



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 →→→



レシピ検索サイト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。→→→



★ 9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
★ハタハタ ★さごし ★干し椎茸 ★たまねぎ ★チンゲンサイ
★梨 ★きくらげ ★たまご ★こまつな ★ミニトマト ◇巨峰 ◇りんご

令和4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ギーは【○】、アレルギー使用がない場合【アレ無】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生の平均
1 木	(麦ご飯) 肉みそ丼 春雨の酢の物 卵とチンゲン菜のスープ 牛乳	卵 乳	米(強化米入り) 大麦(米粒麦) 豚・鶏ひき肉 もやし こまつな たまねぎ にんじん 大豆 みそ 砂糖 酒 しょう油 トクバツン こんにんく キャベツ きゅうり ロースハム はるさめ 酢 しょう油 砂糖 ごま油 中華スープ 木綿豆腐 卵 チンゲン菜 鶏がらスープ しょう油 片栗粉 中華スープ 酒 さくらげ 牛乳(石川県産生乳100%)	<早寝・早起・朝ごはん> 朝・昼・夜のリズムが順調だと、勉強や運動もしっかりと行えるので、早寝・早起きを心がけましょう。また、朝ごはんは、頭と体を目覚めさせ、体が活動モードになるスイッチです。しっかり食べましょう。早寝・早起き・朝ごはんは、2学期も頑張りましょう。	E 634 kcal P 24.8 g F 18.5 g Ca 333 mg S 2.0 g
2 金	ピザトースト ブロッコリーとツナのサラダ 肉団子と野菜のスープ煮 牛乳	乳 魚・ツナ 乳	ミルク食パン【乳】 チーズ トマト たまねぎ ピーマン キャベツ ブロッコリー ツナ(まぐろ水煮) にんじん ドレッシング 肉団子(鶏肉 たまねぎ 大豆 豆腐) じゃがいも たまねぎ 大根 にんじん しめじ たけのこ やいば 鶏がらスープ コンソメ ワイン 牛乳(石川県産生乳100%)	<すききらいをなくそう①> すききらいをせず食べることは栄養のバランスよく食べることにつながります。苦手な食べ物や料理があった時は、どうしていますか。一口はがんばってみましょう。少しずつ食べると、新しい味覚を発見したり、自然と食べられようになつたりすることが多くあります。	E 649 kcal P 26.4 g F 23.6 g Ca 476 mg S 3.2 g
5 月	(麦ご飯) ポークカレー コーンとひじきのサラダ 石川県産梨 牛乳	乳	米(強化米入り) 大麦(米粒麦) たまねぎ じゃがいも 豚肉 にんじん カレールウ【小麦乳】 ワイン トマト チョップ 鶏がらスープ 油 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ひじき ごま 酢 しょう油 砂糖 ごま油 梨 牛乳(石川県産生乳100%)	<加賀梨> 「加賀梨」は、その名の通り石川県の加賀地方で多く栽培されている梨です。おいしい水と空気の中でこのびのびと育っています。実が小さいことから、あえて袋をかけず、太陽の光をたっぷりと浴びせて甘し、丹精込めて作られています。	E 649 kcal P 20.5 g F 17.1 g Ca 287 mg S 2.5 g
6 火	ごはん・ふりかけ 豆乳と卵の千草蒸し 野菜のいどり炒め 豚汁 牛乳	魚 魚・卵 魚 乳	米(強化米入り) ふりかけ【魚】 豆乳 卵 かまぼこ【魚 卵】 こまつな しいたけ みりん しょう油 煮干しだし 麩 キャベツ にんじん ロースハム ピーマン パプリカ 油 コンソメ じゃがいも 豚肉 たまねぎ にんじん ねぎ みそ ごぼう 煮干しだし 酒 油 牛乳(石川県産生乳100%)	<おうちでも作ってみよう> 野菜は、炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。「野菜のいどり炒め」は小学校の家庭科教科書で、「豚汁」は中学校の家庭科教科書で紹介されています。お家でも作ってみましょう。	E 640 kcal P 26.4 g F 17.8 g Ca 331 mg S 2.5 g
7 水	ごはん えびシューマイ 小松菜の中華あえ なす入り麻婆豆腐 牛乳	魚 乳	米(強化米入り) えび たまねぎ たら【魚】 油 でん粉 小麦粉 パン粉 キャベツ こまつな にんじん しょう油 酢 砂糖 ごま油 トクバツン こんにんく ごま油 木綿豆腐 たまねぎ 豚ひき肉 なす にんじん しょう油 トクバツン こんにんく 酒 砂糖 みそ 片栗粉 中華スープ 生姜 にんにく トクバツン こんにんく ごま油 牛乳(石川県産生乳100%)	<なす> なすは、ハウス栽培などで一年中作られていますが、夏から秋が旬の野菜です。今の時期にとれるなすを「秋なす」といいます。なすの紫の色の成分は「ナスニン」といい、強い日差しで疲れた目を回復させたり、体を元気にしたりするといった効果があります。	E 655 kcal P 24.5 g F 19.0 g Ca 360 mg S 2.2 g
