



今月の給食目標

安全に準備しよう

学校給食は、教育の一環として、正しい食事のあり方や好ましい人間関係を身につけることなどをねらいとして実施しています。

宝達志水町の学校給食は、町内6校にそれぞれ給食調理室が設けられており、出来たての給食を提供しています。

一食一食の給食は、小学生・中学生の健やかな成長のために安全で、「栄養バランス」「おいしさ」「食文化」「地産地消」... など「宝達志水町献立検討委員会・物資選定委員会」でご意見をいただきながら献立と物資を検討し、提供をしています。

宝達志水町の献立は、ご家庭での「健康な食事」のヒントになるメニューづくりをめざしています。

★ 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 ★ふくらぎ ★たまご ★はたはた ★豚肉 ★こまつな ★チンゲンサイ
- ★さつまいも ★れんこん ★いちご ◇オレンジ

毎日の学校給食・保育所給食の写真を公開しています

https://www.instagram.com/houdatsu_gakko/

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・保育所給食の写りが公開されています→→→



令和5年 4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【○】、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
7 金	ミルクロール ハンバーグマトソース マゼドアンサラダ 野菜コンソメスープ 牛乳	乳	ミルクロールパン(国産小麦 県産小麦使用【乳】) 県産豚肉 玉ねぎ 大豆 米粉 澱粉 トマト トマトチップ ワイン オリブ 油 コンソメ(カルシウム強化) じゃがいも ブロッコリー にんじん とうもろこし ドレッシング【アレ無】 レモン果汁 こしよ キャベツ たまねぎ こまつな ベーコン【アレ無】 コンソメ【アレ無】 鶏がらだし ワイン 油 塩 こしよ 牛乳(石川県産生乳100%)		E 652 kcal P 26.4 g F 25.9 g Ca 34.6 mg S 2.7 g
10 月	麦ごはん カレーライス フレンチサラダ いちごゼリー 牛乳	乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 国産大麦 たまねぎ じゃがいも 豚肉 にんじん 鶏がらだし カレールウ【アレ無】 ワイン 油 生姜 にんにく 砂糖 キャベツ きゅうり にんじん ロースハム(豚肉)【アレ無】 酢 油 砂糖 しょうゆ 塩 こしよ いちご 糖類 油 豆乳 大豆製品(鉄・ビタミンC,カルシウム強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	「安全に準備しよう」 4月の給食目標は「安全に準備しよう」です。給食当番は髪の毛が出ないように帽子をつけ、エプロンをつけて身支度をしてから手をしっかりと洗いましょ。手を水で濡らして、せっけんをつけます。手をよく洗ったらハンカチでふきましょ。	E 668 kcal P 20.9 g F 18.6 g Ca 324 mg S 2.0 g
11 火	ごはん 大豆とさつまいものかき揚げ 町内産チンゲン菜のおかか和え 豚汁 牛乳	魚	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) たまねぎ さつまいも 小麦粉 油 大豆 米粉 昆布 塩 もやし チンゲン菜 にんじん みりん しょうゆ 昆布だし かつお節 たまねぎ 豚肉 だいこん こんにやく にんじん ねぎ しいたけ みそ 煮干しだし 酒 牛乳(石川県産生乳100%)	給食当番 給食当番は、みんなが食べる食事を用意する大切な仕事をします。安全に、気持ちよく食べられるように、身だしなみと衛生に気をつけましょ。また、給食を運ぶ時には、無理をせず、安全に運べる量だけ運びましょ。	E 625 kcal P 21.2 g F 17.5 g Ca 304 mg S 1.7 g
12 水	鶏そぼろのちらし寿司 きびごのかりかりフライ あげと野菜の和え物 花魁のかきたま汁 牛乳	魚(主要) 卵 牛乳	米(町内産 強化米入) 酢 たけのこ 鶏ひき肉 とうもろこし にんじん さやいんげん 砂糖 大豆 しょうゆ 酒 みりん 油 きびご しょうが じゃがいも 米粉 油 もやし キャベツ 油揚げ にんじん しょうゆ ごま油 砂糖 卵 たまねぎ 鶏がらスープ えのきだけ しょうゆ ねぎ 麩(ふ) 酒 コンソメ 牛乳(石川県産生乳100%)	骨まで食べられる小魚 体の基礎をつくる子どもにとって、カルシウムは重要な栄養素です。きびご、ししゃも、小さいイタダタ、あじ、いわしなど、骨ごと食べられる小魚はカルシウム、ビタミンDが含まれている食品です。学校給食では月2回以上提供していきます。	E 679 kcal P 25.6 g F 20.7 g Ca 351 mg S 2.9 g
