

今月の給食目標 よくかんで食べよう

- ★今月の地産地消(石川県産食材の予定)◇旬の食材  
 ★米(宝達志水町産コシヒカリ) ★牛乳(原乳は一部石川県産) ★大豆  
 ★米粉 ★小麦粉 ★ふくらぎ ★豚肉 ★牛肉★たまご ★チンゲンサイ  
 ★加賀太きゅうり ★生乳ヨーグルト ★すいか ★トマト ◇メロン



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/](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・保育所給食の写真が公開されています



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500kcal  
 5.6年生は740kcalです。

令和6年 6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ギーについて【○○】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								
3月	ごはん 魚のみそマヨ焼き 五目きんぴら じゃがいもとなめこのみそ汁 ミニトマト 牛乳	魚 生トマト 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産ふくらぎ たまねぎ ドレッシング にんじん みそ 酒 油 パセリ ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん しょうゆ 油 ごま 酒 砂糖 みりん ごま油 じゃがいも たまねぎ チンゲン菜 なめこ 油揚げ みそ 煮干しだし ミニトマト 牛乳(石川県産生乳100%)	<給食メニューレシビの紹介> 「みそマヨ焼き」は子どもたちに魚を喜んで食べてもらえるように考えた給食レシビの一つです。宝達志水町の学校給食レシビをご家庭でも手軽に作っていただくためにWebでメニューの作り方を紹介しています。 	E 691 kcal P 24.6 g F 25.3 g C 91.1 g Ca 326 mg S 1.9 g								
					4月	ごはん 牛肉と大豆のしぐれ煮 小松菜のじゃこ和え とうふとわかめのみそ汁 ヨーグルト 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 牛肉 県産大豆 こんにやく ごぼう しょうゆ 油 砂糖 みりん 昆布 酒 生姜 もやし こまつな にんじん しらす干し 酢 砂糖 ごま油 しょうゆ 木綿豆腐 たまねぎ えのきたけ わかめ 麩 みそ 煮干しだし 加糖ヨーグルト(鉄・食物せんい強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	<6月4日から10日は歯と口の健康週間です> 	E 637 kcal P 26.3 g F 18.1 g C 92.3 g Ca 578 mg S 2.5 g				
									5月	ごはん やきとり風 切干大根の炒め煮 みそけんちん汁 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏肉 ねぎ 片栗粉 油 しょうゆ みりん 酒 米粉 砂糖 こまつな にんじん さつま揚げ【魚】切干大根 しょうゆ 砂糖 煮干しだし 酒 みりん ごま油 木綿豆腐 キャベツ こんにやく にんじん みそ しめじ たけのこ 煮干しだし ごま油 牛乳(石川県産生乳100%)	<よくかんで食べよう①> 良い歯を作るためにはよく噛(か)んで食べましょう。味がよく分かる、満腹感を得ることができる、むし歯や歯周病(ししゅうびょう)などの病気を予防することが分かっているそうです。急がず食べる、飲み物で流し込まないようにすることを心がけると、しっかりと噛むことができます。	E 654 kcal P 26.7 g F 19.1 g C 93.8 g Ca 334 mg S 2.2 g
													6月
7月	県産米粉のきなこ揚げパン ひじきの彩りサラダ ポークビーンズ キャンディーチーズ 牛乳	米粉パン【乳】(県産米粉 国産小麦使用) 国産きなこ 砂糖 油 キャベツ 加賀太きゅうり 赤パプリカ 酢 ひじき 油 しょうゆ 砂糖 たまねぎ じゃがいも 豚肉 にんじん トマト トマトチップ 砂糖 ソノメ ウスターソース 油 チーズ(鉄・カルシウム強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	<海の野菜「海藻」> 日本の海ではいろいろな海藻(かいそう)がとれるので、昔からよく食べられていました。海に囲まれた日本は、海藻の宝庫です。海藻には、カルシウムや鉄などのミネラル、食物せんいが多くふくまれています。からだに良いことがいっぱい海藻をしっかり食べましょう。	E 636 kcal P 29.2 g F 26.0 g C 71.2 g Ca 400 mg S 2.1 g									
