆乳 ワイン コンソメ 鶏がらスープ りんご (生) 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、牛乳と違い、脂肪分が少ないです。そして、原料は大豆なので、体をつくるたんぱく質が含まれています。	E 699 kcal P 28.7 g F 31.5 g C 75.0 g Ca 330 mg S 3.2 g
30 月	ごはん 豚肉のくわ焼き チンゲン菜の三色和え なめこ汁 小魚いもけんぴ 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 豚肉 油 片栗粉 米粉 醤油 酒 みりん 砂糖 生姜 チンゲン菜 キャベツ にんじん 醤油 砂糖 みりん じゃがいも たまねぎ こまつな なめこ 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし さつまいも 砂糖 油 かつくちいわし 水あめ 砂糖 牛乳	<宝達志水町のチンゲン菜の歴史> 宝達志水町は現在、北陸3県でチンゲン菜の生産量No.1だそうです。日本でも中華料理が広まり、お店のメニューにはチンゲン菜が欠かせない野菜であると注目されるようになりました。そして今から30年ほど前、宝達志水町(旧志雄町)で町の特産物にしようと栽培が始まったそうです。	E 688 kcal P 23.5 g F 23.1 g C 97.0 g Ca 352 mg S 1.9 g
31 火	カレーピラフ やさしい肉団子 ブロッコリーの彩りサラダ パンプキンスープ 牛乳	乳 牛乳	米(町産強化米入) 豚肉 たまねぎ 赤パプリカ ピーマン カレーウ【アレ無】 ワイン 油 コンソメ 醤油 カレー にんにく 鶏肉 たまねぎ 大豆 トマト ケチャップ にんにく 生姜 (鉄強化) ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん 酢 砂糖 醤油 牛乳 かぼちゃ たまねぎ ぶなしめじ こまつな ベーコン(豚肉)【アレ無】 鶏がらスープ 米粉 コンソメ 牛乳 (石川県産生乳100%)	<「ハロウィン」と「かぼちゃ」> 10月31日「ハロウィン」は古代ケルト人の行事が発祥と伝えられています。ケルト人にとって一年の終わりの日であり、秋の収穫祭であったそうです。「ハロウィン」といえば「かぼちゃ」ですね。かぼちゃには、ビタミンなど体の調子を整えるのに欠かせない栄養素が含まれています。	E 616 kcal P 21.9 g F 18.2 g C 91.0 g Ca 360 mg S 2.2 g

