



令和4年12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 →→→



★ 12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
★豚肉 ★ねぎ ★こまつな ★さつまいも ★りんご
★しめじたけ ★れんこん ◇みかん

令和4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は【〇〇】、アレルゲン使用がない場合【アレ無】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生平均
1 木	ごはん ふくらぎの生姜みそがらめ 甘酢あえ 豆腐のすまし汁 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 石川県産ふくらぎ みそ 油 砂糖 しょうが みりん 酒 キャベツ もやし きゅうりにんじん 酢 ごま 砂糖 しょうゆ 木綿豆腐 たまねぎ こまつな にんじん ねぎ えのきたけ しょうゆ 煮干し・昆布だし みりん 牛乳(石川県産生乳100%)	寒さに負けない食事 寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。予防には、原因となるウイルスを体の中に入れないことです。そのために手洗いをしましょう。そして、体の抵抗力を高めることが大切です。食事をバランスよく食べましょう。	E 658 kcal P 24.9 g F 22.4 g Ca 333 mg S 2.0 g
2 金	クロックムッシュ ひじきの彩りサラダ 冬野菜のコンソメスープ みかん 牛乳	乳 牛乳	ミルク食パン(国産小麦、県産小麦使用) チーズ 牛乳 ロースハム バター 米粉 コンソメ バセリ キャベツ ブロッコリー とうもろこし にんじん ひじき 佃煮 ごま 酢 油 砂糖 しょうゆ はくさい 鶏肉 だいこん たまねぎ にんじん ワイン コンソメ 鶏がらだし 塩 こしょう みかん 牛乳(石川県産生乳100%)	手洗いをしっかりと インフルエンザやコロナ感染の予防には手洗いがとても大切です。水が冷たい季節ですが、食事の前に、せっけんやハンドソープを使ってしっかりと手洗いをし、清潔なハンカチを使って手をふきましょう。	E 638 kcal P 27.3 g F 20.9 g Ca 466 mg S 3.1 g
5 月	ごはん 豆腐と野菜のチャンプルー つみれ汁 町内産りんご 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 生揚げ ウィンナー キャベツ もやし こまつな にんじん しょうゆ 油 鶏がらだし 塩 こしょう だいこん 県産いわし ねぎ にんじん みそ 煮干しだし 小麦粉 ごま しょうが 町内産りんご 牛乳(石川県産生乳100%)	つみれ 魚のすり身をつみ取りながら湯に入れて作るため「つみれ」から「つみれ」と呼ばれるようになったそうです。イワシ、アジ、めざすなどの魚の栄養を丸ごととることができる和食の伝統料理です。	E 637 kcal P 23.2 g F 21.1 g Ca 364 mg S 2.1 g
6 火	バターロール 鶏の唐揚げ ツナサラダ たまごスープ 牛乳	卵・乳 ツナ 卵 牛乳	バターロールパン(国産小麦、県産小麦使用)【卵・乳】 鶏肉 油 小麦粉 片栗粉 酒 しょうゆ 塩 こしょう キャベツ きゅうりにんじん まぐろ 油漬 酢 砂糖 オリーブ油 しょうゆ 塩 こしょう たまご 木綿豆腐 たまねぎ 鶏がらスープ チンゲンサイ えのきたけ にんじん コンソメ 塩 牛乳(石川県産生乳100%)	チンゲンサイ 葉っぱは、鮮やかな緑色でスプーンの先を大きくしたような形。じくは、幅が広くすい緑色。じくの根元は、丸みがあって厚みがあります。石川県の市町の中で宝達志水町が一番、量がたくさん栽培されている野菜が「チンゲンサイ」です。	E 632 kcal P 31.3 g F 26.7 g Ca 327 mg S 2.4 g
7 水	(麦ごはん) ピピンバ キムチチゲ フルーツ白玉 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 大麦 豚・牛肉 もやし こまつな にんじん しょうゆ 砂糖 酒 みりん 中華スープ 油 しょうが にんにく ごま油 トウモロコシ はくさい 木綿豆腐 たまねぎ ふなしめじ 豚肉 キムチ(白菜 魚醤) あさり みそ コラ 酒 フォンジン 鶏がらだし しょうゆ ごま油 砂糖 白玉団子(米粉) バイン(缶詰) 黄桃(缶詰) 砂糖 牛乳(石川県産生乳100%)	白玉団子 米は、主食であり、私たちの食生活をささえている大切な食べ物です。米はごはんとして食べられるだけではなく、いろいろな姿に変身します。もち、おかき、せんべい、米粉パン、お酒、みりん、上新粉(じょうしんこ)、白玉粉(しらたまこ)などがあります。	E 687 kcal P 25.0 g F 17.3 g Ca 343 mg S 2.4 g
