

給食だより 11月

令和4年11月
宝達志水町立宝達小学校

給食ブログを毎日更新中!

<https://houdatsushimizu.cookpad-blog.jp/>
レシピ検索サイトcookpadに宝達志水町の学校給食の写真、献立名とコメントを公開中です。今日の給食は、どんな組み合わせ? → → →



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 → → →



★ 11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
- ★はたはた ★さごし ★たまご ★ふくらぎ ★椎茸 ★だいこん ★トマト
- ★豚肉 ★ねぎ ★こまつな ★さつまいも ★りんご ★柿
- ★しめじ ★れんこん ◇まいたけ ◇みかん

令和4年 11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【〇〇】、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年生平均
1	ごはん 焼きぎょうざ 麻婆豆腐 中華和え 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 小麦粉 澱粉 キャベツ たまねぎ にら 豚肉 鶏肉 生姜 大豆 調味料(鉄、カルシウム強化) 木綿豆腐 たまねぎ 豚肉 にんじん にら みそしょうゆ 砂糖 酒 片栗粉 しいたけ ごま油 生姜 コンコトウ(パンプキン) キャベツ もやし にんじん はるさめ しょうゆ 酢 砂糖 中華スープ ごま油 牛乳(石川県産生乳100%)	新米の季節です 10月中旬から宝達志水町の全小中学校で町内産の新米に切り替わりました。甘い香りにふつとつやつやのご飯をかみしめて、今年の実りに感謝しながら、普段にも増しておいしい給食をいただきます。	E 685 kcal P 25.2 g F 20.3 g Ca 412 mg S 2.1 g
2	ごはん さばの味噌煮 もやしとわかめのごまじょう油和え 鶏ごぼう汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) さば 砂糖 みそ みりん でん粉 もやし こまつな にんじん わかめ ごまじょうゆ 酢 砂糖 ごま油 塩 だいこん 鶏肉 えのきだけに にんじん ごぼう しょうゆ 酒 鶏がらスープ みりん 生姜 ごま油 牛乳(石川県産生乳100%)	地場産物のよさを知ろう 自分たちが住んでいる地域でとれる農林水産物を『地場産物』といいます。地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内において消費する取り組みのことをいいます。食料自給率の向上になるだけでなく、加工産業などによる地域の活性化にもつながります。	E 630 kcal P 25.2 g F 19.6 g Ca 328 mg S 2.4 g
4	ミルクロール ポテトのチーズとミートソース焼き ブロッコリーサラダ 白菜とベーコンのスープ 牛乳	乳 牛乳	ミルクロール(国産小麦、県産小麦使用)【乳】 じゃがいも 豚肉 たまねぎ トマト チーズ 大豆 トマトケチャップ ウスターソース ワイン 砂糖 キャベツ ブロッコリー にんじん ドレッシング【アレ無】 塩 こしょう はくさい もやし にんじん ベーコン にら コンソメ ワイン 牛乳(石川県産生乳100%)	白菜がおいしい季節 冬に向かい、白菜が出回ってくる季節になりました。白菜は約95%が水分で、ビタミンC、無機質が含まれている野菜です。白菜と言えば、なべ料理が定番。今日はコンソメとベーコンで洋風のなべ風スープです。	E 637 kcal P 26.0 g F 27.1 g Ca 370 mg S 2.7 g
7	振替休日				
8	胚芽パンズ 魚フライ ごぼうのかみかみサラダ ABCマカロニスープ 牛乳	乳 魚 牛乳	胚芽パンズ(国産小麦、県産小麦使用)【乳】 石川県産さごしの予定 パン粉 小麦粉 県産米粉 ワイン ウスターソース キャベツ ごぼう にんじん ロースハム ドレッシング【アレ無】 ごまじょうゆ 昆布 じゃがいも こまつな たまねぎ 鶏がらスープ にんじん マカロニ コンソメ しょうゆ 塩 こしょう 牛乳(石川県産生乳100%)	11月8日はいい歯の日 食事をおいしく食べるためには歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかりと噛むことで、消化を助けて食べ物の栄養を吸収することができます。町内産のいいお米をひとくち30回、意識してよくかんで食べましょう。	E 667 kcal P 28.8 g F 26.3 g Ca 342 mg S 2.7 g
