



- ★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
 ★小麦粉 ★ふくらぎ ★たまご ★豚肉 ★ごまつな ★チンゲンサイ ★◇きゅうり
 ★しいたけ ★◇すいか ◇なす ◇ピーマン ◇かぼちゃ ◇トマト

◆今月の給食目標◆ 食べ物の衛生に気をつけよう

★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、C:炭水化物、Ca:カルシウム、S:食塩を示しています。
 栄養価は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。

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・保育所給食の写真を公開されています→→→



令和5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
7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について【○】または【△△不使用】、【アレ無】と記載		小学4年生平均
3月	ごはん 焼売(シューマイ) 拌三絲(パンサンスー) 鶏肉と野菜の中華煮 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 豚肉 玉ねぎ 小麦粉 パン粉【アレ無】でん粉 生姜 砂糖 香辛料 きゅうり ロースハム(豚)【アレ無】にんじん 春雨 酢 ごま 砂糖 ごま油 しょうゆ 中華スープ 厚揚げはくさいたまねぎ 鶏肉 にんじん しょうゆ 片栗粉 酒 中華スープ 砂糖 オスターソース 椎茸 油 にんにく 牛乳 (石川県産生乳100%)	暑さに負けない食事 暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、体の調子が整いにくくなる季節です。暑さに負けないためには主食、主菜、副菜をそろえて食事をとることが大切です。	E 643 kcal P 25.9 g F 19.8 g C 90.0 g Ca 371 mg S 1.9 g
4火	ごはん ふくらぎの黄金焼き 卵とチンゲン菜のしめじ和え わかめのみそ汁 豆乳デザート 牛乳	魚 卵 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) ふくらぎ ドレッシング【アレ無】たまねぎ ワイン バセリ チンゲンサイ キャベツ しめじ たけ 卵 油 しょうゆ 砂糖 木綿豆腐 大根 わかめ みそ にんじん 煮干しだし 糖類 豆乳 油 澱粉 いちご果汁 (鉄・カルシウム強化) 【アレ無】 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。ビタミンAのもととなるカロテン、ビタミンCのほか、カルシウムなどの無機質もふくまれています。	E 672 kcal P 25.2 g F 26.0 g C 84.0 g Ca 448 mg S 2.1 g
5水	(麦ごはん) 夏野菜のチキンカレー ひじきとしらすのマリネサラダ すいか 牛乳	魚 すいか 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 大麦 たまねぎ じゃがいも 鶏肉 かぼちゃ トマト カレールウ【アレ無】ワイン 油 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり ひじき佃煮 (鉄強化) ともろこし しらす干し 酢 油 砂糖 酒 しょうゆ 石川県産ごだまスイカの予定 牛乳 (石川県産生乳100%)	すいか 「すいか」は石川県でも多く生産されている作物です。すいかにはビタミンや無機質が含まれています。のどが乾いたら飲み物ばかりでなく、果物を食べることで、不足しがちな栄養もいっしょにとることができます。	E 641 kcal P 22.4 g F 16.1 g C 102.0 g Ca 298 mg S 2.1 g
6木	ごはん ちくわの磯辺揚げ 小松菜のごまだし和え 新じゃがのそぼろ煮 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) ちくわ【アレ無】小麦粉 片栗粉 油 あおさのり ごまつな ドレッシング【アレ無】にんじん 切干大根 ごま みりん しょうゆ じゃがいも たまねぎ こんにゃく 鶏肉 にんじん さやいんげん しょうゆ 砂糖 片栗粉 酒 みりん 椎茸 生姜 油 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	じゃがいも 石川県では今が、じゃがいもの収穫ができる時期です。収穫したてのじゃがいものことを「新じゃが」と呼びます。エネルギーのもとになるでんぷんが主成分なので、主食として食べている国もあります。夏に不足しがちな無機質やビタミンを補うためにおすすめの食材です。	E 685 kcal P 21.0 g F 19.8 g C 106.0 g Ca 322 mg S 2.0 g
7金	米粉パン 星型ハンバーグ カラフルサラダ 豆腐と青菜のスープ 七夕ゼリー 牛乳	乳 牛乳	米粉パン【乳】(県産米粉 国産小麦 県産小麦使用) 鶏・豚肉 たまねぎ 大豆 トマト チョップ 糖類 油 じゃがいも にんにく 生姜 塩 キャベツ ブロッコリー ともろこし 赤パプリカ 酢 砂糖 油 しょうゆ 木綿豆腐 たまねぎ ごまつな にんじん コソメ【アレ無】 しょうゆ ワイン 糖類 ぶどう・レモン・みかん果汁 寒天 (鉄・カルシウム強化) 【アレ無】 牛乳 (石川県産生乳100%)	調理の衛生 給食で提供している献立のほとんどは、安全のために火を通す調理を行っています。ほとんどの細菌やウイルスは熱に弱いので、食品の中で火が通るように75℃1分以上をゆずりして加熱をしています。今日のサラダの野菜も、蒸したり茹でたりして加熱してからすぐに冷まして作っています。	E 650 kcal P 28.3 g F 22.0 g C 85.0 g Ca 540 mg S 3.1 g
