



★ 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
- ★きくらげ ★干しいたけ ★たまご ★豚肉 ★チンゲンサイ ★さば ★いわし
- ★小松菜 ★かぼちゃ ★さつまいも ★なめこ ◇清見オレンジ ◇いちご

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り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 3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【アレルギー】と記載	ひとくちメモ	栄養価
					小学4年生平均
1	ごはん さばのみぞれ煮 春雨の酢の物 とうふのすまし汁 デコボン/牛乳	魚 /牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入り) さば だいこん しょうゆ 酒 みりん 砂糖 キャベツ 春雨 きゅうり にんじん とうもろこし しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 中華スープ 木綿豆腐 はくさい 小松菜 にんじん えのきたけ ねぎ 鶏がらだし コンソメ デコボン / 牛乳 (石川県産生乳100%)	今月の目標「1年間の給食を振り返ろう」① しめくりの月になりました。この一年間、給食時間の準備や片づけ、食事のマナーを守ることはできましたか。特に、食事前と後の手洗いは感染症予防のためにも、せっけんを使った、ていねいな洗い方ができているか、再確認してみましょう。	E 646 kcal P 24.1 g F 19.9 g Ca 337 mg S 1.6 g
2	ごはん 花形ハンバーグ 野菜のごまサラダ 沢煮椀 ひなあれ/牛乳	魚 /牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入り) たまねぎ 鶏肉 大豆 さやいんげん にんじん 砂糖 にんにく しょうが 油 しょうゆ 片栗粉 みりん キャベツ 小松菜 にんじん ロースハム【豚肉】 しょうゆ みりん ごま 砂糖 塩 だいこん 鶏肉 にんじん ごぼう 干しいたけ しょうゆ 昆布・鶏がらだし 酒 塩 片栗粉 もち米 砂糖 しょうゆ 昆布 青のり 水あめ みりん / 牛乳 (石川県産生乳100%)	明日は桃の節句、ひなまつり ひなまつりは、子どもの成長と幸福を祝う行事です。ひなあれの白色は「雪」、緑色は「木々の芽」、桃色は「桃の花」を表しています。この3色を食べることで自然の力を授かり、病気を追い払い、健やかに成長できるように意味が込められています。	E 610 kcal P 23.8 g F 14.7 g Ca 368 mg S 2.4 g
3	きなこと揚げパン ポークピーズ ブロッコリーサラダ いちご/チーズ 牛乳	乳 魚・卵 /乳 牛乳	米粉パン (県産米粉 国産小麦 県産小麦使用【乳】) 国産きな粉 砂糖 油 豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん さやいんげん 大豆 トマトケチャップ 鶏がらだし ウスターソース ワイン 油 砂糖 ブロッコリー キャベツ かにかまぼこ【魚・卵】 酢 砂糖 油 しょうゆ いちご / キャンディータイプチーズ (鉄・Ca強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	リクエストメニュー 宝達志水町の小学校では、毎週金曜日の主食は、パンの献立を提供しています。パンの原料には石川県産の米粉と小麦粉が使われています。1月に予定していたリクエストメニュー「揚げパン」が臨時休校で提供できなかったため、6年生が卒業する前に予定献立に入れました。	E 699 kcal P 32.8 g F 28.7 g Ca 469 mg S 2.5 g
6	豚丼(麦ご飯) (豚丼の具) チンゲン菜のスープ フルーツのゼリー和え 牛乳	魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入り) 大麦 豚肉 たまねぎ しょうゆ 酒 砂糖 油 にんにく やし 小松菜 にんじん しょうゆ みりん ごま油 砂糖 ごま 木綿豆腐 チンゲン菜 にんじん きくらげ 鶏がらだし しょうゆ 片栗粉 中華スープ しょうゆ ゼリー(糖類 いちご果汁 鉄・Ca強化) パイン缶 黄桃缶 牛乳 (石川県産生乳100%)	食事の役割 食事の役割は、体の成長や活動のために必要な栄養素をとることだけではなく、楽しくおいしく食べることもよりよい生活には欠かせません。和やかな雰囲気にする、しっかり食べられるよう生活のリズムを整えることも大切なことです。	E 618 kcal P 21.8 g F 14.8 g Ca 345 mg S 1.5 g
7	ごはん ふくらぎのケチャップがらめ ひじき豆 じゃがいものみそ汁 牛乳	魚 魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入り) 石川県産ふくらぎ 片栗粉 油 トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース しょうゆ ごま にんにく 県産大豆 ひじき こんにやく にんじん さやいんげん しょうゆ 砂糖 酒 みりん 油 じゃがいも たまねぎ 小松菜 にんじん 油揚げ みそ 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	今月の目標「1年間の給食を振り返ろう」② 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。食事のマナーは、自分のためだけでなく、みんなとおしく楽しく食べるための大切な約束ことです。	E 693 kcal P 24.7 g F 23.6 g Ca 340 mg S 2.1 g