9	吹き寄せごはん 鶏肉とれんこんの照り和え 青菜と大根のみそ汁 みかん 牛乳	魚 牛乳	米(強化米入り) 大麦 油揚げ にんじん ぶなしめじ まいたけ ごぼう しょうゆ 酒 みりん 昆布 鶏肉 れんこん さつまいも 油 片栗粉 しょうゆ 砂糖 酢 塩 こしょう だいこん 木綿豆腐 こまつな にんじん みそ ねぎ 煮干しだし みかん 牛乳(石川県産生乳100%)	よくかんで食べよう 良い歯を作るためにはよく噛んで食べましょう。むし歯や歯周病などの病気を予防する、味がよくわかる、満腹感を得ることができる、消化を助けて食べ物の栄養を吸収することができます。急がず食べる、飲み物で流し込まないようにすることをこころがけると、しっかりと噛むことができます。	E 746 kcal P 27.2 g F 23.3 g Ca 374 mg S 2.4 g
10	ごはん がすえび空揚げ さつまいもサラダ 豚汁 牛乳	えび・魚卵 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 石川県産がすえび 片栗粉 油 塩 さつまいも ブロッコリー たまねぎ ロースハム ドレッシング【アレ無】 塩 こしょう 木綿豆腐 はくさい だいこん 豚肉 にんじん しいたけ ねぎ みそ 酒 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	がすえび がすえびは、クロザコエビ、トゲザコエビともいいます。「見た目は悪いが味は極上」と定評があるエビです。給食ではカルシウムがたくさんとれるよう、まるごとから揚げにて提供をします。かみごたえがあるのでしっかりとよくかんで食べましょう	E 637 kcal P 22.3 g F 18.1 g Ca 488 mg S 1.9 g
11	ドライカレーサンド(ミルク食パン) (ドライカレー) 大根ツナサラダ 鶏と野菜のコンソメスープ 牛乳	乳 ツナ 牛乳	ミルク食パン(国産小麦、県産小麦使用)【乳】 たまねぎ 豚肉 牛肉 大豆 カレールウ【乳】 にんじん トマト ワイン 油 生姜 ニンニク だいこん キャベツ こまつな とうもろこし まぐろ 油漬 酢 砂糖 しょうゆ オリーブ油 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ 鶏肉 にんじん ぶなしめじ 鶏がらスープ ワイン コンソメ 酒 牛乳(石川県産生乳100%)	大豆を食べよう 今日のドライカレーには、ひき肉に石川県産大豆を加えて提供します。大豆には、たんぱく質、ビタミン、無機質、食物せんいなど日本人に不足しがちな栄養素が含まれています。日本の伝統的な大豆の料理ばかりではなく、カレーやサラダにして食べることもおすすめです。	E 672 kcal P 30.6 g F 23.8 g Ca 332 mg S 3.2 g
14	ごはん 卵のカップ蒸し あいませ 豆乳仕立ての野菜汁 生乳0-グルト/牛乳	卵 乳/牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 卵(石川県産) ロースハム 油 塩 こしょう だいこん こんにやく にんじん ごぼう 油揚げ しょうゆ みりん 酒 油 木綿豆腐 もやし たまねぎ こまつな 大豆 にんじん ぶなしめじ みそ 鶏がらスープ 石川県産生乳 砂糖/牛乳(石川県産生乳100%)	あいませ 中能登地区の郷土料理として伝わっている「あいませ」は、地域によっても使う材料が違います。だいこん、ごぼうなどの冬の保存野菜に、こんにやくや油揚げを加え、野菜から出る水分だけで煮るシンプルな料理です。石川県産大根を使用する予定です。	E 611 kcal P 21.9 g F 17.0 g Ca 407 mg S 0.2 g
15	ごはん ふくらぎの甘酢あんかけ はるさめサラダ なめこのみそ汁 県産柿/牛乳	魚 魚 柿/牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 石川県産ふくらぎ 片栗粉 油 たまねぎ 酢 砂糖 しょうゆ 酒 油 ほうれんそう きゅうり ロースハム はるさめ しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 はくさい 木綿豆腐 ねぎ なめこ みそ にんじん わかめ 煮干しだし 石川県産柿の予定 / 牛乳(石川県産生乳100%)	石川県産ふくらぎ ふくらぎは、北陸地方で使われるぶりの幼いときの名前で、こそら、ふくらぎ、がんご、ぶりと大きくなるにつれて名前が変わっていきます。このような魚を出世魚といい、縁起のよいものとして扱われます。ふくらぎは生まれてから7~8カ月、大きさが30~40cmのものをいいます。	E 692 kcal P 25.1 g F 22.8 g Ca 330 mg S 2.2 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。

