

給食たより 2月

★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
- ★めざす ★さば ★たまご ★ふくらぎ ★椎茸 ★豚肉 ★ねぎ ★こまつな
- ★さつまいも ★しめじ ★れんこん ◇いよかん ◇デコボン

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 →→→



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？→→→



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に給食メニュー
をご家庭で作しやすいようにアレンジしたものを紹介してい
ます。ぜひお試しください→→→



令和5年 2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 メンチカツ 磯の香あえ とり野菜みそ汁 いちご／牛乳	魚 /牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 豚肉 鶏肉 キャベツ たまねぎ 小麦粉 パン粉 砂糖 塩 こしょう 油 もやし 小松菜 にんじん さつまいも しょうゆ 砂糖 のり はくさい 木綿豆腐 鶏肉 たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ みそ 酒 砂糖 鶏がらだし 生姜 にんにく いちご/牛乳(石川県産生乳100%)	くだものを食べよう くだものには骨や歯をつくる無機質(むかしつ=英語ではミネラル)、病気と戦うビタミンなど、大切な働きをする栄養素がふくまれています。特にビタミンは毎日補給することが必要な栄養素です。健康のために野菜やくだものは意識してとりましょう。	E 696 kcal P 26.8 g F 22.0 g Ca 337 mg S 2.2 g
2	ごはん いわしのかば焼き キャベツのレモンマヨあえ けんちん汁 節分豆／牛乳	魚 /牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) いわし 片栗粉 米粉 油 しょうゆ みりん 砂糖 酒 生姜 ごま塩 キャベツ ロースハム【豚肉】 きゅうり んじん ドレッシング レモン果汁 塩 こしょう 木綿豆腐 だいこん 豚肉 にんじん ねぎ ごぼう 煮干し 昆布だし しょうゆ 酒 みりん ごま油 大豆/牛乳(石川県産生乳100%)	節分の行事 節分は季節の変わり目に行う行事で中国から日本に伝わり、二月の節分を行うようになったのは室町時代からだそうです。「福は内、鬼は外」のかけ声とともに家族の幸せを祈り「豆まき」をします。「いわし」を焼いて食べる風習の地域もあるそうです。	E 679 kcal P 24.7 g F 21.8 g Ca 32.5 mg S 2.4 g
3	ミルクロール(セルブドック) ポークチャップ 野菜マカロニサラダ 野菜コンソメ煮 いよかん／牛乳	乳 /牛乳	ミルクロール(国産小麦、県産小麦使用)【乳】 豚肉 たまねぎ エリンギ トマト キャベツ 酒 油 ウスターソース 小麦粉 しょうゆ 砂糖 キャベツ 小松菜 にんじん マカロニ ドレッシング しょうゆ 砂糖 じゃがいも だいこん たまねぎ にんじん ベーコン【豚肉】 大豆 コンソメ 鶏がらだし いよかん/牛乳(生乳100%)	冬と春を分ける「節分」 暦(こよみ)の上では今日の節分までが冬、明日は「春が立つ」と書いて立春(りっしゅん)です。昔から季節の変わり目に関わりあつた病気や災害は鬼が持つてくると信じられ、鬼が家に入ってこないようにする行事が節分だと言われています。	E 715 kcal P 28.9 g F 26.0 g Ca 349 mg S 2.8 g
6	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ほうれんそうの白和え 具だくさんのみそ汁 牛乳	魚 /牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) ふくらぎ たまねぎ ドレッシング みそ 酒 塩 ペセリ ほうれん草 キャベツ こんにやく にんじん 大豆 しょうゆ ごま 砂糖 みりん じゃがいも はくさい だいこん えのきたけ にんじん 油揚げ ねぎ みそ 煮干し 牛乳(生乳100%)	和食の副菜「白和え」 日本の伝統的な食文化である「和食」は主食のごはん、汁物、主菜、副菜を組み合わせた一汁三菜という組み合わせが基本です。副菜の「和え物」にはいろいろな種類があり「白和え」は、すり潰した豆腐で和えたものを言います。	E 680 kcal P 25.2 g F 23.7 g Ca 330 mg S 2.2 g
