

# 11月給食たより

令和5年11月  
宝達志水町立宝達小学校

- ★ 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 ★さば ★たまご ★豚肉 ★こまつな ★里芋

★ 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、C:炭水化物、F:脂肪、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

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/](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・保育所給食の写真が公開されています→→



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
11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】、【△】と記載		小学4年生平均
1	ごはん いかのチリソースかけ 野菜の春雨和え 野菜ワンタンスープ 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) いか油 小麦粉 でん粉(鉄・カルシウム強化) トマトチャップ ねぎ 酒 醤油 砂糖 にんにく 生姜 トマト パン キャベツ チンゲンサイ とうもろこし ロースハム(豚肉)【△】 春雨 酢 醤油 砂糖 ごま油 白菜 豚肉 たまねぎ にんじん ワンタン皮(小麦) 醤油 中華スープ 酒 鶏がらだし さくらげ 牛乳(石川県産生乳100%)	新米の季節です 宝達志水町の学校給食のお米は1年間を通じて町内産コシヒカリ100%です。10月中旬から宝達志水町の全小中学校で町内産の新米に切り替わりました。甘い香りにふっくらつやつやのご飯をかみしめて、今年の実りに感謝しながら、普段にも増しておいしい給食をいただきますよ。	E 660 kcal P 20.9 g F 18.7 g C 102.0 g Ca 381 mg S 2.0 g
2	ごはん ちくわの照り煮 青菜のごま和え 高野豆腐の卵とじ 牛乳	魚 卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) ちくわ【魚】 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 ごま ほうれんそう キャベツ もやし にんじん 醤油 ごま 砂糖 卵 たまねぎ 鶏肉 にんじん 高野豆腐 さやいんげん 醤油 煮干し・昆布だし 酒 砂糖 椎茸 牛乳(石川県産生乳100%)	大切な仕事「農業」 石川県で一番多く栽培されている作物は「お米」です。宝達志水町でも、お米がたくさん栽培されています。農業は、私たち人間が生きていくために必要な食べ物をつくる、とても大切な仕事です。しかし、日本で農業に携わる人は外国と比べて少なく、日本の食料自給率は、カロリーベースで38%だそうです。このことについて考えてみましょう。	E 606 kcal P 27.1 g F 16.0 g C 88.0 g Ca 345 mg S 2.5 g
6	振替休日				
7	ミルクロール ポテトコロッケ チーズ入りサラダ かぼちゃの豆乳スープ 小魚いもけんぴ 牛乳	乳 乳 魚 牛乳	ミルクロール【乳】(国産小麦 県産小麦使用) じゃがいも パン粉【△】 小麦粉 豚肉 玉ねぎ 人参 鶏がらだし 砂糖 油(鉄・カルシウム強化) ブロッコリー キャベツ にんじん チーズ たまねぎ ドレッシング【△】 酢 砂糖 油 醤油 豆乳 かぼちゃ たまねぎ 米粉 鶏がらだし コンソメ 油 さつまいも 砂糖 油 煮干し 水あめ 牛乳(石川県産生乳100%)	国産小麦100%のパン 日本で食べられている「パン」に使われている小麦粉はパン作りに適した外国産小麦を使って作られています。石川県の学校給食のパンの小麦粉も昨年まで外国産でしたが、今は、一年を通じて、県産・国産小麦粉になりました。今日のパンは、石川県産小麦20%、愛知県産小麦80%の国産小麦だけで作られているパンです。	E 634 kcal P 23.6 g F 23.4 g C 82.0 g Ca 515 mg S 2.8 g
8	ごはん きびなごのかりかりフライ ごぼうのかみかみサラダ うま煮 ババロアデザート 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) きびなごしょうが じゃがいも 米粉 油 キャベツ ごぼう にんじん ロースハム(豚肉)【△】 ドレッシング【△】 醤油 砂糖 昆布 大根 じゃがいも ごんにやく 生揚げ にんじん 鶏肉 さやいんげん 醤油 酒 煮干し 酒 みりん 砂糖 椎茸 昆布 糖類 豆乳 油脂 米粉 大豆粉 みかん果汁(鉄・ビタミンC強化)【△】 牛乳(石川県産生乳100%)	11月8日はいい歯の日 今日は「いい歯の日」にちなみ、かみごたえのある食材を使った献立です。食事をおいしく食べるためには歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかりと噛むことで、消化を助けて食べ物の栄養を吸収することができます。町内産のいい歯のお米をひとくち30回、意識してよくかんで食べましょう。	E 703 kcal P 22.3 g F 21.5 g C 105.0 g Ca 388 mg S 1.7 g
9	ごはん ポークチャップ ブロッコリーのごま酢あえ かきたまみそ汁 牛乳	卵 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 豚肉 たまねぎ エリンギ トマトチャップ 酒 油 ウスターソース 醤油 小麦粉 砂糖 ブロッコリー キャベツ にんじん 酢 醤油 砂糖 ごま 油 卵 たまねぎ 木綿豆腐 こまつな えのきたけ みそ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	体の調子を整える食べ物を知ろう① 野菜やきのこ、いもや海藻類が主な材料として作るおかずを副菜といいます。今日の献立では「ブロッコリーのごま酢あえ」が副菜です。野菜は、体の調子を整えるものになる食べ物で、ビタミンや無機質が多くふまれます。ビタミンは、炭水化物やたんぱく質などの他の栄養素の働きを助け、健康を保ち、体の調子を整えます。	E 626 kcal P 27.9 g F 18.2 g C 88.0 g Ca 333 mg S 1.6 g
10	胚芽パンズ 魚フライ キャベツのソテー リボンマカロニのスープ みかん 牛乳	乳 魚 生の果物 牛乳	胚芽パンズ【乳】(国産小麦 県産小麦使用) 県産ふくらぎ パン粉【△】 油 小麦粉 ウスターソース 米粉 ワイン キャベツ にんじん ピーマン 油 コンソメ じゃがいも たまねぎ こまつな 鶏がらスープ にんじん マカロニ コンソメ 醤油 みかん 牛乳(石川県産生乳100%)	石川県産ふくらぎ ふくらぎは、北陸地方で使われるぶりの幼いときの名前で、こぞら、ふくらぎ、がんと、ふりと大きく異なるにつれて名前が変わっていきます。このような魚を出世魚といい、縁起のよいものとして扱われます。ふくらぎは生まれてから7~8カ月、大きさが30~40cmのものをいいます。今日の魚フライは石川県産のふくらぎを使っています。味わって食べてください。	E 673 kcal P 26.9 g F 25.3 g C 84.0 g Ca 340 mg S 2.4 g
13	ごはん 茶碗蒸し 五目ひじき 豚汁 町内産りんご 牛乳	卵 魚 魚・里芋 生の果物 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 卵 豆乳 えのきたけ ぶし【魚】 こまつな 醤油 煮干しだし 酒 みりん 麩 大豆 れんこん にんじん さやいんげん ひじき 醤油 煮干しだし 油 みりん 砂糖 さといも だいこん 豚肉 にんじん 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし 酒 宝達志水町産りんごの予定 牛乳(石川県産生乳100%)	和食の文化 和食は、ごはんと汁物に、おかずとして主菜を1種類と副菜を2種類組み合わせ「一汁三菜(いちじゅうさんさい)」が基本です。料理の数や使う食材が多いため、栄養のバランスが整いやすいといわれています。また、今日の献立には石川県産の食材がたくさん使っています。(お米、牛乳、卵、小松菜、大豆、蓮根、ねぎ、りんご、大根)	E 673 kcal P 27.4 g F 19.8 g C 96.0 g Ca 350 mg S 2.4 g
14	ごはん 県産さばのカレー風味焼き 野菜とゆで豚のサラダ チンゲンサイときのこのごま汁 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 県産さば ドレッシング【△】 パン粉【△】 ワイン カレー粉 パセリ キャベツ もやし 豚肉 にんじん 酢 醤油 砂糖 醤油 ごま油 木綿豆腐 チンゲンサイ にんじん みそ えのきたけ 煮干しだし ごま 椎茸 牛乳(石川県産生乳100%)	地場産物のよさを知ろう① 今日の給食に使われている材料のうち、お米、さば、チンゲン菜、椎茸、牛乳、これらは地場産物です。地場産物は、ほかの地域や海外から運ぶよりも食品が早く食卓に届くので、新鮮で、ビタミンなどの栄養素の減りが少なくてすみます。地場産物の良さを知り、積極的に取り入れたいものです。	E 694 kcal P 27.7 g F 25.7 g C 88.0 g Ca 331 mg S 1.9 g