朝食をしっかりと食べよう！ 保護者様の貴重なご意見をありがとうございました。

9月に宝達志水町の全小学校で「朝食の大切さ」の学習をしたあと、保護者様よりプリントのQRコードからアンケート回答を多数いただきました。ありがとうございました。これらのご意見を活かして、わかりやすく、楽しい食育を工夫して行きます。

<いただいたご意見・ご感想>

- 朝ごはんは、タンパク質もとると、昼間の集中力が増え、さらに、夜もスムーズに眠れることが分かりました。毎日、タンパク質をとるように、こころがけます。
 - プリントで記載があったことは常識の範囲かと思うので、保護者対象に改めて通知しなくても大丈夫かと思いますが、今後大きくなって一人暮らしで自炊する子供達には朝ごはんの大切さを知ってもらいたいです。
 - プリントを読んで、朝食をしっかりと食べる事はいい事しかないなと思いました。夜たくさん食べるせいか、朝はあまり食欲がない事が多いので、夜は食べすぎに気を付けて、朝食をしっかりとれるようにしていけたらなと思いました。
- ★ 朝ごはんが大切だということを改めて感じました。子どもも朝ごはんの大切さを考える機会がありよかったです。
- ★ 簡単に良い朝ごはんの例なども載っていれば、参考になると思いました。



(→★のご感想、ご意見は、多数いただきました)