8	ごはん ショーロンポー 野菜とピーフンの炒め物 ごまみそスープ いよかん/牛乳	魚 /牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入り) 小麦粉 キャベツ たまねぎ 豚肉 たけのこ 春雨 しいたけ しょうゆ オスターソース 生姜 でん粉 油 豚肉 ピーフン たまねぎ にんじん なら 干しいたけ しょうゆ 酒 ごま油 砂糖 しょうゆ 木綿豆腐 たまねぎ 小松菜 えのきたけ しいたけ にんじん ねぎ みそ ごま 鶏がらだし 中華スープ いよかん / 牛乳 (石川県産100%)	今月の目標「1年間の給食を振り返ろう」③ 食事を食べる前には「いただきます」食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつは食事のマナーで一番大切なことです。食べ物や支えてくれる人に感謝をして、しっかり「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。	E 692 kcal P 22.7 g F 20.9 g Ca 358 mg S 3.0 g
9	春の彩りちらし寿司 鶏の唐揚げ 春キャベツのサラダ 豆腐とわかめすまし汁 ミニタルト/牛乳	卵 魚 魚 /牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入り) 卵 たけのこ 麩 さやいんげん 酢 砂糖 しょうゆ 酒 鶏肉 小麦粉 片栗粉 油 酒 しょうゆ 塩 しょうゆ キャベツ ブロッコリー とうもろこし ロースハム【豚肉】 酢 砂糖 しょうゆ しょうゆ 木綿豆腐 えのきたけ たまねぎ にんじん わかめ ねぎ 煮干しだし しょうゆ みりん 豆乳 砂糖 米粉 油脂 でん粉 (鉄・カルシウム強化) / 牛乳 (石川県産生乳100%)	食べ物はどこから 今日の給食の材料のおよそ80%は国内で作られたものを使っています。しかし、国全体で見ると、日本の食料の40%が国内で生産されたもので、残りの60%を海外からの輸入にたよっています。自分の国の食べ物で自分の国でとれにくい作られているのかを表す割合を食料自給率といえます。	E 737 kcal P 28.5 g F 25.1 g Ca 358 mg S 2.6 g
10	ミルクロール ハンバーグ トマトソース マカロニサラダ たまごスープ ヨーグルト/牛乳	乳 乳/牛乳	ミルクロール (国産小麦 県産小麦使用【乳】) 県産豚肉 たまねぎ 大豆 砂糖 でん粉 油 / トマト トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース コンソメ キャベツ きゅうり マカロニ にんじん ドレッシング レモン果汁 塩 しょうゆ 卵 たまねぎ ほうれん草 えのきたけ ワイン 鶏がらだし コンソメ 脱脂加糖ヨーグルト (鉄強化) / 牛乳 (石川県産生乳100%)	学校給食の栄養価 学校給食の献立は、健康に成長できるための栄養のバランスの基準にそって立てられています。エネルギー量は1日に必要な量の1/3ですが、カルシウムなどの不足が考えられる栄養素は多めに、ナトリウムなどの摂取過剰が考えられる栄養素は少なめに設定してあります。	E 671 kcal P 31.1 g F 23.5 g Ca 426 mg S 2.9 g
13	ごはん 魚の香味焼き れんこんサラダ 具だくさんのみそ汁 牛乳	魚 魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入り) さば みそ ねぎ 酒 砂糖 トウバンジャン れんこん キャベツ ブロッコリー にんじん ドレッシング しょうゆ みりん ごま 酢 じゃがいも はくさい だいこん にんじん えのきたけ 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	食べ物の力 ~ バランスよく ~ バランスよく食べることはできていますか。毎日の食事はいろいろな材料で作られた料理を、バランスよく食べることが大切です。ごはんやパンなどの主食を中心に、野菜を使った副菜、肉や魚、卵を使った主菜を組み合わせると、からだに必要な栄養がバランスよくとれます。	E 661 kcal P 24.7 g F 22.1 g Ca 306 mg S 1.5 g
14	ハニーレモントースト かぼちゃコロッケ 花野菜のサラダ ウインナーと野菜のコンソメ煮 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 はちみつ 砂糖 レモン果汁 県産かぼちゃ 県産豚肉 たまねぎ 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖 油 塩 油 (鉄・Ca強化) ブロッコリー カリフラワー とうもろこし 酢 砂糖 油 しょうゆ じゃがいも たまねぎ キャベツ ウインナー【豚肉】 にんじん ワイン 鶏がらだし コンソメ 牛乳 (石川県産生乳100%)	石川県産かぼちゃを使ったコロッケ 石川県で生産されたかぼちゃを使ったコロッケです。かぼちゃには、体の中で病気にかけにくくなるために欠かせないビタミンAのもととなるカロチンをふくまれている色の濃い野菜(緑黄色野菜)のひとつです。