13 木	ごはん 鶏肉の照り焼き 五目きんぴら 新じゃがのみそ汁 牛乳	魚	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏肉 砂糖 しょうゆ 酒 油 みりん 片栗粉 しょうが ごぼう にんじん こんにやく ピーマン 赤パプリカ しょうゆ 油 酒 みりん 砂糖 ごま油 じゃがいも こまつな たまねぎ 油あげ みそ にんじん 煮干しだし わかめ 牛乳(石川県産生乳100%)	いのちをいただく 毎日食べている食べ物は、私たちのからだをつくるものになったり、エネルギーになったり、私たちの「いのち」をささえています。食べることは植物や動物の「いのち」を食べることもあります。感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」をしたいと思います。	E 649 kcal P 26.1 g F 16.7 g Ca 311 mg S 1.9 g
14 金	食パン・チョコクリーム 魚のマヨ焼き オニオンドレッシング サラダ ミネストローネ 牛乳	乳 魚(主要) 牛乳	ミルクロールパン(国産小麦 県産小麦使用【乳】)・チョコクリーム(油脂 砂糖 大豆 ココア【乳】カルシウム強化) 石川県産ふくらぎ たまねぎ ドレッシング【アレ無】 みそ 塩 パセリ ブロッコリー キャベツ たまねぎ 赤パプリカ 酢 しょうゆ 砂糖 油 にんにく こしよ じゃがいも トマト たまねぎ にんじん 石川県産大豆 鶏がらだし ワイン コンソメ 砂糖 オリブ 油 塩 こしよ 牛乳(石川県産生乳100%)	石川県産のおさかな 石川県でよくとれる魚の種類には、いか、はたはた、ぶりなどがあります。「ふくらぎ」は「ぶり」の小型のもので、今日は、「ふくらぎ」にマヨネーズ風味ドレッシングとみそ、たまねぎのソースをつけて焼く、ごはんにもパンにも合うおかずになっています。	E 689 kcal P 27.2 g F 33.0 g Ca 376 mg S 2.2 g
17 月	ごはん 卵のカップ蒸し あいませ 豆乳仕立ての野菜汁 町内産いちご/牛乳	卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 卵 ロースハム(豚肉)【アレ無】 油 塩 こしよ こんにやく にんじん 切干大根 ごぼう 油揚げ みりん 酒 しょうゆ 油 木綿豆腐 もやし たまねぎ こまつな 石川県産大豆 にんじん みそ 鶏がらだし いちご(宝達志水町産の予定) / 牛乳(石川県産生乳100%)	くだものを食べよう いちご などのくだものには、血管をしょうぶにしたり、傷の回復を早めたりするビタミンCや、腸の調子を整える食物せんいなど健康を保つために必要な栄養素がふくまれています。今日のいちごは宝達志水町で育てられたいちごを提供する予定です。	E 685 kcal P 28.3 g F 22.0 g Ca 418 mg S 2.4 g
18 火	ひじきごはん がんもどきの含め煮 花野菜のごま和え 春キャベツの具たくさん汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) ひじき佃煮 ごま がんもどき(大豆 枝豆 豆腐 にんじん さくらげ 油 小麦粉 上新粉 砂糖) しょうゆ 砂糖 煮 ブロッコリー カリフラワー にんじん きゅうり しょうゆ 砂糖 みりん ごま 出し 昆布 ごま油 キャベツ じゃがいも たまねぎ にんじん 鶏肉 ねぎ みそ 煮干しだし 酒 牛乳(石川県産生乳100%)	海藻類(かいそうい)を食べよう ひじき、わかめ、こんぶ、わかめなどは海藻類(かいそうい)で、日本人に不足しがちなカルシウムなどの無機質(むきしつ)や食物繊維(しょくぶつせんい)を含む食品です。今日のごはんには、ひじきの佃煮(つくだに)を混ぜ込んであります。	E 649 kcal P 24.6 g F 16.7 g Ca 30.9 mg S 2.6 g
19 水	ごはん 魚のケチャップ みそあえ れんこんサラダ 若竹汁 牛乳	魚(主要) 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産ふくらぎ 片栗粉 油 トマトピューレ トマトケチャップ みそ 砂糖 酒 みりん れんこん キャベツ にんじん きゅうり ドレッシング しょうゆ 酢 木綿豆腐 たけのこ たまねぎ ねぎ わかめ 煮干しだし しょうゆ 塩 牛乳(石川県産生乳100%)	<地場産物day> 毎月19日は「食育の日」です。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19日を「地場産デー」として設定しています。今日は、旬の「たけのこ」を使った若竹汁と地域の食材をたくさん使った献立です。	E 656 kcal P 26.1 g F 26.3 g Ca 291 mg S 2.0 g
20 木			★遠足(給食はありません)		E kcal P g F g Ca mg S g