				10月	ごはん ふくらぎのみそがらめ れんこんサラダ 沢煮椀 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 県産ふくらぎ 片栗粉 油 ごま 砂糖 みそ 酒 みりん キャベツ きゅうり れんこん にんじん ドレッシング しょうゆ 酢 だいこん 鶏肉 こまつな ごぼう にんじん 干し椎茸 しょうゆ 煮干しだし 昆布だし 酒 片栗粉 牛乳(石川県産生乳100%)	<沢煮椀(さわにわん)> 沢煮椀の「沢」は「たくさん」という意味があります。数種類の食材を使い、うす味に仕上げた汁物です。豚肉と千切り野菜を具にして塩味で作ります。千切りの具が沢のような水の流れを表しています。	E 689 kcal P 26.2 g F 26.1 g C 87.3 g Ca 307 mg S 1.9 g					
11月	ごはん チンジャオロース 厚揚げの中華煮 メロン 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 豚肉 キャベツ ピーマン しょうゆ 酒 片栗粉 酒 砂糖 ごま油 中華スープ 生姜 にんにく 厚揚げ たまねぎ キャベツ もやし うずら卵 にんじん 片栗粉 しょうゆ 中華スープ 油 干し椎茸 ごま油 砂糖 きらげ にんにく 国産メロンの予定 牛乳(石川県産生乳100%)	<くだものを食べよう> くだものは、その季節の旬を味わうことができます。これから夏にかけては、メロンが旬を迎えます。また、くだものには血管をじょうぶにしたり、傷の回復を早めるビタミンや、腸の調子を整える食物せんいなど、健康を保つために必要な栄養素がふくまれています。					E 667 kcal P 26.8 g F 23.2 g C 87.8 g Ca 382 mg S 1.7 g					
				12月	カレーライス(麦ごはん) (ビーフカレー) ビーンズサラダ 石川県産生乳ヨーグルト 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 大麦 たまねぎ じゃがいも 牛肉 にんじん カレールウ【小麦】 ワイン 油 にんにく 生姜 キャベツ こまつな 県産大豆 ドレッシング ロースハム【豚】 にんじん 砂糖 しょうゆ 石川県産生乳 砂糖 牛乳(石川県産生乳100%)	<牛乳の栄養> 給食に欠かさず牛乳が出るのは、カルシウムが豊富に含まれているからです。カルシウムは骨や歯の主成分で、じょうぶな骨や歯をつくるのに欠かせません。成長が著しい小学生・中学生には、重要な栄養素です。給食では1日に必要なカルシウムの40%以上がとれるように考えています。	E 706 kcal P 24.6 g F 24.1 g C 97.6 g Ca 375 mg S 2.2 g					
13月	ごはん いわしのかば焼き 切干大根のごま酢あえ かきたま汁 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産いわし(予定) 片栗粉 しょうゆ みりん 油 砂糖 酒 米粉 生姜 にんじん 油揚げ さやいんげん 切干大根 しょうゆ 酢 砂糖 ごま 木綿豆腐 卵 にんじん たまねぎ こまつな 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②> よく噛むことで、胃での消化を助けます。また、よく噛むことは「あご」をよく動かすことにもつながるので、脳を刺激し、食べ過ぎることを防いでくれたり、ストレス解消にも役立ちます。よく噛んで食べましょう。					E 673 kcal P 27.1 g F 22.5 g C 90.3 g Ca 389 mg S 2.6 g					

令和6年 6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ギーについて【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	
14 金	ポークバーガー(米粉パン) 豚肉の美味だれ キャベツとコーンのサラダ 青菜のコンソメスープ すいか 牛乳	ハ【乳】	米粉パン【乳】(県産米粉 国産小麦 県産小麦使用) 豚肉 りんご 片栗粉 油 しょうゆ 酒 砂糖 生姜 にんにく トマト ケチャップ キャベツ ブロッコリー とうもろこし 赤パプリカ 酢 砂糖 油 しょうゆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ こまつな ベーコン コンソメ 生果物 石川県産小玉すいかの予定 牛乳 牛乳(石川県産生乳100%)	<地場産物(じばさんぶつ)利用は環境保護に>  米粉パンの米粉と小麦粉、豚肉、こまつな、すいか、牛乳は石川県で育てられた食材料です。これを「地場産物」といいます。地場産物は生産地からの流通に使う輸送燃料が少ないので排気ガスなどで空気が汚れる事も少なくなり、環境保護にもつながります。	E 677 kcal P 28.7 g F 29.7 g C 73.7 g Ca 348 mg S 2.5 g	
