



- ★ 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 ★ めぎす ★ さば ★ ハタハタ ★ たまご ★ 豚肉 ★ こまつな
- ★ れんこん ★ チンゲンサイ ★ しいたけ ★ ◇ 梨 ★ ◇ いちじく ◇ りんご ◇ なす ◇ 里芋

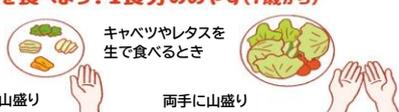
◆ 今月の給食目標 ◆ 熱や力になる食べ物を知ろう

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・保育所給食の写真が公開されています→→→



令和6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 れんこん肉団子 拌三絲(パンソース) 厚揚げの中華煮 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏肉 石川県産豚肉 たまねぎ 石川県産れんこん パン粉 大豆 調味料 油 (鉄強化) きゅうり にんじん 春雨 ロースハム【アレ無】 酢 砂糖 醤油 ごま油 ごま 中華スープ 生揚げ たまねぎ もやし 鶏肉 チンゲン菜 赤パプリカ 醤油 片栗粉 酒 中華スープ 砂糖 油 コンニク 牛乳 (石川県産生乳100%)	熱や力になる食べ物とは 食事には健康を保ち、活動のもととなる役割があります。炭水化物と脂質という栄養素がおもに熱や力となり、エネルギーのもとになります。今日の献立に使われている食品でエネルギーのもとになる栄養素が多く含まれる食品は、お米、小麦粉、油です。	E 679 kcal P 26.7 g F 21.2 g C 95.3 g Ca 369 mg S 1.6 g
3月	ひじきごはん いわしのおかか煮 たまごときゅうりの酢の物 沢煮椀 加賀しずく入り梨ゼリー 牛乳	魚 卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) にんじん 油揚げ 枝豆 ひじき 醤油 みりん 砂糖 国産いわし 醤油 砂糖 みりん かつお節 卵 キャベツ きゅうり 酢 砂糖 油 醤油 じゃがいも 鶏肉 こまつな ごぼう にんじん えのきたけ 醤油 煮干しだし 酒 石川県産梨 (加賀しずく) 果汁 梨ビュレ 糖類 ビタミンC強化 牛乳 (石川県産生乳100%)	骨までやわらか「いわしのおかか煮」 世界中で魚のおいしさ、栄養が注目され、漁獲量が増えています。日本で獲られる魚で一番多いのがいわしです。丸ごと食べられるよう骨までやわらかくして調理しています。魚には、たんぱく質やビタミンD、ミネラル(無機質)が含まれており、古くから日本の食文化に根付いてきた食品です。	E 660 kcal P 27.5 g F 20.3 g C 91.8 g Ca 403 mg S 2.5 g
4月	ごはん 味付けのり ちくわと野菜のかき揚げ 油揚げのごま酢あえ 豚汁 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 味付けのり たまねぎ にんじん 枝豆 ちくわ えのきたけ 小麦粉 油 米粉 キャベツ きゅうり 油揚げ 酢 醤油 砂糖 ごま 豚肉 たまねぎ さつまいも こんにやく にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 酒 牛乳 (石川県産生乳100%)	脂質のとりすぎに気をつけよう エネルギーを作り出す脂質は生命維持にはとても大切な栄養素です。油を多く含む食品は料理に使うことでおいしく感じられます。しかし、つい食べ過ぎてしまうと、油は体の中にエネルギー源としてため込んでしまう性質があり、病気の原因になることがあるのでとりすぎに注意しましょう。	E 684 kcal P 23.5 g F 20.5 g C 101.2 g Ca 328 mg S 1.9 g
5月	ごはん 海老焼売(エビ シューマイ) 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	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) えび たまねぎ たら 油 でんぷん 小麦粉 調味料 ほたて 豚脂 大豆 豚肉 ピーマン たけのこ 赤パプリカ 醤油 油 片栗粉 酒 砂糖 中華スープ 生姜 醤油 コンニク 木綿豆腐 もやし たまねぎ みずな にんじん 鶏がらだし 中華スープ しいたけ 醤油 牛乳 (石川県産生乳100%)	強化米とは 熱や力になる食べ物の代表がお米です。お米の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B1、B2が豊富です。しかし、お米を精米するときに胚芽は欠けてしまいます。そこで給食のお米は、ビタミンBを強化した強化米を加えて提供しています。	E 608 kcal P 24.0 g F 17.5 g C 88.5 g Ca 275 mg S 1.7 g