7	ごはん だしまき卵 大豆とさつまいものごまからめ 豚肉と厚揚げのうま煮 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) 卵 片栗粉 砂糖 油 みりん 酢 かつお節エキス【魚】 さつまいも 大豆 油 片栗粉 砂糖 しょうゆ みりん ごま はくさい 厚揚げ 豚肉 こんにやく にんじん さやいんげん しょうゆ 酒 みりん 鶏がらだし 油 牛乳(生乳100%)	大豆の栄養 大豆は、みそ、豆腐、油揚げ、きなこなど様々な食品に加工され、日本の食事ではお米と同じくらいに大切にされてきた食品です。大豆にはたんぱく質、脂肪、ビタミンB、ビタミンE、無機質など、栄養的にも大切な栄養素が含まれている食品です。	E 727 kcal P 26.7 g F 24.3 g Ca 506 mg S 2.2 g
8	ごはん 鶏肉のちゃんぽん からめ 春雨の中華あえ ワンタンスープ 牛乳	魚 /牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 鶏肉 小麦粉 片栗粉 油 トマト キャベツ ねぎ 酒 砂糖 しょうゆ 生姜 にんにく 塩 もやし きゅうり にんじん ロースハム【豚肉】 春雨 酢 しょうゆ 砂糖 中華スープ ごま油 はくさい 小松菜 にんじん ねぎ ワンタン 鶏がらだし 中華スープ 生姜 ごま油 牛乳(生乳100%)	楽しく食べるための約束 おいしく楽しく食べるための大切な約束ごとが「食事のマナー」です。食器の持ち方、並べ方、食事の姿勢はどうでしょうか。食事のおいしさを味わえる良い雰囲気になるように一人ひとりが気を付けましょう。	E 631 kcal P 24.4 g F 15.8 g Ca 300 mg S 1.6 g
9	卵と豚肉のそぼろ丼 千草おひたし さつまいものみそ汁 ヨーグルト 牛乳	卵 /牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 大麦 豚肉 卵 大豆 生姜 しょうゆ 油 砂糖 酒 みりん 塩 小松菜 にんじん 油揚げ しょうゆ 砂糖 みりん 酢 酒 さつまいも だいこん えのきたけ ねぎ みそ 煮干し 脱脂加糖ヨーグルト(鉄強化) 牛乳(生乳100%)	食べ物が届くまで 食べ物は、近くでとれたものや、外国から運ばれてきたものがあります。大豆や小麦、畜産物(ちくさぶつ)の二つドリ、豚、牛を育てるために必要な穀類などの多くは、外国から運ばれてきます。食べ物を通して外国とつながっているんですね。	E 717 kcal P 26.2 g F 21.5 g Ca 397 mg S 2.5 g
10	白ごまトースト ブロッコリーとツナのサラダ 野菜とミートボールのトマト煮 デコボン 牛乳	乳 /牛乳	ミルク食パン(国産小麦、県産小麦使用)【乳】 マーガリン 砂糖 練乳 ごま キャベツ ブロッコリー にんじん まぐろ 油揚げ 酢 砂糖 しょうゆ じゃがいも はくさい たまねぎ トマト 鶏団子(鉄・カルシウム強化) にんじん しめじ コンソメ 鶏がらだし ワイン 砂糖 デコボン 牛乳(生乳100%)	果物の食べ方は生のままがおすすめです ビタミンCは不足すると食欲が落ちたり体がつつかれやすい症状が出ることで知られています。くだものや野菜などに含まれているビタミンCは熱に弱く、水にとけやすいのでくだものや野菜からとるときは、生のまま食べるのがよいといわれています。	E 670 kcal P 24.4 g F 24.3 g Ca 437 mg S 2.6 g
13	ごはん えびシューマイ ほうれんそうの中華あえ 白菜入り麻婆豆腐 牛乳	えび・魚 /牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 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 ほうれん草 にんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 パンジャン ごま油 木綿豆腐 はくさい 豚肉 にんじん たまねぎ 赤み しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 にんにく 生姜 油 トウバンジャン 牛乳(生乳100%)	中国から伝わってきた「大豆」 給食には、大豆や油あげ、とうふがよく使われます。大豆は奈良時代に仏教と共に中国から日本に伝わったといわれています。豆腐は大豆から作られた消化に良い食品です。	E 660 kcal P 25.8 g F 19.4 g Ca 385 mg S 2.2 g
14	ミルクロール とんかつ コールスローサラダ たまごスープ チョコプリン／牛乳	乳 /牛乳	ミルクロール(国産小麦、県産小麦使用)【乳】 豚肉 パン粉 小麦粉 油 中濃ソース 塩 こしょう キャベツ きゅうり にんじん 酢 砂糖 しょうゆ オリーブ油 塩 こしょう 木綿豆腐 たまねぎ 卵 小松菜 にんじん コンソメ しょうゆ 塩 こしょう 豆乳 砂糖 ココアパウダー(鉄・カルシウム強化) /牛乳(生乳100%)	食べ物の3つのはたらき 給食はエネルギーのもとになるなかま、体の調子を整えるなかま、体をつくるもとになるなかまの3つのなかまの食べ物を組み合わせで作っています。これらをそろえて食べると健康に良い食事になります。バランスよく食べましょう。	E 736 kcal P 28.2 g F 32.2 g Ca 393 mg S 2.9 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。
*給食献立は都合により変更することがあります。