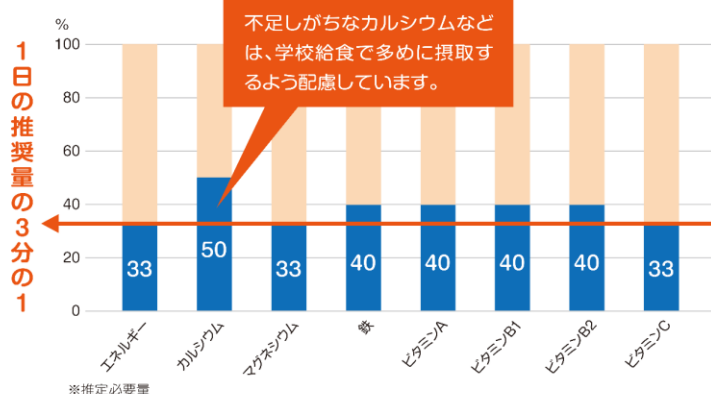
★献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」(発育と健康維持のために必要な栄養量のおよそ1/3量)を目安に作成しています。栄養価はE:エネルギー、P:たんぱく質、F:脂肪、Ca:カルシウム、S:食塩を示しています。記載値は4年生(基準650kcal)の量です。1.2年生の基準は530kcal、5.6年生は780kcalです。
*給食献立は都合により変更することがあります。