★ 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
11月	★牛乳(200cc)は毎日つきます		※食材に含まれているアレルゲンは【○】、アレルゲン使用がない場合【アレ無】と記載		小学4年生平均
16	大豆わかめごはん 豚肉の照り焼き 小松菜のごま炒め むらくも汁 牛乳	卵・魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 大麦 大豆 わかめ みりん しょうゆ 石川県産豚肉の予定 酒 しょうゆ みりん 砂糖 コシニク もやし こまつな にんじん ごまごま油 鶏がらスープ 塩 卵 はくさい にんじん 油揚げ しょうゆ 煮干しだし 片栗粉 しいたけ 昆布だし 塩 牛乳 (石川県産生乳100%)	むらくも汁 溶き流した卵が汁の中に薄い膜状に広がり、それが空にうっすらとたなびく「むらくも」のように見えることから付いた名前です。水溶き片栗粉でとろみをつけておいたところに卵を加えて作ります。ご家庭でも手軽に作る事ができる料理です。	E 656 kcal P 27.4 g F 23.4 g Ca 343 mg S 2.2 g
17	ごはん ハタハタの空揚げ れんこんサラダ みそおでん 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 石川県産ハタハタ 片栗粉 油 塩 キャベツ こまつな れんこん ドレッシング【アレ無】 にんじん ごましょうゆ ごま油 だいこん 厚揚げ 鶏肉 こんにやく にんじん ちくわ みそ みりん しょうゆ 煮干しだし 酒 砂糖 昆布 牛乳 (石川県産生乳100%)	地場産物① お米、ハタハタ、れんこん、チンゲン菜、大根、牛乳、これらは地場産物です。地場産物は、ほかの地域や海外から運ぶよりも食品が早く食卓に届くので、新鮮で、ビタミンなどの栄養素の減りが少なくてすみます。	E 640 kcal P 24.4 g F 20.3 g Ca 416 mg S 2.0 g
18	きなこ揚げパン ポークビーンズ コーンとひじきのサラダ りんご 牛乳	乳 牛乳	米粉パン(県産米粉、国産小麦、県産小麦使用【乳】) きなこ 砂糖 油 豚肉 たまねぎ だいこん にんじん 大豆 トマト トマトチャップ コンソメ ウスターソース 油 砂糖 キャベツ とうもろこし にんじん 酢 ひじき 油 しょうゆ 砂糖 塩 町内産りんごの予定 牛乳 (石川県産生乳100%)	国産小麦と県産米粉のパン 地産地消の観点から令和4年度より学校給食のパンの小麦粉は、外国産小麦から県産・国産小麦粉になりました。今日のパンは、石川県産小麦10%、愛知県産小麦40%、石川県産米粉50%のパンです。みんなに大人気の揚げパンに調理して提供します。	E 677 kcal P 31.0 g F 24.0 g Ca 354 mg S 2.0 g
21	ごはん いわしのみぞれ煮 炒り卵と野菜の酢の物 秋の香り汁 牛乳	魚 卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) いわし だいこん 砂糖 しょうゆ みりん でん粉 塩 キャベツ きゅうり 卵 砂糖 油 しょうゆ 塩 さつまいも たまねぎ こまつな にんじん 油揚げ ぶなしめじ みそ 鶏がらスープ 牛乳 (石川県産生乳100%)	地場産物② お米、いわし、たまご、さつまいも、こまつな、牛乳は地場産物です。地場産物は、生産地からの距離が短いので流通に使う輸送燃料が少なく、排気ガスなどで空気が汚れる事も少なくなるという環境保護の面でも期待されています。	E 675 kcal P 24.8 g F 20.8 g Ca 416 mg S 2.0 g
22	コンソメチキンピラフ チーズ入りブロッコリーサラダ かぼちゃの豆乳スープ みかん 牛乳	乳 牛乳	米(町内産 強化米入) 鶏肉 たまねぎ にんじん とうもろこし 大麦 大豆 コンソメ ワイン コシニク トマト チャップ 油 ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ チーズ ドレッシング【アレ無】 酢 砂糖 油 塩 こしょう 豆乳 かぼちゃ たまねぎ 米粉 鶏がらスープ コンソメ 油 塩 みかん 牛乳 (石川県産生乳100%)	食事のあいさつ 「いただきます」は命をくれた食べ物への感謝、「ごちそうさま」は食事を用意するために働いてくれた農家さんやお店の人、お家の人への感謝を表す言葉です。食事のあいさつをしっかりと感謝の気持ちを表しましょう。	E 665 kcal P 22.7 g F 18.5 g Ca 351 mg S 2.1 g