10月	豚丼(麦ごはん) (豚肉と野菜の炒め物) 野菜のしそ和え 豆腐とてまりふのすまし汁 冷凍みかん 牛乳	魚 生果物 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 大麦 豚肉 たまねぎ もやし ピーマン 赤パプリカ しょうゆ 酒 みそ 砂糖 みりん 油 ごま油 生姜 にんにく トマト チョップ キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ 赤しそふりかけ 木綿豆腐 たまねぎ えのきたけ ごぼう こねぎ 煮干しだし しょうゆ 麩 みりん 昆布だし 国産みかん 牛乳 (石川県産生乳100%)	食品の保存 すまし汁の「てまりふ」は乾物といって乾燥させることで長く保存ができる食品です。みかんは冷凍することで6ヶ月ほど保存ができます。牛乳やお肉、お豆腐は5℃から10℃に保ち消費期限を守ります。食品を安全においしく食べられるようにするために、食品に適した保存の方法があります。	E 632 kcal P 25.1 g F 16.0 g C 97.0 g Ca 310 mg S 1.9 g
11火	ミルクロール 鶏肉のレモンソース キャベツとコーンのサラダ 卵スープ 牛乳	乳 卵 牛乳	ミルクロール【乳】(国産小麦 県産小麦使用) 鶏肉 油 レモン果汁 しょうゆ 酒 砂糖 酢 片栗粉 キャベツ ブロッコリー ともろこし 赤パプリカ ドレッシング【アレ無】 しょうゆ 卵 たまねぎ ごまつな しめじ たけ にんじん 鶏がらだし しょうゆ ワイン コソメ【アレ無】 牛乳 (石川県産生乳100%)	減塩にレモン 料理に塩分を加えることでおいしく食べることができます。しかし、塩分はとりすぎると病気を引き起こしやすくなるのが分かっているので注意が必要です。調味料に酢やレモンなどの酸味を加えると、塩分を控えてもおいしく食べることができます。今日の鶏肉にもレモン果汁を使っています。	E 659 kcal P 29.6 g F 29.3 g C 69.0 g Ca 327 mg S 2.5 g
12水	ごはん 鶏肉と新じゃがのチキッパ からめ 青菜とツナの海苔酢和え 野菜と油揚げのみそ汁 フローズンヨーグルト 牛乳	魚 魚 乳 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏肉 じゃがいも 油 小麦粉 トマト チョップ 片栗粉 酒 ねぎ しょうゆ 砂糖 にんにく 生姜 ごまつな もやし まぐろ油漬 にんじん しょうゆ 酢 砂糖 のり キャベツ たまねぎ にんじん みそ 油揚げ ねぎ 煮干しだし 糖類 乳製品 (鉄・カルシウム強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	じゃがいもの調理 新じゃがのおいしい季節です。炭水化物のほか、不足しがちなビタミン、無機質が含まれている食品です。保存は、日の当たらない涼しい場所にする、じゃがいもの芽や皮が緑色になった部分は必ず取り除くことなどに気をつけて、おうちでも調理をしてみましょう。	E 689 kcal P 27.3 g F 21.6 g C 97.0 g Ca 432 mg S 1.8 g
13木	ごはん いわしの生姜煮 打豆入りきんぴらごぼう 冷やしそめん汁 ミニトマト 牛乳	魚 魚 ミニトマト 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) いわし 砂糖 しょうゆ 澱粉 生姜 ごぼう にんじん 打ち豆(国産大豆) ピーマン しょうゆ みりん 砂糖 油 そめん ほうれんそう にんじん ねぎ しょうゆ みりん 煮干しだし 昆布だし 椎茸 生姜 ミニトマト 牛乳 (石川県産生乳100%)	和食のだし 和食の基本である「だし」は、かつお節や昆布などからとります。だしを使うことにより、旨味のおいしさや風味が増すことができます。今日のそめん汁には煮干し、昆布、しいたけからとっただしを使います。	E 691 kcal P 24.7 g F 18.3 g C 107.0 g Ca 373 mg S 3.0 g
14金	胚芽パンズ クロック ラタトゥイユ 野菜コンソメスープ スライスチーズ 牛乳	乳 牛乳	胚芽パンズ【乳】(国産小麦 県産小麦使用) じゃがいも 豚肉 パン粉【アレ無】たまねぎ 油 にんじん 砂糖 鶏がらだし (鉄 Ca強化) トマト たまねぎ スズキニ なす 黄パプリカ パン粉 トマト チョップ オリーブ油 砂糖 コソメ【アレ無】【アレ無】 にんにく じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん ごまつな 鶏肉 鶏がらだし コソメ【アレ無】 ワイン チーズ (鉄 Ca強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	ラタトゥイユ ラタトゥイユはフランスの郷土料理のひとつです。夏野菜といわれるトマト、新たまねぎ、スズキニ、なす、パプリカなどをにんにくとオリーブ油で炒め煮にして作ります。野菜の旨味と酸味、オリーブ油とにんにくでコクが出て、塩分を控えても、おいしく食べられる料理です。	E 658 kcal P 25.4 g F 27.4 g C 78.0 g Ca 726 mg S 3.1 g