6月	県産米粉のきなこと揚げパン ブロッコリーとツナのサラダ 野菜のスープ煮 チーズ 牛乳	パン(乳) 魚 乳 牛乳	米粉パン【乳】(県産米粉 国産小麦使用) 国産きなこと 砂糖 油 キャベツ ブロッコリー まぐろ油漬け にんじん レモン果汁 砂糖 醤油 じゃがいも だいこん たまねぎ 鶏肉 チンゲン菜 にんじん 酒 鶏がらだし コンソメ ワイン チーズ (鉄・カルシウム強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	不足しがちな栄養素 成長期の子どもの成人に比べて、骨の成長が活発です。骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にしておくことが大切です。丈夫な骨や歯をつくるためには、バランスのよい食事と運動が大切ですが、特に牛乳、チーズ、ヨーグルトなどに含まれているカルシウムはしっかりととりたい栄養素です。	E 655 kcal P 30.2 g F 25.2 g C 76.7 g Ca 397 mg S 2.4 g
9月	ごはん めぎすフライ いざり炒め 打ち込み汁 冷凍みかん 牛乳	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(にぎす) パン粉【アレ無】 小麦粉 大豆製品 油 たまねぎ ロースハム【アレ無】 にんじん ピーマン 油 コンソメ うどん(国産小麦めん) かぼちゃだいこん 鶏肉 ごぼう ねぎ 油揚げ みそ しいたけ 煮干しだし 醤油 みりん 国産みかん 牛乳 (石川県産生乳100%)	エネルギー不足に注意しよう エネルギーが不足すると、体はエネルギーを節約することを始めます。そうすると、貧血や免疫力が下がったり、骨を作りにくくなったりするなど、体にとって良くないことが起こります。食事は多すぎず、少なすぎず適切な量をとることが大切です。	E 692 kcal P 23.8 g F 18.0 g C 109.0 g Ca 297 mg S 2.1 g
10月	肉みそ丼(ごはん) 肉みそ丼(具) 春雨の酢の物 卵とチンゲン菜のスープ 石川県産梨 牛乳	魚 生果物 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 大麦 鶏肉 もやし こまつな たまねぎ にんじん みそ 大豆粉【鉄強化】 砂糖 酒 醤油 油 トウモロコシ にんにく キャベツ きゅうり ロースハム【アレ無】 はるさめ 酢 醤油 砂糖 ごま油 中華スープ 石川県産卵 たまねぎ 町内産チンゲン菜 醤油 片栗粉 鶏がらだし 中華スープ 酒 さくらげ 石川県産梨 牛乳 (石川県産生乳100%)	旬のくだもの「梨(なし)」 食べ物の「旬」とは、それぞれの食べ物が一番よくとれ、おいしく栄養たっぷりの時期を言います。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。今の季節が旬の「梨(なし)」は、石川県では加賀市、金沢市で栽培されています。	E 654 kcal P 25.0 g F 17.9 g C 98.2 g Ca 326 mg S 2.4 g
11月	ごはん 魚のみそマヨ焼き 野菜とゆで豚のサラダ 小松菜ときのこのゆめん汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産さばの予定 たまねぎ ドレッシング【アレ無】 みそ 酒 パセリ キャベツ ブロッコリー 豚肉 にんじん 酢 酒 砂糖 醤油 ごま油 たまねぎ そうめん 小松菜 にんじん みそ しいたけ 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	熱や力になる食べ物に含まれている「脂質」 栄養素の「脂質」はエネルギー源として使われます。また、細胞膜の成分となるなど、体の組織をつくる大切な役割をしています。食事を多くとりすぎて体の中で余ったエネルギーは中性脂肪というものになり、体に蓄えられます。大切な栄養素ですが、とりすぎには注意したい栄養素です。	E 686 kcal P 25.8 g F 21.9 g C 96.5 g Ca 290 mg S 2.5 g
12月	ごはん 和風ハンバーグ 卵入り五色あえ めった汁 小魚いもけんぴ 牛乳	魚 卵 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産豚肉 玉ねぎ 大豆 米粉 砂糖 塩 でんぷん(かんづく強化) 醤油 砂糖 酒 みりん 片栗粉 石川県産卵 こまつな もやし にんじん ぶなしめじ 醤油 砂糖 油 みりん じゃがいも たまねぎ 油揚げ ごぼう にんじん みそ ねぎ 煮干しだし さつまいも 砂糖 油 煮干し 塩 あめ 牛乳 (石川県産生乳100%)	カルシウムいっぱい献立 今日はカルシウムが多くとれる献立です。成長期に特に必要な栄養素「カルシウム」は骨や歯の形成に必要です。しかし国の食事調査では目標量との比較で足りない結果が公表されています。カルシウムは牛乳やヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べる小魚、野菜、海藻にふくまれています。	E 694 kcal P 27.4 g F 21.7 g C 97.3 g Ca 533 mg S 2.6 g