24	ごはん 魚のパン粉焼き 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新米 強化米入り) 県産さごし(さわら) パン粉 ドレッシング【アレ無】小麦粉 油 ワイン 塩 パセリ もやし キャベツ 豚肉 にんじん 酢 酒 砂糖 しょうゆ ごま油 こまつな そうめん にんじん みそ えのきだけ 鶏がらスープ しいたけ 牛乳 (石川県産生乳100%)	11月24日は和食の日 「いい日本食」とかけて11月24日は和食の日に制定されています(農林水産省)。和食は、自然を尊ぶ(とうとぶ)という日本で育まれた伝統的な食文化です。ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。	E 686 kcal P 26.1 g F 20.5 g Ca 288 mg S 2.3 g
25	ミルクロール 手作りハンバーグ コールスローサラダ 野菜コンソメ煮 牛乳	乳 牛乳	ミルクロールパン【乳】 豚肉 牛肉 たまねぎ 大豆 トマト チャップ ウスターソース パン粉 ごまひじき オリーブ油 塩 こしょう キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり 酢 たまねぎ 油 砂糖 塩 こしょう はくさい たまねぎ にんじん ベーコン ワイン コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう 牛乳 (石川県産生乳100%)	野菜のカルシウム 牛乳にはカルシウムが多くふくまれていることはみなさんご存じですね。キャベツなどの野菜にもカルシウムは含まれています。小学生中学生の成長期には、大人より多くのカルシウムをとることが必要です。健康のために野菜はしっかりと食べましょう。	E 615 kcal P 25.5 g F 24.9 g Ca 342 mg S 3.9 g
28	ごはん 家常豆腐(ジャージャー豆腐) 棒棒鶏(バンバンジー) あさり入りわかめスープ 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 厚揚げ たまねぎ 豚肉 にんじん ならみ しょうゆ 酒 片栗粉 生姜 砂糖 油 こんこ ごま油 トウバンジャン 中華スープ もやし 鶏肉 きゅうり しょうゆ ごま 砂糖 酢 ごま油 トウバンジャン こまつな あさり わかめ ねぎ えのきだけ にんじん 鶏がらスープ しょうゆ 中華スープ 牛乳 (石川県産生乳100%)	ごはんをしっかりと食べよう 「炭水化物」はエネルギーのもとになる栄養素です。エネルギー不足は疲労骨折、貧血などを引き起こす原因になることがスポーツ栄養学で証明されているそうです。給食は成長期に必要な炭水化物の量をとれるように考えられているので、ごはんを減らした好き嫌いをしることなくしっかりと食べましょう。	E 654 kcal P 29.3 g F 20.1 g Ca 468 mg S 2.5 g
29	ごはん・ふりかけ 大豆とさつまいものあめ煮 ブロッコリーとれんこんチップサラダ とり野菜 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 瀬戸風味ふりかけ(ごま 鷹煎り節 砂糖 塩 しょうゆのり) さつまいも 大豆 油 砂糖 片栗粉 しょうゆ みりん ブロッコリー キャベツ れんこん 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 こしょう はくさい 木綿豆腐 鶏肉 もやし こんにやく ねぎ みそ にんじん 鶏がらスープ 酒 みりん 生姜 コシニク 唐辛子 牛乳 (石川県産生乳100%)	さつまいものビタミンC 皮膚、のど、鼻の粘膜や血管壁を丈夫にする働きをするビタミンC。じゃがいもやさつまいもにも、野菜や果物に負けないくらいビタミンCが豊富に含まれています。加熱すると壊れやすいビタミンCですが、じゃがいもに含まれるビタミンCは壊れにくい性質があります。	E 656 kcal P 25.2 g F 17.7 g Ca 340 mg S 1.8 g
30	麦ごはん きのごちキンカレー 小松菜のサラダ ヨーグルトあえ 牛乳	乳 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 大麦 たまねぎ じゃがいも 鶏肉 にんじん カレールウ【乳】 ぶなしめじ エリンギ トマトチャップ ウスターソース 鶏がらスープ 油 ワイン コシニク 生姜 キャベツ こまつな にんじん 鶏がらスープ しょうゆ 酢 ごま油 黄桃(缶詰) ヨーグルト りんご 砂糖 牛乳 (石川県産生乳100%)	小松菜 給食で使う小松菜は石川県でとれたものを使用しています。小松菜には貧血を予防する鉄分や、骨や歯を強くするカルシウムが多く含まれています。鉄分はビタミンCを含むものと、カルシウムはビタミンDを含むものと一緒に食べると吸収率がアップします。	E 692 kcal P 21.3 g F 19.2 g Ca 358 mg S 3.1 g

★ひとくちメモは 文部科学省 中学生用食育教材、小学生用食育教材、健学社 食育フォーラム、宝達志水町ホームページ他の資料から引用しています。

* 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』『ビスタチオ』『くるみ』は提供しません。