令和5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
7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について【○】または【△△不使用】、【アレルギー】と記載		小学4年生平均
18日	(麦ごはんの)ジャンバラヤ マカロニサラダ チキンと野菜のスープ 羽咋市産すいか 牛乳	すいか 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 大麦 たまねぎ えび ポークウィンナー【アレルギー】 トマト 赤パプリカ ワイン クスターノス オリーブ油 コツメ【アレルギー】 キャベツ にんじん きゅうり ドレッシング【アレルギー】 マカロニ 鶏肉 たまねぎ ごまつな にんじん 鶏がらだし コツメ【アレルギー】 ワイン にんにく オリーブ油 牛乳(石川県産生乳100%)	地域の方から地元「すいか」のプレゼント 今日のすいかは、おとなり羽咋市で収穫されたすいかです。地域の方から、「ぜひ子どもたちに地元のすいかの味を味わってほしい」と、学校に届けてくださいました。地域の方が大切に育てて収穫してくださったことに感謝の気持ちをこめていただきましたね。	E 648 kcal P 24.0 g F 19.1 g C 95.0 g Ca 301 mg S 2.1 g
19日	ごはん 県産トビウオの天ぷら きゅうりとわかめの酢の物 夏の豚汁 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 石川県産トビウオ 小麦粉 米粉 油 キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ 酢 ごま 砂糖 わかめ かぼちゃ たまねぎ 豚肉 なす えのきたけ みそ にんじん こねぎ 煮干しだし ごま油 牛乳(石川県産生乳100%)	石川県産の旬の魚「とびうお」 日本は海に囲まれた島国で、地域でとれる魚を上手に利用して食べてきました。しかし日本では魚を食べる量、獲れる量ともに減ってきているようです。世界では1人当たりの魚の消費量が過去半世紀で約2倍に増加しているそうです。魚をこれからも食べ続けていくために、私たちにできることは何か考えていきたいですね。	E 603 kcal P 23.5 g F 14.9 g C 94.0 g Ca 291 mg S 1.7 g