8 木	わかめごはん がんもどきの含め煮 ブロッコリーのごまマヨあえ お月見汁 十五夜デザート／牛乳	魚 乳	米(強化米入り) 大麦(米粒麦) わかめ 塩 砂糖 がんもどき(大豆 えだまめ 豆腐 にんじん さくらげ 油 小麦粉 上新粉 砂糖) しょう油 砂糖 煮干しだし 酒 ブロッコリー キャベツ ドレッシング にんじん ごま しょう油 白玉団子【米】 白菜 だいこん こまつな しめじ たけのこ 鶏がらスープ しょう油 みりん デザート(みかん果汁 糖類 寒天(ビタミンC、鉄カルシウム強化)) / 牛乳(石川県産生乳100%)	<十五夜> 今年は、あさって9月10日が十五夜です。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、果物などをお供えします。	E 659 kcal P 20.1 g F 3.9 g Ca 309 mg S 2.9 g
9 金	胚芽パンズ グリルチキン グリーンサラダ えびの豆乳チャウダー 牛乳	乳	胚芽パンズ【乳】 鶏肉 塩粒 油 トマト チョップ しょう油 にんにく カレー粉 キャベツ ブロッコリー さやいんげん きゅうり 酢 砂糖 油 しょう油 じゃがいも たまねぎ えび にんじん しめじ たけのこ ベーコン 大豆 米粉 鶏がらスープ コンソメ 酒 オリーブ油 牛乳(石川県産生乳100%)	<すききらいをなくそう②> 栄養素は健康を保ち、体を大きくしたり体を動かしたりするために役立っています。食品には体に必要な栄養素がふくまれています。1つの食品だけで必要な量をとることはできません。いろいろな食品を組み合わせることで食べることが大切です。	E 606 kcal P 31.5 g F 20.5 g Ca 317 mg S 3.1 g
12 月	ごはん ちくわと野菜のかき揚げ 油揚げのごま酢あえ 小松菜のみそ汁 牛乳	魚 魚 乳	米(強化米入り) さつまいも たまねぎ 小麦粉 にんじん 油 米粉 ちくわ えだまめ キャベツ きゅうり もやし 油揚げ 酢 しょう油 砂糖 ごま 木綿豆腐 だいこん こまつな にんじん みそ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	<ちくわ> 昔、冷蔵庫や冷凍庫がなかった時代は、食べ物を保存させて、長持ちさせるために、色々な方法が伝えられてきました。日光などにあてたり、煮たり、塩漬けしたりして食べ物にふくまれている水分をぬくという方法で作られた食品を「保存食」といいます。ちくわも「保存食」のひとつです。	E 658 kcal P 20.7 g F 19.8 g Ca 373 mg S 1.9 g
13 火	ごはん 豚肉と野菜のしょうが炒め 具入りワンタンスープ 巨峰 牛乳	魚 乳	米(強化米入り) 豚肉 もやし たまねぎ にんじん ピーマン しょう油 しょうが 砂糖 油 中華スープ にんにく 片栗粉 ごま油 こまつな にんじん えのきたけ ワンタン(小麦粉 キャベツ 魚すり身 たまねぎ でん粉 豆腐 にんじん 油 砂糖 大豆) 鶏がらスープ 中華スープ しょう油 酒 生姜 巨峰 牛乳(石川県産生乳100%)	<巨峰> 巨峰は、ブドウの中でも粒が大きくて、あまりすっぱくなく甘いのが特徴です。栄養も多いことから「ぶどうの王様」と呼ばれています。巨峰は、8月から9月にかけての今が食べごろです。今が旬の巨峰を味わって食べましょう。	E 623 kcal P 23.3 g F 16.4 g Ca 289 mg S 2.0 g
14 水	ひじきごはん いわしのおかか煮 きゅうりと卵の酢の物 沢煮椀 いちごクレープ／牛乳	魚 卵 魚 乳	米(強化米入り) にんじん えだまめ 油揚げ しょう油 ひじき 酒 しいたけ みりん 砂糖 油 いわし 砂糖 しょう油 みりん でん粉 かつお節 キャベツ きゅうり たまご 酢 砂糖 みりん 油 しょう油 だいこん 豚肉 ごぼう にんじん えのきたけ みつば しょう油 煮干しだし 酒 豆乳 砂糖 油脂 米粉 いちごピューレ(鉄強化) / 牛乳(石川県産生乳100%)	<生活リズム> 毎日元気に過ごすには、生活リズムを整えることが重要です。この時期の食生活のポイントは、3食しっかり食べる、甘い清涼飲料水を摂りすぎない、旬の野菜や果物でビタミンやミネラルをとることです。特に朝ごはんは生活リズムを整えるために大切です。	E 688 kcal P 26.1 g F 24.4 g Ca 413 mg S 2.7 g

