

令和6年 12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】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生平均
13 金	ミルクロー 豚肉の甘酢ソース れんこんサラダ 打ち豆入りスープ 牛乳	パン【乳】 牛乳	ミルクロー【乳】(国産小麦 県産小麦使用) 豚肉 しょうが たまねぎ 油 でん粉 酢 醤油 砂糖 米粉 キャベツ きゅうり れんこん にんじん ドレッシング【アレル】 ごま 砂糖 じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん 打ち豆(国産大豆) 鶏がらだし 醤油 コンソメ 牛乳 (石川県産生乳100%)	大豆の保存食「打ち豆」 北陸や東北には「打ち豆」と呼ばれる大豆の保存食があります。打ち豆は、水に浸して柔らかくした大豆を、つぶして乾燥させたものです。つぶしておくことで、水分を吸いやすくなり、火が早くとおりやすくなるので料理に用いやすくなっています。汁物や煮物、酢の物などに使われる日本伝統の食品です。	E 649 kcal P 24.6 g F 29.0 g C 73 g Ca 343 mg S 2.8 g
16 月	ごはん 鶏のから揚げ ツナサラダ 豆腐とわかめのスープ 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 でん粉 酒 醤油 キャベツ まぐろ油漬 きゅうり にんじん 酢 砂糖 醤油 豆腐 はくさい ねぎ にんじん チンゲン菜 鶏がらだし コンソメ わかめ 牛乳 (石川県産生乳100%)	世界中で人気の魚「マグロ」 ツナの原料は「まぐろ」というお魚です。おすしの「トロ」も「まぐろ」です。体長が1.2メートル以上に育つ大きな魚で、泳ぐのをやめようと呼吸ができなくなるので生きている間はずっと泳ぎ続けているそうです。えさの好ききらいはあまりなく、高速で泳ぎながら目の前にいる魚をどんどん食べて大きくなるそうです。	E 633 kcal P 26.8 g F 19.9 g C 87 g Ca 308 mg S 1.5 g
17 火	ごはん 卵と豆腐のチャンプルー 豚汁 みかん 牛乳	卵 生果物 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) もやし キャベツ 生揚げ 卵 にんじん 油 でん粉 醤油 中華スープ ごま油 さつまいも はくさい 豚肉 チンゲン菜 にんじん ねぎ みそ 煮干しだし みかん (生) 牛乳 (石川県産生乳100%)	チャンプルー チャンプルーは沖縄を代表する家庭料理の一つです。沖縄の方では豆腐や野菜などを油で炒め合わせた料理のことで、今日の給食では野菜にあつあげ、たまごを加えて炒めます。主菜と副菜がいっしょになったメニューで、小学校5・6年生の家庭科教科書にも作り方が紹介されています。おうちでも、手軽に調理ができる料理なので、ぜひ作ってみましょう。	E 653 kcal P 24.0 g F 18.3 g C 98 g Ca 378 mg S 1.5 g
18 水	ごはん 大豆と小魚ごまからめ 三色和え 寄せ鍋 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産大豆 さつまいも 煮干し 枝豆 油 みりん 砂糖 醤油 ごま こまつな にんじん 油揚げ 醤油 油 砂糖 はくさい 豆腐 鶏肉 にんじん えのきたけ ねぎ 春雨 醤油 酒 昆布・煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	食べよう！小魚 ～お魚の栄養～ 魚にはわたしたちのからだをつくるタンパク質、骨や歯のもとになるカルシウムがふくまれています。このほかにも、体の調子を整えるビタミンA、B、D、Eなどや、亜鉛や銅などの無機質(ミネラル)があります。これらは、不足しがちな栄養素なので、すききらいせず、食べてほしいと思います。	E 675 kcal P 28.4 g F 20.2 g C 95 g Ca 502 mg S 1.8 g
19 木	ごはん さんまのゆずみそ煮 野菜のごま和え かぼちゃ入りほうとう汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) さんま 砂糖 みそ みりん ゆず 米粉 もやし こまつな にんじん 醤油 みりん 砂糖 ごま ほうとう 豚肉 かぼちゃ はくさい にんじん 油揚げ しいたけ ねぎ みそ 煮干しだし 醤油 みりん 酒 牛乳 (石川県産生乳100%)	冬至に「かぼちゃ」を食べよう 今年の冬至は12月21日。冬至は一年で昼間が最も短い日のことです。この日に「かぼちゃ」を食べると風邪や脳の血管の病気の予防になるという言い伝えがあります。夏に収穫された野菜を冬まで保存ができる貴重な野菜であったことからだといわれています。かぼちゃに含まれているカロテンは、体の中でビタミンAに変化して体の調子を整える働きがあります。	E 696 kcal P 27.2 g F 23.0 g C 95 g Ca 402 mg S 1.8 g
20 金	チーズドック (具) ひじきの彩りサラダ 鶏と野菜のコンソメスープ りんご 牛乳	パン【乳】 乳 生果物 牛乳	コッパパン【乳】(国産小麦 県産小麦使用) 豆乳 チーズ ロースハム(豚肉)【アレル】 コンソメ パセリ ブロッコリー とうもろこし ごまひじき佃煮 (鉄分強化) にんじん 酢 油 砂糖 醤油 はくさい 鶏肉 たまねぎ だいこん にんじん 酒 ワイン 鶏がらだし コンソメ でん粉 りんご (生) 牛乳 (石川県産生乳100%)	チーズドック チーズドックはホワイトソースにチーズを加えた具をパンにはさみ、焼き上げて作ります。豆乳や牛乳、チーズには、たんぱく質、ビタミンB、ミネラルなど、成長には欠かせない栄養が含まれています。作り方はクックパッド「宝達志水町食育・給食」で紹介しています。お家でもお試しください。	E 639 kcal P 28.7 g F 22.3 g C 81 g Ca 436 mg S 3.0 g
23 月	カレーライス (麦ごはん) (チキンカレー) シーザー風カラフルサラダ クリスマスデザート 牛乳	乳 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 国産大麦 たまねぎ じゃがいも にんじん 鶏肉 カレールウ【アレル】米粉 ワイン トマトケチャップ ウスターソース 生姜 コニク キャベツ ブロッコリー ロースハム (豚肉)【アレル】とうもろこし パプリカ クルトン チーズ ドレッシング【アレル】レモン汁 砂糖 パセリ 豆乳 砂糖 油 ココアパウダー 米粉 水あめ 大豆粉【アレル】 牛乳 (石川県産生乳100%)	寒さに負けない食事 いろいろな種類の食品を組み合わせることで栄養のバランスのとれた食事にするために、学校給食の献立は、主食、主菜、副菜と牛乳をそろえています。カレーライスは主食・主菜・副菜を兼ねた料理です。お休みの日の食事でも主食、主菜、副菜をそろえて寒さに負けず、元気にすごしてください。	E 869 kcal P 24.6 g F 29.3 g C 126 g Ca 405 mg S 2.8 g