令和5年 2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
15	ごはん さんまのみぞれ煮 野菜と昆布のごまサラダ 沢煮椀 いよかん/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 だいこん 砂糖 しょうゆ でん粉 みりん 塩 キャベツ にんじん さやいんげん ロースハム【豚肉】ドレッシング 昆布 ごま しょうゆ 砂糖 だいこん 鶏肉 小松菜 ごぼう にんじん 干しいたけ しょうゆ 煮干し 昆布だし 酒 片栗粉 塩 いよかん/牛乳(生乳100%)	果物や野菜のはたらき 果物や野菜は、ビタミンC、カルシウム、食物せんいが含まれていて、体の調子を整えるはたらきをします。今が旬の「いよかん」など、かんきつ類と言われる果物には、病気の抵抗力に関係するビタミンCが多いことが特徴です。	E 648 kcal P 24.6 g F 20.9 g Ca 404 mg S 2.2 g
16	ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜の塩炒め めった汁 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 しょうゆ 砂糖 みりん 油 片栗粉 酒 生姜 小松菜 キャベツ もやし にんじん 油 鶏がらだし 砂糖 塩 さつまいも 豚肉 だいこん れんこん にんじん こんにやく ねぎ みそ 煮干しだし 酒 牛乳(生乳100%)	石川県の郷土料理「めった汁」 「めった汁」は、さつまいもや大根、人参といった根菜類を使った具ださんの豚汁です。石川県の郷土料理として紹介されています(農林水産省ホームページ)。地域でとれる具材がたっぷりです。	E 652 kcal P 30.0 g F 14.3 g Ca 316 mg S 1.8 g
17	胚芽パンズ あじフライ ジャーマンポテ キャベツとお豆のスープ 牛乳	乳 魚 牛乳	胚芽パンズ【乳】 あじ パン粉 小麦粉 塩 しょうゆ 油 中濃ソース じゃがいも たまねぎ ベーコン【豚肉】油 塩 しょうゆ パセリ キャベツ 鶏肉 小松菜 にんじん 大豆 白いんげん豆 鶏がらだし コンソメ 砂糖 ワイン 塩 しょうゆ 牛乳(生乳100%)	栄養素の種類と働き 私たちが生きていく上で必要な主な栄養素には、たんぱく質、無機質、ビタミン、炭水化物、脂質があり、これらを五大栄養素といえます。健康的な生活を送るために栄養素の種類と働きを知って食品を上手に組み合わせた食事をとりましょう。	E 647 kcal P 30.0 g F 22.9 g Ca 355 mg S 2.7 g
20	ごはん きびなごのかりかりフライ 切干大根のごま酢あえ すき焼き風煮 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) きびなご 生姜 じゃがいも 米粉 油 小松菜 にんじん 油揚げ 切干大根 酢 しょうゆ 砂糖 ごま はくさい 焼き豆腐 牛肉 こんにやく にんじん えのきだけ ねぎ 車麩 しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油 煮干しだし 牛乳(生乳100%)	カルシウムを多く含む食品 きびなごは骨ごと食べられる小魚です。牛乳、乳製品、骨ごと食べる小魚、海藻(かいそう)は「からだをつくるなかま」(2群)のカルシウムを多く含む食品です。小学生、中学生は成長期なので大人より多くのエネルギー、たんぱく質、カルシウムをとる必要があります(厚生労働省 日本人の食事摂取基準より)。	E 673 kcal P 26.9 g F 20.7 g Ca 459 mg S 1.7 g
21	麦ごはんの 肉みそ丼 春雨の酢の物 卵とチンゲン菜のスープ 牛乳	乳 魚 卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 大麦 豚肉 鶏肉 もやし 小松菜 たまねぎ にんじん 大豆 にんにく 赤みそ 砂糖 酒 みそ しょうゆ トウバンジャン キャベツ きゅうり ロースハム【豚肉】春雨 酢 しょうゆ 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 しょうゆ 中華スープ 片栗粉 さくらげ 酒 塩 しょうゆ 牛乳(生乳100%)	緑黄色野菜(りよくおうよくやさい) 石川県でよく栽培されているチンゲン菜や小松菜などの色の濃い野菜を緑黄色野菜といい、カロテンを多く含んでいます。その他にビタミンCやカルシウム、鉄、食物せんいも含んでいます。これらは不足しがちな栄養素なので、意識して食べるとよいですね。	E 636 kcal P 24.9 g F 18.5 g Ca 335 mg S 2.2 g