8 木	ごはん 小田巻蒸し キャベツのしそ和え 大根のそぼろ煮 牛乳	魚・卵 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) たまご とうもろこし 豆乳 ふかし【魚】 えのきたけ みつば しょうゆ 煮干しだし みりん 酒 キャベツ きゅうり しょうゆ 赤しそ 塩 だいこん 鶏肉 たまねぎ こんにやく にんじん さやいんげん しょうゆ 煮干しだし 片栗粉 酒 みりん 砂糖 しょうが 牛乳(石川県産生乳100%)	おだまき 地域で受け継がれてきた伝統料理や郷土料理は、各地方に伝えられています。「おだまき」は大阪の郷土料理で、うどんが入った茶碗蒸しです。幼い麻糸を丸く巻いたものを「芋環(おだまき)」といい、うどんが紡ぎ糸のように見えるためこの名が付いたそうです。	E 648 kcal P 26.3 g F 17.4 g Ca 307 mg S 1.9 g
9 金	ミルクロール 豚肉の甘酢ソース れんこんサラダ お豆と野菜のスープ 牛乳	乳 牛乳	ミルクロールパン(国産小麦、県産小麦使用)【乳】 豚肉 油 酢 片栗粉 しょうゆ 砂糖 米粉 しょうが ごま油 塩 こしょう キャベツ れんこん きゅうりにんじん ドレッシング ごま しょうゆ 砂糖 塩 こしょう じゃがいも こまつな たまねぎ にんじん 大豆 ベーコン しょうゆ 鶏がらだし コンソメ 塩 こしょう 牛乳(石川県産生乳100%)	主食、主菜、副菜を組み合わせよう 1日3食のそれぞれの食事で、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品を組み合わせると必要なエネルギーや栄養素がとれやすくなります。学校給食の献立は主食+主菜+副菜+汁物+牛乳を組み合わせると1食の望ましい食事の見本となるように作っています。	E 639 kcal P 25.2 g F 31.4 g Ca 341 mg S 2.7 g
12 月	ごはん 魚のチリソース ほうれん草の中華和え 卵の中華ソース(玉米湯) 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) かます トマトチップ 油 片栗粉 ねぎ 酒 しょうゆ 砂糖 しょうが にんにく トウモロコシ 塩 こしょう ほうれん草 にんじん 切干大根 酢 しょうゆ ごま 砂糖 ごま油 みりん とうもろこし たまご たまねぎ えのきたけ こまつな 鶏がらだし 片栗粉 しょうゆ 中華スープ 塩 牛乳(石川県産生乳100%)	ほうれん草の調理 小学校家庭科で「ゆでの調理をしよう」という学習があります。加熱調理には、ゆでる、炒める、焼くなどの方法があります。野菜はゆでるとやわらかくなり、食べやすくなります。また、ゆでると味や色、香り、かさなどが変化します。うちでも、ぜひ、調理してみましょう。	E 659 kcal P 26.2 g F 18.1 g Ca 310 mg S 2.2 g
13 火	ごはん だし巻きたまごのあんかけ じゃがいも入りきんぴら 白玉豆腐のみそ汁 牛乳	魚・卵 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) たまご えのきたけ たら 片栗粉 しょうゆ 砂糖 みりん 酢 煮干しだし 油 じゃがいも こんにやく にんじん ごぼう しょうゆ みりん 砂糖 油 ごまごま油 はくさい たまねぎ ねぎ 大豆 白玉粉(米粉) ふなしめじ みそ にんじん ごま 煮干し 昆布だし 干しいたけ 牛乳(石川県産生乳100%)	みそ みそは、大豆に、こうじ、塩、水などを加え、発酵(はっこう)熟成(じゅくせい)させてつきます。こうじの原料によって、米みそ、麦みそ、豆みその三種類に大きく分けられます。石川県は「加賀みそ」とよばれる米みそがよく作られています。	E 643 kcal P 20.6 g F 17.5 g Ca 434 mg S 2.3 g
14 水	カレーピラフ 照り焼き風チキン グリーンサラダ チンゲン菜と豆腐のスープ ヨーグルト/牛乳	乳 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) たまねぎ ウィンナー ビーマン にんじん カレールウ しょうゆ 油 コンソメ 鶏肉 しょうゆ みりん 砂糖 酒 キャベツ ブロッコリー さやいんげん 酢 砂糖 しょうゆ オリーブ油 ニンニク 塩 こしょう たまねぎ 木綿豆腐 鶏ガラスープ チンゲンサイ ふなしめじ しょうゆ ワイン コンソメ 脱脂加糖ヨーグルト(鉄・カルシウム強化) / 牛乳(石川県産生乳100%)	元気な体に必要な食事 寒さに負けず、元気にすごすためには栄養のバランスのとれた食事が大切です。そのためにはいろいろな種類の食品を食べることが大切です。そのために、学校給食の献立は、主食、主菜、副菜をそろえています。	E 655 kcal P 29.4 g F 20.1 g Ca 416 mg S 2.8 g