お知らせ

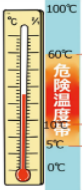
1学期終業式の7月20日(木)は、給食はありません。 2学期始業式の9月1日(金)より給食を提供します。

9月1日(金)の予定献立

日	メニュー	アレルギー	材料名	9月の給食目標	栄養価
1日	ミルク食パン トマトドライカレー フレンチサラダ 青菜のスープ 牛乳	乳 牛乳	ミルク食パン【乳】(国産小麦 県産小麦使用) たまねぎ トマト 豚肉 牛肉 にんじん 大豆 カレー粉【アレルギー】 ワイン クスターノス 油 砂糖 コツメ【アレルギー】 生姜 キャベツ きゅうり ロースハム(豚)【アレルギー】 赤パプリカ 酢 砂糖 油 しょうゆ 木綿豆腐 たまねぎ ごまつな にんじん 鶏がらだし しょうゆ ワイン コツメ【アレルギー】 牛乳(石川県産生乳100%)	9月の給食目標 9月の給食目標は、「熱や力になる食べ物を知ろう」です。熱や力になる食べ物とは、炭水化物や脂質を多く含むものをいいます。ごはん、パン、うどん、お菓子のなかまなどです。体を動かすために必要なエネルギーのもとになります。	E 614 kcal P 26.2 g F 21.7 g C 79.0 g Ca 373 mg S 3.2 g

調理の温度管理

学校給食の調理は衛生管理基準を守って行っています。気温、湿度の高いこの季節、特に温度管理に気をつけています。一般に10℃から60℃の間を「危険温度帯」とよんでいます。中には低温でも増えることが出来る細菌がありますので5℃～10℃の温度帯も気を付けたいといけません。食中毒を起こすリスクを低くするためには、十分な加熱を行うことが大切です。また、調理で気をつけるポイントにはいろいろあります。ご家庭での調理でも参考にできれば幸いです。



<https://www.mhlw.go.jp/content/11130500/point0709.pdf>

厚生労働省 家庭でできる食中毒予防 6つのポイントより

point 下準備

- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- タオルやふきんは清潔なものに交換
- ゴミはこまめに捨てる
- こまめに手を洗う
- 肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
- 肉・魚は生で食べるものから離す
- 野菜もよく洗う
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒
- 井戸水を使っていたら水質に注意

point 調理

- 加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)
- 台所は清潔に
- 作業前に手を洗う
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

給食メニューをご家庭で！つくってみてね！

「宝達志水町学校給食」で検索 または、このQRコードからご覧ください。レシピ検索サイトcookpadに公開中です。

宝達志水町の学校給食レシピを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。保護者さまから給食レシピを教えてください！というご要望を多数いただいたことがきっかけで開設しました。野菜たっぷり、減塩、カルシウムなどのミネラルたっぷりメニューを紹介していきます！(^◇^)



- ゆでいも (小学5年生 家庭科 調理実習 基本編)
- ごはん (ポリ袋調理で20分！アウトドア調理にも！)
- みそしる (小学5年生 家庭科 カンタンおいしい！)
- 5分でできる！小松菜のごま風味和え
- 紙コップで茶碗蒸し
- 小魚大豆力ミカミ揚げ
- 豚肉の冷製サラダ
- ミネストローネ
- 魚と大豆のケチャップがらめ
- 八宝菜
- ラタトゥイユ
- 金糸瓜のサラダ...

小学校家庭科で、調理実習をしたレシピも公開しています！
小学生のみなさん、おうちの方で作ってみましょう！

Webでは、写真入りでご覧いただけます。



夏休み
食の体験を広げよう！
～食事をつくってみませんか？～