17 月	ごはん がんもどきの含め煮 チンゲン菜のごまあえ 豚汁 牛乳		米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) がんもどき(大豆 油 にんじん 小麦 ごま) しょうゆ 酒 砂糖 煮干しだし もやし チンゲン菜 にんじん しょうゆ みりん 油 ごま 豚肉 たまねぎ こんにゃく にんじん しいたけ ねぎ みそ 煮干しだし 酒 牛乳 牛乳(石川県産生乳100%)	<チンゲンサイ>  チンゲンサイは中国から伝わってきた野菜です。宝達志水町では年間を通じて栽培されており、給食にもよく取り入れています。大きい一株で、ビタミンAとビタミンCは1日の必要量の半分がふくまれています。	E 627 kcal P 25.9 g F 19.3 g C 87.4 g Ca 311 mg S 2.0 g	
18 火	ごはん 揚げ魚のチリソースかけ 野菜の中華和え ワンタンスープ 牛乳	魚	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産さば トマト ケチャップ 油 片栗粉 ねぎ 酒 米粉 しょうゆ 砂糖 にんにく 生姜 キャベツ 小松菜 にんじん 酢 砂糖 ごま しょうゆ たまねぎ 鶏肉 にんじん ワンタン皮 ねぎ 大豆 しょうゆ 中華スープ 酒 鶏がらだし きくらげ 牛乳 牛乳(石川県産生乳100%)	<強化米とは>  胚芽の部分には体内で糖質をエネルギーに変換するときに必要なビタミンBが豊富ですが、お米を精米するときに欠けてしまいます。給食のお米は町内産のお米に、胚芽から抽出したビタミンBを強化した強化米を0.3%加えて提供しています。	E 633 kcal P 24.7 g F 21.5 g C 85.2 g Ca 297 mg S 1.6 g	
19 水	オムライス(オムライス) (たまご焼き) コーンとひじきのサラダ 町内産チンゲン菜のスープ 牛乳	卵	米(町内産米 強化米入)たまねぎ 鶏肉 トマト ケチャップ にんじん 大麦 ワイン 油 コツメ クラゲ 卵 でん粉 砂糖 塩 油 トマト ケチャップ キャベツ きゅうり とうもろこし ひじき 佃煮 にんじん 酢 しょうゆ ごま油 砂糖 じゃがいも チンゲン菜 たまねぎ えのきたけ にんじん コンソメ 鶏がらだし 牛乳 牛乳(石川県産生乳100%)	<6月は食育月間です>  毎月19日は「食育の日」。毎年6月は「食育月間」です。食育とは健康な生活を送るための基礎となるものです。食に関する正しい知識を身につけましょう。 	E 640 kcal P 23.9 g F 16.8 g C 98.4 g Ca 325 mg S 3.1 g	
20 木	ごはん きびなごカリカリフライ あげともやしの生姜醤油あえ 新じゃがと豚肉の旨煮 牛乳	魚	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 油揚げ にんじん 昆布 醤油 砂糖 生姜 砂糖 じゃがいも たまねぎ 豚肉 にんじん さやいんげん 酒 しょうゆ 片栗粉 油 煮干しだし みりん 牛乳 牛乳(石川県産生乳100%)	<小魚でカルシウムをどうよう>  成長期に必要なカルシウムは牛乳、野菜、海藻、大豆、小魚にふくまれています。給食ではカルシウムがたくさんとれるよう、骨もいっしょに丸ごと食べられるように調理した小魚を月2回以上提供するようにしています。	E 658 kcal P 23.6 g F 17.7 g C 101.0 g Ca 362 mg S 1.2 g	
21 金	サラダサンド(ミルクロール) ラザニア コールスローサラダ 青菜のコンソメスープ さくらんぼゼリー 牛乳	ハ【乳】	ミルクロール【乳】(国産小麦 県産小麦使用) 鶏肉 牛乳 たまねぎ マカロニ トマト ケチャップ にんじん セロリ トマト ケチャップ 大豆 バター 小麦粉 ワイン コンソメ にんにく 粉油 キャベツ きゅうり ドレッシング にんじん 酢 木綿豆腐 こまつな たまねぎ えのきたけ コンソメ しょうゆ ワイン 山形県産さくらんぼ果汁 糖類(ビタミンC,鉄強化) 牛乳 牛乳(石川県産生乳100%)	<学校給食のパンの小麦は国産100%>  日本国内で1年間に食べられている小麦のうち国内で作られているのはわずか13%。残りの87%は輸入にたよっています。そんな中、少しでも多くの国産食材を提供するために、たくさんの方のご苦労のおかげで石川県の学校給食のパンの原料の小麦は、国産100%のものが提供されています。	E 672 kcal P 27.1 g F 25.6 g C 83.5 g Ca 457 mg S 3.0 g	