令和5年 4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
4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年生平均
21 金	米粉パン チキンのアップルソース 町内産チンゲン菜のサラダ マカロニと野菜のスープ キャンディ型チーズ / 牛乳	乳 乳/牛乳	米粉パン(国産小麦 県産小麦 石川県産米粉使用)【乳】 鶏肉 りんご しょうゆ 片栗粉 ワイン 塩 こしょう チンゲン菜 キャベツ にんじん 酢 しょうゆ 油 砂糖 塩 たまねぎ じゃがいも にんじん マカロニ ワイン 鶏がらだし コンソメ 油 塩 こしょう パセリ 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%)	チンゲンサイ チンゲンサイは中国から伝わってきた野菜です。 宝達志水町では年間を通じて栽培されており、 給食にもよく取り入れています。大きい一株で、 ビタミンAとCは1日の必要量の半分がふくまわ れています。	E 622 kcal P 31.0 g F 20.4 g Ca 382 mg S 3.0 g
24 月			★遠足予備日(給食はありません)		E kcal P g F g Ca mg S g
25 火	ミルクロール メンチカツ コルスローサラダ たまごスープ 町内産いちご / 牛乳	乳 卵 乳/牛乳	ミルクロールパン(国産小麦 県産小麦使用)【乳】 県産豚肉 鶏肉 キャベツ たまねぎ パン粉 油 砂糖 塩 ナツメグ(鉄強化)【アレ無】 キャベツ きゅうりにんじん 酢 砂糖 油 しょうゆ 塩 こしょう 卵 木綿豆腐 たまねぎ 小松菜 にんじん コンソメ しょうゆ 塩 こしょう 町内産いちごの予定 / 牛乳(石川県産生乳100%)	果物の食べ方は生のままがおすすです ビタミンCは、不足すると食欲が落ちたり体がつかれや すい症状が出たりすることが知られています。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 637 kcal P 25.3 g F 26.8 g Ca 355 mg S 2.8 g
26 水	梅わかめごはん いわしの旨煮 チンゲン菜のしめじ和え 打ち込み汁 牛乳	魚(生魚) 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 福井県産しそ漬梅干 わかめ みりん 砂糖 塩 いわし だいこん 砂糖 しょうゆ みりん でん粉 塩 チンゲン菜 もやし しめじ にんじん しょうゆ 砂糖 うどん(国産小麦) 鶏肉 小松菜 にんじん 油揚げ ねぎ しょうゆ みりん 酒 煮干しだし 塩 牛乳(石川県産生乳100%)	梅干(うめぼし) 冷蔵庫がなかった時代の昔の人はいろいろな方法で食べ 物を長持ちさせる工夫をして保存食をつくってきました。梅 干は「梅」を塩づけして作られた保存食です。梅の主な産 地として1位は和歌山県、2位は群馬県、3位は福井県だ そうです。今日の梅干は福井県産の梅干を使ったわかめ ごはんです。	E 649 kcal P 25.5 g F 17.4 g Ca 394 mg S 3.2 g
27 木	ごはん ジャーランドウフ 棒棒鶏(パンパンジー) わかめと青菜のスープ ぶどうゼリー / 牛乳	乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 厚揚げ 豚肉 たまねぎ にんじん らみ しょうゆ 酒 片栗粉 生姜 砂糖 油 にんにく ごま油 トウモロコシ 中華スープ きゅうり もやし 鶏肉 ごま しょうゆ 砂糖 酒 酢 ごま油 トウモロコシ 小松菜 えのきたけ にんじん わかめ ねぎ 鶏がらだし しょうゆ 中華スープ 糖類 石川県産ルビロマン果汁(鉄強化) / 牛乳(石川県産生乳100%)	中国から伝わってきた「大豆」 中国料理のジャーランドウフは油揚げと野菜の炒め 煮です。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。今では、日本の料理に 豆腐や油揚げは欠かせない食品です。	E 673 kcal P 26.6 g F 19.8 g Ca 455 mg S 2.5 g
28 金	胚芽パンズ コロッケ 野菜のパスタサラダ コロコロ野菜とチキンのコンソメ煮 オレンジ / 牛乳	乳	胚芽パンズ(国産小麦 県産小麦使用)【乳】 じゃがいも 豚肉 パン粉【アレ無】玉ねぎ 油 人参 砂糖 鶏がらだし 塩(鉄Ca強化) フロッコリー きゅうりにんじん マカロニスラム(豚肉)【アレ無】 しょうゆ 酢 油 砂糖 塩 こしょう じゃがいも 鶏肉 キャベツ たまねぎ にんじん コンソメ 片栗粉 ワイン 砂糖 塩 こしょう 国産オレンジの予定 / 牛乳(石川県産生乳100%)	学校給食のパン 宝達志水町の小学校の学校給食の主食は、毎週金 曜日、パンを提供しています。パンの主な原料は小 麦粉です。日本で流通している小麦は約9割を外国 から輸入し、国内産小麦は少ないのですが、石川県 の学校給食のパンは、国産小麦を使ってつくられて います。	E 630 kcal P 26.6 g F 20.4 g Ca 419 mg S 2.6 g

学校給食の献立はどのように決められているの？

全国で900万人以上の児童生徒が毎日食べている給食。その献立は、「学校給食摂取基準」に基づき、管理栄養士の資格を持つ栄養教諭等により考えられています。

1日の推奨量に対する給食での摂取基準(6~15歳)



学校給食の味付けについて

学校給食のナトリウム(食塩相当量)は、1日の目標量の1/3未満を基準としています。給食を食べると薄味に感じることもありますが、それは濃い味付けに慣れてしまっているからかもしれません。給食では、「だし」を取って食材のうまみを引き出すことにより、ナトリウム(食塩相当量)を抑えるなどの工夫も行っています。

一人一回当たりの学校給食のナトリウム(食塩相当量)基準の変遷

区分	平成7年度~	平成15年度~	平成20年度~	平成30年度~
小学校(低学年)	4g以下	3g以下	2g未満	2g未満
中学校			3g未満	2.5g未満

※~平成6年度は基準なし

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→→→



給食ブログも更新中!

<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。→→→



食物アレルギー対応について

食べ物は生きるために欠かせないものです。多くの人が問題なく食べられるものであっても、病原菌から体を守るはたらきによって、かゆみや咳、時には命にかかわる症状が起こるのが「食物アレルギー」です。

宝達志水町では、食物アレルギーによって食べ物に制限のある児童・生徒についても学校給食のねらいが達成できるように、保護者から希望がある場合、調理場の能力や環境に応じて、安全性を最優先とした食物アレルギー対応を実施しています。「アレルギー対応」の欄に記載のメニューについては、該当の学校で対応しています。