今日の給食に使われているにんじん、ブロッコリーも緑黄色野菜です。	E 652 kcal P 21.0 g F 39.0 g Ca 356 mg S 2.4 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 3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 水	(麦ごはん) カレーライス 高野豆腐とさつまいもの甘辛がらめ オレンジ 牛乳		米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入り) たまねぎ じゃがいも 牛肉 にんじん 鶏がらだし カレールウ【乳】 ワイン 油 トマトケチャップ クスターノース 生姜 にんにく さつまいも 高野豆腐 しょうゆ はちみつ 米粉 油 砂糖 片栗粉 油 青のり 国産オレンジの予定 牛乳(石川県産生乳100%)	旬のくだもの オレンジはこれからが旬の果物です。「旬」とは自然の中でふつと育てた野菜や果物がとれる季節です。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。	E 691 kcal P 22.3 g F 21.5 g Ca 310 mg S 2.4 g
16 木	三色丼(お魚と卵のそぼろ) ブロッコリーとひじきの彩りあえ 春キャベツとさつまいものみそ汁 いちご お祝いデザート/牛乳	卵・魚	米(宝達志水町産 強化米入) さば油漬 卵 たまねぎ さやいんげん 砂糖 しょうゆ 生姜 みりん 酒 ごま油 ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし ひじき 佃煮 ごま 酢 しょうゆ 砂糖 油 キャベツ さつまいも 鶏肉 しめじ にんじん 油揚げ みそ 昆布だし 酒 いちご 牛乳(石川県産生乳100%)	卒業お祝い献立 6年生の皆さんにとって、今日は、最後の給食です。春の献立でお祝いをします。食は生きていく上で楽しみです。そして、食事と健康が密接な関係があることは給食を通して伝えてきました。給食の組み合わせをこれからの食生活でも活かしてください。	E 726 kcal P 23.9 g F 24.0 g Ca 371 mg S 2.5 g
17 金	卒業式				
20 月	ごはん いわしのかば焼き 青菜のごま和え 豚汁 牛乳	魚	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入り) 県産いわし 片栗粉 米粉 油 しょうゆ みりん 砂糖 酒 生姜 ごま 塩 小松菜 キャベツ もやし にんじん しょうゆ ごま 砂糖 豚肉 はくさい 木綿豆腐 たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ みそ 煮干しだし 酒 牛乳(石川県産生乳100%)	和食のマナー ごはんと和食の中心で主食として食べられてきました。和食の一汁三菜とは主食のごはんに汁物とおかずの品を組み合わせたものです。和食の食事マナーではおわんを手で持って、ごはんとおかずを交互に食べます。和食の正しいマナーで食べましょう。	E 689 kcal P 28.0 g F 21.1 g Ca 386 mg S 2.6 g
22 水	ごはん 韓国風卵焼(ケラムリ) 三色ナムル 豆腐とわかめのみそスープ 牛乳	卵	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入り) 卵 たまねぎ にんじん 鶏がらだし ごま油 塩 こしょう キャベツ ほうれん草 にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごまごま油 木綿豆腐 もやし 豚肉 わかめ みそ コチュジャン 鶏がらだし 中華スープ 牛乳(石川県産生乳100%)	食べ物から世界を見よう 今日の献立は韓国の料理を取り入れています。各国の料理、使われている材料、食文化はそれぞれの国の伝統や気候風土と密接な関係があります。調べてみると、私たちは、世界とつながって食べ物をいただいていることがわかります。	E 629 kcal P 27.4 g F 18.8 g Ca 337 mg S 1.8 g
23 木	ごはん 鶏のマヨネーズ焼き あいませ なめこ汁 手作りフルーツゼリー/牛乳	魚	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入り) 鶏肉 たまねぎ ドレッシング みそ 酒 砂糖 パセリ だいこん にんじん 油揚げ ごぼう しょうゆ 砂糖 油 みりん 酒 木綿豆腐 たまねぎ 小松菜 もやし なめこ ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	あいませ 能登地域の郷土料理のひとつです。大根や人参などの根菜類を3cmほどの千切りにして鍋で煎り、煮て作ります。食材がしんなりしてきたタイミングで、醤油やみりんを加えてつくります。「宝達志水町学校給食」のサイトでも作り方を紹介しています。おうちでも作ってみてください。	E 692 kcal P 27.6 g F 18.3 g Ca 342 mg S 2.2 g
24 金	給食なし				

一年間の給食を ふりかえりましょう

食べ方をチェックしてみましょう。
自分にあてはまると思ったら「はい」に、ちがうと思ったら「いいえ」に進みましょう。食事のマナーは守れましたか？おうちの方にみていただくといいですね。