24 月	梅ごはん だし巻きたまご 千草おひたし 鶏ごぼう汁 牛乳	卵 魚	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 乾燥梅 鶏卵 でん粉 砂糖 鶏がらスープ かつおだし こまつな にんじん ちくわ しょうゆ 砂糖 酢 みりん じゃがいも 鶏肉 もやし にんじん チンゲン菜 みそ ねぎ ごぼう 煮干しだし ごま油 牛乳 牛乳(石川県産生乳100%)	<よくかんで食べよう③>  よく噛むことで、食べ物がこまかくなって体の中に入っていくので、消化と吸収がよくなります。また、かみごたえのある食べ物をよく噛むと、歯の土台である歯茎(はぐき)がじょうぶになり、歯並びがよくなります。一口何回 かんでいるか、数えてみることもおすすめです。	E 604 kcal P 25.4 g F 14.7 g C 92.4 g Ca 330 mg S 2.7 g	
25 火	ミルクロール メンチカツ セサミサラダ 野菜のクリームチャウダー 牛乳	ハ【乳】	ミルクロール【乳】(国産小麦 県産小麦使用) 豚肉 鶏肉 キャベツ たまねぎ パン粉 油 砂糖 ナツメグ(鉄強化)【アレ無】 キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 酢 ごま ごま油 しょうゆ 砂糖 じゃがいも 豆乳 にんじん たまねぎ ベーコン 米粉 コンソメ 牛乳 牛乳(石川県産生乳100%)	<学校給食のパターン>  今日の給食の主食は「ミルクロールパン」、主菜は「メンチカツ」、副菜は「セサミサラダ」と「クリームチャウダー」、そして牛乳を組み合わせ、栄養のバランスがよくなるように作っています。また、今日の給食に使われている材料のうち、パンの小麦粉、メンチカツの豚肉、チャウダーのとろみに使われている米粉、牛乳は石川県の食材料です。地域のものをできるだけ取り入れるようにしています。	E 601 kcal P 22.2 g F 24.4 g C 73.1 g Ca 305 mg S 2.3 g	
26 水	ごはん 揚げ魚のカレー風味 キャベツと春雨のサラダ 五目中華スープ 牛乳	魚	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産さば 油 片栗粉 カレー粉 コンソメ ニンニク キャベツ とうもろこし 春雨 ロースハム【豚】 しょうゆ 酢 砂糖 ごま ごま油 もやし たまねぎ 豚肉 にんじん 片栗粉 しょうゆ 鶏がらだし 中華スープ 酒 きくらげ 牛乳 牛乳(石川県産生乳100%)	<よくかんで食べよう④>  一口30回以上かんで食べていますか？一口何回かんで食べているか、かむ回数を数えてみましょう。やわらかいものを飲み込む前に、「もう5回かむ」ということもおすすめです。一口の量を考えて、口を閉じて、意識して食べてみましょう。	E 659 kcal P 23.5 g F 21.4 g C 93.0 g Ca 270 mg S 1.7 g	
27 木	ごはん 味付けのり 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁 牛乳		米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) のり しょうゆ みりん 鶏肉 油 小麦粉 片栗粉 酒 しょうゆ 生姜 じゃがいも ドレッシング にんじん きゅうり レモン果汁 厚揚げ こまつな たまねぎ えのきたけ みそ にんじん 煮干しだし 牛乳 牛乳(石川県産生乳100%)	<保存食～みそ～>  みそは古くから日本に伝わる保存食です。体に害のない良い菌を増やして、害のある菌をおさえる発酵という方法で長持ちをさせます。また、保存食は、味をよくしたり栄養価を高めたりするなどの工夫により地域ごとに独自の食文化が伝えられています。	E 695 kcal P 26.7 g F 23.7 g C 93.7 g Ca 326 mg S 1.8 g	
28 金	ハニートースト ブロッコリーとツナのサラダ 野菜とチキンのコンソメ煮 すいか 牛乳	ハ【乳】 魚 生果物 牛乳	ミルク食パン(国産小麦 県産小麦使用【乳】) はちみつ マーガリン【乳】 砂糖 レモン果汁 キャベツ ブロッコリー にんじん まぐろ 油漬 ドレッシング たまねぎ 鶏肉 チンゲン菜 にんじん 鶏がらだし コンソメ ワイン しょうゆ 石川県産小玉すいかの予定 牛乳 牛乳(石川県産生乳100%)	<暑さに負けず、しっかり食べよう>  もうすぐ7月、いよいよ夏本番です。暑い季節もしっかり食事をとって元気に過ごしましょう。今日のパンは、レモン風味のはちみつマーガリンをのせてトーストにして、食べやすく工夫しています。野菜、牛乳、お肉もすききらいせずしっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。	E 624 kcal P 24.7 g F 21.8 g C 82.3 g Ca 327 mg S 2.6 g	