22	ごはん めぎすフライ あげとキャベツの和え物 県産いか団子のおでん 牛乳	魚 いか・魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 大麦 めぎす パン粉 小麦粉 塩 しょうゆ 油 キャベツ もやし 油揚げ にんじん 酒 しょうゆ 砂糖 だいこん 焼き豆腐 いかボール(いか・たら【魚】) こんにやく にんじん しょうゆ 砂糖 酒 昆布 煮干しだし 牛乳(生乳100%)	石川県の水産物 「めぎす」と「いか」は石川県でよく水揚げされる水産物です。石川県はメギスの漁獲量全国トップだそうです。煮魚やフライ、干物など、どんな料理にも生かせる万能なお魚です。石川県の漁業生産額のうち3割がイカ類だそうです。おでんには石川県産いか団子を使います。	E 668 kcal P 26.1 g F 19.9 g Ca 374 mg S 2.2 g
24	バターロール スパゲッティの野菜ソテー 冬野菜のチキンポトフ もものヨーグルトクリームあえ 牛乳	乳・卵 乳 牛乳	バターロール【乳・卵】 スパゲッティ たまねぎ しめじ 牛肉 大豆 にんじん トマト トマトケチャップ コンソメ 油 ワイン スターソース 砂糖 塩 じゃがいも はくさい だいこん たまねぎ ブロッコリー 鶏肉 にんじん 鶏がらだし コンソメ ワイン 砂糖 塩 しょうゆ 黄桃 缶詰 ホイップクリーム ヨーグルト 牛乳(生乳100%)	野菜の煮込み料理 野菜はおなかの調子をととのえる食物せんいとビタミン類が含まれます。給食では今日のポトフのように汁物や煮物の具に使われることが多いです。加熱するど「かさ」が減るのでたくさん食べることができます。また、汁に溶け出したビタミンやミネラルなどの栄養素も汁ごと食べることができます。	E 661 kcal P 30.4 g F 20.3 g Ca 327 mg S 2.6 g
27	わかめごはん がんもどきの含め煮 れんこんのひじききんぴら じゃがいもとなめこのみそ汁 牛乳	魚 魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 大麦 わかめ 塩 砂糖 大豆 にんじん 小麦粉 ごま 塩 砂糖 煮干しだし しょうゆ 酒 れんこん 鶏肉 こんにやく にんじん さやいんげん ひじき しょうゆ 酒 みりん 砂糖 油 じゃがいも 小松菜 なめこ にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳(生乳100%)	日本の食文化の特徴 今日は和食中心の献立です。日本人は豊かな自然を敬い、自然に寄り添う考え方を育て、その土地ならではの四季折々の自然の味を生かした料理を作り、大切に食べてきました。先人の知恵や歴史が反映された未来に伝えていきたい食文化です。	E 607 kcal P 21.4 g F 17.6 g Ca 319 mg S 3.1 g
28	(麦ごはん) ポークカレー ビーンズサラダ ヨーグルト 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 豚肉 にんじん 鶏がらだし カレールの【乳】ワイン 油 トマトケチャップ ウスターソース 生姜 にんにく キャベツ 大豆 大豆 ロースハム【豚肉】 にんじん ドレッシング レモン果汁 しょうゆ 砂糖 塩 脱脂加糖ヨーグルト(鉄強化) 牛乳(生乳100%)	人気のカレーライス 宝達志水町の学校で人気メニューを調べると、いつも「カレーライス」が大人気です。料理の組み合わせとしてはカレーライスは、主食のご飯に主菜の野菜入(いり)煮込み料理をかける、というパターンです。野菜を主とした副菜をいっしょにとることで栄養バランスがよくなります。	E 700 kcal P 23.8 g F 21.5 g Ca 369 mg S 2.7 g