*アレルギー対応欄: 令和4年度宝達志水町アレルギー対応食材を記載しています。『そば』『ピーナッツ』『カシューナッツ』『ピスタチオ』『くるみ』は提供しません。

★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。記載値は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。

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
9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【アレ無】と記載		小学4年生の平均
15日	ごはん 春巻き チンジャオロース 豆腐と水菜の中華スープ 牛乳	乳	米(強化米入り) 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 しょう油 豚肉 たけのこ ピーマン パプリカ ごま油 しょう油 酒 片栗粉 オイスターソース 砂糖 生姜 にんにく 中華スープ 木綿豆腐 たまねぎ みずな もやし 鶏がらスープ 中華スープ 干しいたけ しょう油 牛乳(石川県産生乳100%)	<野菜の旬> 野菜は季節の旬を特に感じられる食べ物です。市場に良く出回り、栄養価が豊富で価格も手ごろになりやすいので、日々の食生活にうまく取り入れましょう。	E 683 kcal P 21.2 g F 25.2 g Ca 290 mg S 2.1 g
16日	ミルクロール 手作りキッシュ 小松菜のソテー ポークビーンズ いちじく/牛乳	乳 卵・乳	ミルクロール(乳) 卵 たまねぎ ブロッコリー 牛乳 チーズ エリンギ 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 こまつな にんじん 油 コンソメ じゃがいも トマト たまねぎ 豚肉 さやいんげん 大豆 トマトチャップ ワイン 砂糖 鶏がらスープ コンソメ 油 宝達志水町産いちじく/牛乳(石川県産生乳100%)	<いちじく> 宝達志水町は、いちじく生産量が県内1位です。とても品質がよいことで知られています。いちじくには、おなかの調子をよくなる「ペクチン」という食物せんいが多く含まれています。今日は、宝達志水町産の美味しいいちじくです。	E 649 kcal P 29.4 g F 27.1 g Ca 429 mg S 3.1 g
19日	敬老の日 		給食メニューをご家庭で！ お休みの日につくってみてね！ 「宝達志水町学校給食」で検索 または、左上のQRコードからご覧ください		
20日	ミルクロール かぼちゃひき肉フライ ごぼうサラダ ふわふわ卵スープ 牛乳	乳 卵 乳	ミルクロール【乳】 かぼちゃ 豚肉 たまねぎ 大豆 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 しょう油 油 ごぼう こまつな とうもろこし にんじん ドレッシング しょう油 ごま 砂糖 卵 たまねぎ にんじん ベーコン パン粉 鶏がらスープ コンソメ チーズ ワイン パセリ 牛乳(石川県産生乳100%)	<緑黄色野菜> 今日の材料のかぼちゃ、にんじん、こまつなは「緑黄色野菜」のなかまです。黄、緑、赤などの色の緑黄色野菜には、カロテンやビタミンC、カルシウム、鉄、食物せんいが含まれています。体の調子を整えるはたらきをします。	E 611 kcal P 21.7 g F 27.5 g Ca 347 mg S 2.8 g
21日	ごはん 魚の石垣フライ チンゲン菜のおひたし 打ち込み汁 牛乳	魚 魚 乳	米(強化米入り) 県産さごしパン粉 小麦粉 油 ごま 中濃ソース チンゲン菜 キャベツ にんじん しょう油 みりん ごま油 うどん かぼちゃ 大根 豚肉 こんにやく ごぼう ねぎ 油揚げ しいたけ みそ しょう油 みりん 鶏がらスープ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	<地場産物day> 地域でとれた食材の活用と地場産物への理解を促進するため、毎月「地場産デー」を設定しています。今日は、石川県で水揚げされた魚のフライ、地域の野菜をたくさん使用した献立です。地域の味を味わいましょう。	E 692 kcal P 26.7 g F 20.8 g Ca 320 mg S 2.0 g