令和6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について【〇〇】または【△△不使用】、【アレルギー】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生平均
13 金	胚芽パンズ グリルチキン マカロニサラダ ごろごろ野菜のコンソメ煮 スライスチーズ 牛乳	パン【乳】	胚芽パンズ【乳】(国産小麦 県産小麦使用) 鶏肉 醤油 油 トマトケチャップ ガーリックパウダー カレー粉 キャベツ マカロニ ブロッコリー とうもろこし にんじん ドレッシング【アレルギー】 酢 砂糖 油 じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん 豚肉 鶏がらだし コンソメ ワイン チーズ(鉄・カルシウム強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	熱や力になる食べ物に含まれている「炭水化物」 栄養素の炭水化物には、糖質と食物せんいがあります。糖質はエネルギー源として使われています。体の組織では糖質を分解してエネルギーを取り出す働きが行われており、生命維持のために欠かせない栄養素です。食物せんいは、消化・吸収されませんが腸の調子を整えます。	E 707 kcal P 34.1 g F 28.3 g C 29.0 g Ca 631 mg S 3.1 g
17 火	わかめごはん がんもどきの含め煮 チンゲン菜のツナ和え 里芋汁 お月見クレープ 牛乳	魚 里芋 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) わかめ がんもどき(大豆) 醤油 砂糖 酒 煮干しだし 町内産チンゲン菜 キャベツ まぐろ油漬け にんじん 醤油 酢 砂糖 はくさい 鶏肉 里芋 にんじん 煮干しだし 醤油 酒 片栗粉 みりん 豆乳 油脂 さつまいも 糖類 大豆製品(鉄強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	十五夜 9月17日は「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。里芋は秋が旬の作物で、十五夜のお月見には欠かせないお供え物のひとつです。	E 651 kcal P 23.5 g F 20.3 g C 93.7 g Ca 291 mg S 2.7 g
18 水	ごはん ハタハタ唐揚げ 切干大根のごまマヨあえ 厚揚げと豚肉のうま煮 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産ハタハタ 石川県産米粉 油 きゅうり にんじん ドレッシング【アレルギー】 切干大根 醤油 ごま 砂糖 たまねぎ 生揚げ 豚肉 にんじん いんげん 醤油 煮干・昆布だし 酒 砂糖 みりん 油 生姜 片栗粉 牛乳(石川県産生乳100%)	きれいに配膳(はいぜん)して食べましょう 料理や食べ物を盛り付けした食器を並べることを配膳(はいぜん)といいます。配膳には基本のルールがあり、食べやすさや、昔の人の料理や食べ物への思いがこめられて定まったものです。配膳の基本を意識して料理を準備することで栄養バランスのとれた食事にもできます。	E 685 kcal P 24.4 g F 24.1 g C 92.5 g Ca 423 mg S 1.7 g
19 木	豚丼(麦ごはん) (具) ポテトサラダ わかめと豆腐のみそ汁 宝達志水町産いちじく 牛乳	生果物 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 国産大麦 豚肉 たまねぎ もやし ピーマン 醤油 酒 みりん 油 ごまごま油 砂糖 にんにく トウモロコシ ジャン じゃがいも ブロッコリー ドレッシング【アレルギー】 とうもろこし にんじん レモン果汁 木綿豆腐 こまつな みそ にんじん 煮干しだし わかめ 宝達志水町産いちじく 牛乳(石川県産生乳100%)	無花果(いちじく)についてクイズです。 地元の名産「いちじく」を味わいましょう。いちじくは漢字で「無花果」と書きますが、花はいついどのように咲くのでしょうか。①花は咲くことが実がなっているように見えるが、実の中に花が咲いている。②いちじくは花を咲かせない。③真夜中に花が咲くので、なかなか花をみることができない。	E 686 kcal P 26.3 g F 21.5 g C 96.8 g Ca 323 mg S 2.4 g