エネルギー不足に注意しましょう!

私たちは、体内における化学反応によって、生きるための主な原動力であるエネルギーを得ています。成長期の発育や健康の維持のためには、十分なエネルギーが作られるよう、必要な栄養素を摂取することが重要です。

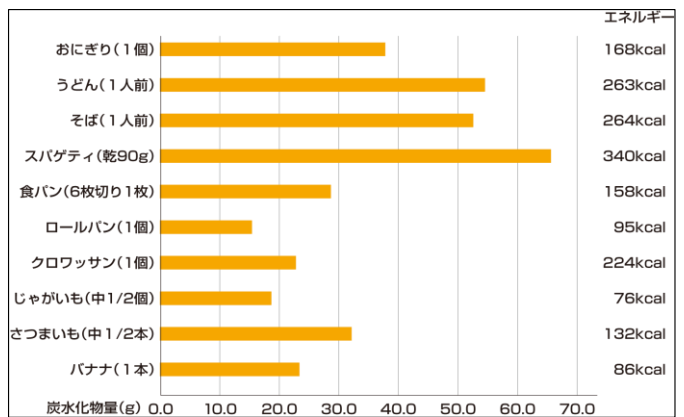
エネルギーを作る化学反応には、炭水化物と脂質、ビタミンが必要です。炭水化物と脂質がエネルギー源として利用され、化学反応をするときビタミンが利用されます。

また、炭水化物が不足しているときには、たんぱく質もエネルギー源として使われます。これにより、体の筋肉量が減って、体が疲れやすくなったりします。また、体内のエネルギーは、他から借りることができず、エネルギーが不足しているときは節約するしかありません。このため、エネルギーが不足すると、体のいろいろな所でエネルギーの節約を始めます。これにより、必要な化学反応が行われなくなり、毎日その節約が続くと、次のような影響が体や心に出てきます。



炭水化物は1日どれくらい必要?

学校給食の主食のご飯の量は、一食あたり小学1年生から中学3年生まで年齢に合わせて約140~230g(約210~380kcal)の幅で提供しています。成長期である小・中学生では、1日の食事とするエネルギー量の50~65%を炭水化物から摂取することが推奨されています。たとえば10~11歳の場合、1日に必要なエネルギー量(推定エネルギー必要量)は男子2,500kcal、女子2,350kcalとされています。



※この給食だよりは、健学社「食育フォーラム」2023年2月号、家庭科教科書(東京書籍)、文部科学省小学生用食育教材、中学生用食育教材、石川県、農林水産省ホームページを参考に作成しました。