22日	豚丼 ほうれん草あえ わかめと豆腐のみそ汁 米粉のみかんタルト 牛乳	乳 魚 乳	米(強化米入り) 大麦(米粒麦) たまねぎ 豚肉 ニろし しょう油 酒 みりん 油 ごま油 砂糖 にんにく トマト パン粉 ごま ほうれん草 もやし キャベツ にんじん しょう油 砂糖 木綿豆腐 たまねぎ えのきたけ みそ にんじん 煮干しだし わかめ みかん 水あめ 砂糖 豆乳 米粉 でん粉 油 (鉄・ビタミンC強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	<わかめ> わかめは「海の野菜」ともよばれ、おなかの調子をととのえる食物せんい、歯や骨の健康を保つ無機質(むしつ)がふくまれている食品です。わかめは、塩漬けしたり、乾燥をさせたりして日本では古くから加工食品にして食べられてきました。	E 677 kcal P 23.9 g F 19.5 g Ca 299 mg S 2.1 g
23日	秋分の日 				
26日	ごはん はたはたの南蛮風 野菜の三色あえ 高野豆腐の卵とじ 牛乳	魚 卵 乳	米(強化米入り) 県産ハタハタ 油 しょう油 酢 砂糖 ごま油 トマト パン粉 キャベツ ブロッコリー にんじん しょう油 砂糖 油 たまごはくさい たまねぎ 鶏肉 にんじん 高野豆腐 さやいんげん しょう油 鶏がらスープ 酒 油 砂糖 昆布だし 牛乳(石川県産生乳100%)	<ハタハタ> ハタハタは海の底に「スイミー」のような群れをなしてすんでいて、石川県でもよく水揚げされる白身の魚です。全国的には北海道、秋田県、山口県、鳥取県、島根県、石川県でハタハタ漁がさかんです。	E 644 kcal P 26.4 g F 20.1 g Ca 367 mg S 2.5 g
27日	ごはん 豚肉のくわ焼き 小松菜のごまあえ 具だくさん汁 牛乳	乳 魚 乳	米(強化米入り) 豚肉 片栗粉 油 しょう油 砂糖 酒 みりん こまつな にんじん 切干大根 しょう油 ごま 砂糖 みりん ごま油 じゃがいも もやし たまねぎ 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	<塩分> 健康維持のために塩のとりすぎには注意しましょう。塩はとりすぎると高血圧などの病気にかかる可能性が高まることからわかっているからです。みそ汁は野菜などの具を多くしてだしをきかせると、塩分を減らすことができます。	E 689 kcal P 23.1 g F 23.6 g Ca 336 mg S 2.1 g
28日	ごはん さばのみそ煮 五目ひじき けんちん汁 小魚いもけんぴ/牛乳	魚 魚 魚・乳	米(強化米入り) さば みそ 砂糖 みりん 米粉 県産大豆 こんにやく にんじん さやいんげん ひじき しょう油 砂糖 みりん ごま油 木綿豆腐 大根 鶏肉 ごぼう にんじん ねぎ 煮干し・昆布だし しょう油 酒 干しいたけ みりん ごま油 さつまいも 砂糖 油 煮干し 水あめ /牛乳(石川県産生乳100%)	<五大栄養素> 栄養素には炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。給食はこの五大栄養素が全てとれるように主食、主菜、副菜をそろえています。すききらいせず食べれば栄養素がバランスよくとることができます。	E 644 kcal P 26.3 g F 20.1 g Ca 370 mg S 2.0 g
29日	ごはん・ふりかけ 切干大根のごまマヨあえ ミニトマト 厚揚げと豚肉のうま煮 りんご/牛乳	乳 乳	米(強化米入り) 大豆ふりかけ(鉄強化) 切干大根 きゅうり にんじん ドレッシング しょう油 ごま 砂糖 ミニトマト たまねぎ 生あけ豚肉 もやし にんじん さやいんげん しょう油 砂糖 塩麹 みりん 油 鶏がらスープ 酒 生姜 りんご /牛乳(石川県産生乳100%)	<切干大根> 切干大根は、大根を細く切って干したものです。干して乾燥させることで、長期間保存ができます。干して煮ると、旨味も増しておいしくなります。また、日光に当てて干すことで、生の大根に比べると、カルシウムや食物せんい、鉄分がとて多くなっています。	E 693 kcal P 24.9 g F 22.2 g Ca 398 mg S 2.4 g
30日	ミルクロール チキンカツのトマトソース フレンチサラダ 野菜の豆乳スープ 牛乳	乳	ミルクロール【乳】 鶏肉 パン粉 油 小麦粉 ワイン トマト たまねぎ トマトチャップ 砂糖 油 コンソメ 片栗粉 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 酢 砂糖 豆乳 たまねぎ じゃがいも こまつな にんじん 大豆 ベーコン 米粉 コンソメ 鶏がらスープ 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、牛乳とちがいは脂肪分が少ないです。そして、原料は大豆なので、体をつくるタンパク質がたっぷりとふくまれています。	E 648 kcal P 28.6 g F 24.3 g Ca 344 mg S 2.4 g

*アレルギー対応欄:令和4年度宝達志水町アレルギー対応食材を記載しています。『そば』『ピーナッツ』『カシューナッツ』『ピスタチオ』『くるみ』は提供しません。