20 金	ミルクロール 手作りキッシュ コールスローサラダ 肉団子と野菜のスープ煮 牛乳	乳 卵・乳 牛乳	ミルクロールパン【乳】(国産小麦 県産小麦使用) 卵 たまねぎ ブロッコリー 牛乳 エリンギ チーズ ベーコン 生クリーム オリーブ油 コンソメ にんにく キャベツ きゅうり にんじん 酢 砂糖 油 醤油 じゃがいも 肉団子(鶏肉 豚肉 生姜 パン粉 小麦粉 大豆 アーモンド 鉄強化) たまねぎ だいこん こまつな ぶなしめじ 鶏がらだし コンソメ ワイン 牛乳(石川県産生乳100%)	熱や力のもとなる食べ物「小麦」はどこから? 日本で食べられている小麦は輸入に頼っていますが(農水省HP子どもの食育→)地産地消のために2年前から石川県の学校給食のパンの小麦粉は国産小麦100%になりました。石川県小松市産クイチカラ20%と愛知県産小麦80%がブレンドされています。	E 633 kcal P 26.7 g F 25.9 g C 73.5 g Ca 468 mg S 3.1 g
24 火	ミルク食パン トマトドライカレー フレンチサラダ 青菜のスープ 牛乳	パン【乳】 牛乳	ミルク食パン【乳】(国産小麦 県産小麦使用) たまねぎ 豚肉 トマト にんじん 牛肉 カレールウ【アレルギー】 大豆 ワイン ウスターソース コンソメ 油 カレー粉 生姜 キャベツ きゅうり ロースハム【アレルギー】 とうもろこし 酢 油 砂糖 塩 木綿豆腐 たまねぎ こまつな にんじん 鶏がらだし 醤油 コンソメ 牛乳(石川県産生乳100%)	トマトドライカレー トマトをたっぷり使い、石川県産大豆とひき肉、たまねぎ、にんじんなどの野菜とよく炒めて煮込んで作ったドライカレーです。(中学校家庭科の教科書にもエコクッキングとして作り方が紹介されています。)カレーなどの香辛料を料理に使うと、塩分が控え目でもおいしくなります。	E 622 kcal P 26.9 g F 22.5 g C 78.0 g Ca 379 mg S 3.0 g
25 水	ごはん 豚肉と野菜のしょうが炒め 野菜ワンタンスープ りんご 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン 醤油 油 酒 醤油 砂糖 生姜 中華スープ 片栗粉 コニク ごま油 こまつな もやし にんじん えのきたけ ワンタン(小麦) 醤油 酒 中華スープ りんご 牛乳(石川県産生乳100%)	秋の味覚「りんご」についてクイズです。 りんごは、切ったものをそのまましておくとおとある変化がおきるので、調理員さんは、りんごを切った後、塩水や砂糖水につけてから水切りをしてくださっています。では、ある変化、とはどのようなことでしょうか。 ① 小さくなる ② 苦くなる ③ 茶色くなる	E 616 kcal P 23.7 g F 16.2 g C 94.0 g Ca 294 mg S 1.8 g
26 木	ごはん さばのみそ煮 五目ひじき けんちん汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 国産さば 砂糖 みそ みりん 酒 ごま しらたき にんじん いんげん 大豆 醤油 油 ひじき みりん 砂糖 鶏肉 だいこん じゃがいも にんじん こぼろねぎ 煮干しだし【魚】 醤油 酒 しいたけ ごま油 みりん 牛乳(石川県産生乳100%)	今日のメニューは「まごはやさしいこんだて」 	E 650 kcal P 27.2 g F 21.1 g C 87.8 g Ca 309 mg S 1.3 g
27 金			給食はありません	野菜を食べよう! 1食分のめやす(7歳から) ゆでたり、炒めたりした野菜 片手に軽く山盛り キャベツやレタスを生で食べる時 両手に山盛り 	
30 月	ごはん 春巻 麻婆茄子(マゴハ)卵 卵の中華スープ 牛乳	卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ はるさめ 小麦粉 米粉 油 生姜 しいたけ 醤油(鉄強化) たまねぎ 豚肉 なす にんじん しょう油 酒 みそ 砂糖 油 片栗粉 中華スープ 生姜 トウモロコシ ごま油 コニク 卵 キャベツ たまねぎ こまつな えのきたけ 鶏がらだし 片栗粉 醤油 中華スープ 牛乳(石川県産生乳100%)	夏から秋が旬の野菜「なす」 石川県の「なす」が多く収穫できる季節は7月から8月ですが「追肥」をすることで秋まで収穫ができるそうです。夏に実がなることから「なつみ」と呼ばれ、それがなまって「なすび」「なす」になったそうです。秋にとれる「なす」は、夏にとれるなすよりも味が良いといわれています。	E 711 kcal P 21.5 g F 26.1 g C 97.6 g Ca 295 mg S 2.1 g

★19日の答え①。★25日の答え③。りんごには空気にもふれると茶色くなる成分がふくまれています。

※この給食だよりの「ひとくちメモ」は 健学社「食育フォーラム」2024年9月号、文部科学省小学生用食育教材、中学生用食育教材、厚生労働省・農林水産省ホームページを一部引用して作成しました。

給食メニューをご家庭で! つくってみてね! 「宝達志水町学校給食」で検索 または、このQRコードからご覧ください。

レシピ検索サイトcookpadに公開中! 宝達志水町の学校給食レシピを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。
野菜たっぷり、減塩、カルシウムなどのミネラルたっぷりメニューを紹介していきます。ぜひご覧ください。