★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。記載値は小学4年生の量です。

★安全安心を第一に、おいしく減塩、地産地消、野菜は1食100g以上(1日に350g摂ることが推奨)に努めて提供しています。

*給食献立は都合により変更することがあります。

レシピ公開中!

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。



給食メニューをご家庭で!
お休みの日につくってみてね!

もうすぐ冬休みですね。年末年始は行事が多く、生活リズムがみだれやすくなります。冬休み中も早寝・早起きを心がけ、元気に過ごしましょう!



令和4年 12月	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 小学4年生平均
	★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		
15 木	ごはん ちくわの南部揚げ 小松菜のマヨ和え 寄せ鍋 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) ちくわ【魚】油 小麦粉 片栗粉 ごま キャベツ こまつな とうもろこし にんじん ドレッシング しょうゆ はくさい 鶏肉 焼き豆腐 にんじん ねぎ しょうゆ はるさめ 鶏 鶏がらだし 昆布だし 干しいたけ 牛乳(石川県産生乳100%)	和食;日本人の伝統的な食文化 和食はユネスコの無形文化遺産に登録されています。和食の特徴としては、①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重、②健康的な食生活を支える栄養バランス、③自然の美しさや季節の移ろいの表現、④正月などの年中行事との密接な関わり、が挙げられています。	E 626 kcal P 23.3 g F 19.1 g Ca 346 mg S 2.0 g
16 金	ミルク食パン・チョコクリーム 豆乳マカロニチーズグラタン 野菜のコンソメ煮 町内産りんご 牛乳	乳 乳 牛乳	ミルク食パン(国産小麦、県産小麦使用)【乳】 チョコ大豆バター【乳】 豆乳 鶏肉 たまねぎ チーズ ブロッコリー マカロニ 米粉 ぶなしめじ オリーブ油 ワイン コンソメ だいこん たまねぎ じゃがいも はくさい 鶏がらスープ にんじん 白ねぎ コンソメ ワイン バセリ 町内産りんご 牛乳(石川県産生乳100%)	宝達志水町産のりんご 今日は、宝達志水町産の「サンふじ」を提供する予定です。りんごの木の下に草を生やす「草生栽培」で自然の力を活かした栽培を行っているそうです。果実に袋をかけずに太陽の恵を十分に受け、甘さにこだわったりんごづくりを心がけて育てられているそうです。	E 679 kcal P 26.1 g F 27.6 g Ca 466 mg S 2.5 g
19 月	ごはん ハタハタのから揚げ ごま酢あえ おでん 県産かぼちゃプリン/牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 県産ハタハタ 小麦粉 片栗粉 油 塩 キャベツ もやし きゅうり ロースハム にんじん 酢 ごま 砂糖 しょうゆ ごま油 県産だいこん 生揚げ こんにやく にんじん ちくわ 鶏肉 しょうゆ 砂糖 煮干し・昆布だし 酒 県産かぼちゃ 乳製品 砂糖/牛乳(石川県産生乳100%)	地産産物デー ハタハタは秋田県から鳥根県まで、日本海側でよく水揚げがされる魚で、石川県も水揚げ量は全国トップクラスです。石川県産の大根を使ったおでん、石川県産のかぼちゃで作ったデザートを組み合わせた献立です。	E 638 kcal P 23.3 g F 17.8 g Ca 398 mg S 2.0 g