★参考資料：国立水産研究・教育機構 <https://www.fra.go.jp/> 農林水産省HP、文部科学省「食に関する指導の手引」、健学社「食育フォーラム2024年12月号」、令和6年度いしかわ食育ブック、学校給食摂取基準の策定について(報告)東京書籍 あたらしい家庭 5、6、文部科学省「中学生用食育教材、小学生用食育教材」

給食メニュー＆調理実習で作ったメニューをご家庭で！

レシピ検索サイトで公開中！ <https://cookpad.com/kitchen/13877837>

「宝達志水町食育・給食」で検索 または QRコードからご覧ください。



宝達志水町食育・給食
@cook_40110697



宝達志水町の学校給食レシピをご家庭で手軽に作っていただくために開設しました。保護者さまから給食レシピを教えてください！というお声をいただき、野菜たっぷりメニュー、減塩メニュー、カルシウムたっぷりメニューなどを紹介！2022年からは学校で子どもたちが調理実習をしたメニューも掲載しています。ご家庭でもぜひ作ってみてね(^◇^)! by 栄養教諭 K

おすすめメニュー

- ・人気！さつまいもとブロッコリーのサラダ
- ・下茹不要！チンゲン菜のふわふわ卵スープ
- ・牛乳でCaプラスふんわり卵焼き
- ・チキンチキンごぼう
- ・八宝菜
- ・小魚大豆カミカミ揚げ

冬休みは

「いしかわ食育ブック」で
食育にチャレンジ！

1・2・3年生用