20 火	ごはん チキンチキンごぼう 切干とひじきの旨煮 具だくさん汁 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 鶏肉 ごぼう 油 しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉 酒 にんじん さやいんげん さつまあげ 切干大根 しょうゆ 砂糖 煮干しだし みりん 酒 ひじき ごま油 さつまいも はくさい にんじん 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし 干しいたけ 牛乳(石川県産生乳100%)	ひじき 日本は周りを海に囲まれた海藻の宝庫です。海藻は、海の中で増える植物で、日本で食べられる海藻の種類は100種類以上もあるそうです。無機質(英語でミネラル)が多く、骨や歯を丈夫にする働きがあります。	E 695 kcal P 24.9 g F 20.2 g Ca 329 mg S 2.2 g
21 水	ごはん さんまのゆずみそ煮 ほうれん草のごま和え かぼちゃ入りほうとう汁 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) さんま みそ しょうゆ 砂糖 ゆず ほうれん草 もやし キャベツ にんじん しょうゆ みりん ごま 砂糖 豚肉 ほうとう(小麦) かぼちゃ はくさい にんじん 油揚げ みそ ねぎ しょうゆ 煮干しだし みりん 干しいたけ 酒 牛乳(石川県産生乳100%)	かぼちゃ 冬至は1年で昼が一番短い日(今年は12月22日)です。昔は冬にとれる野菜が今のようになくさんありませんでした。かぼちゃは夏に収穫して冬までとっておける野菜なので、冬至にはかぼちゃを食べて無病息災を祈る風習ができたと言われています。	E 687 kcal P 31.0 g F 17.6 g Ca 416 mg S 2.2 g
22 木	(麦ご飯) 根菜チキンカレー チーズ入りカラフルサラダ クリスマスデザート 牛乳	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 かぶ 鶏肉 にんじん れんこん 鶏がらだし 小麦粉 米粉 カレーウ【乳】 ワイン 油 生姜 にんにく キャベツ ブロッコリー とうもろこし チーズ 赤パプリカ 酢 しょうゆ 油 砂糖 豆乳 糖類 いちご果汁(カルシウム・鉄強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	カレーライス カレーライスは主食・主菜・副菜を兼ねた料理です。今日は、とり肉と冬野菜のかぶやれんこんをたっぷり使ったカレーライスです。さらに、副菜のサラダを補った組み合わせで栄養バランスがとれるようにしています。	E 718 kcal P 21.7 g F 22.5 g Ca 413 mg S 2.8 g

～食事の前に手をしっかり洗おう～

手には目に見える汚れだけでなく、目に見えにくい小さなごみやほこりがたくさんついていることがあります。新型コロナウイルスやインフルエンザ、そしてノロウイルス食中毒の原因となるウイルスは、小さなごみやほこりよりもさらに小さく、人間の目でみることができません。一見、きれいそうに見える手に、**たくさんウイルスがついている**ことはよくあります。

ウイルスはちょっと変わった生きものです。

自分の力で仲間を増やすことができません。人間など、ほかの生きものの、のどや腸などの細胞に入り込み、その細胞が増えるしくみを利用して自分の仲間を増やします。仲間がどんどん増えてくると、熱やせき、腹痛などを引き起こします。ですから、ウイルスによる病気を予防するためには、まず、**体の中にウイルスを入れない**ことがとても大切なのです。



「いただきます」の前には、手についているウイルスを落とすために、せっけんをよく泡立て、しっかり手を洗いましょう。

水で手をぬらすだけで20秒以下の手洗いでウイルスをきちんと落とすことができないという実験データがあります。

手に水をつけ、せっけんをよく泡立てたら、十分手のすみずみまでしっかり洗います。洗い終わったら、清潔なハンカチなどで、しっかりふき取って手を乾かします。ハンカチは、毎日交換しましょう。