※この給食だよりの「ひとくちメモ」は 健学社「食育フォーラム」2023年11月号、新星出版社 子どもの栄養学「どうして野菜を食べなきゃいけないの?」、宝達志水町ホームページを一部引用して作成しました。

令和5年 11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について【〇〇】または【△△不使用】、【アレ無】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生平均
15	わかめごはん 豚肉の照り焼き 小松菜のごま炒め むらくも汁 牛乳	卵・魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 大麦 わかめ 砂糖 豚肉 酒 醤油 みりん 砂糖 にんにく もやし ごまつな にんじん ごま ごま油 鶏がらだし 卵 はくさい にんじん ねぎ 醤油 煮干し・昆布だし 片栗粉 椎茸 牛乳(石川県産生乳100%)	むらくも汁 「むらくも汁」は、溶き流した卵が汁の中に薄い膜状に 広がれ、それが空にうつらとたなび「むらくも」のよう に見えることから付いた名前です。水溶き片栗粉でと ろみをつけておいたころに卵を加えて作ります。ご家 庭でも手軽に作る事ができる料理です。今日の献立 にも石川県産の食材をたくさん使っています。(お米、 牛乳、豚肉、卵、小松菜、ねぎ、椎茸)	E 603 kcal P 23.7 g F 19.9 g C 82.0 g Ca 314 mg S 2.2 g
16	ごはん めぎす唐揚げ さつまいもサラダ みそおでん 町内産柿 牛乳	魚 魚 柿・生果物 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 石川県産めぎす 片栗粉 油 さつまいも ブロccoli ロード レンジ 【アレ無】 たまねぎ ロースハム(豚肉) 【アレ無】 だいこん 生揚げ 鶏肉 こんにやく にんじん ちくわ 【魚】 みそ みりん 醤油 煮干し だし 酒 砂糖 昆布 宝達志水町町内産「紋平柿」の予定 牛乳(石川県産生乳100%)	江戸時代から伝承される紋平柿(もんぺいがき) 宝達志水町の生産組合から宝達志水町6つの学校に 「紋平柿」を届けていただきます。市場にあまり流通し ないものの、やさしくフルーティな味わいで人気のある 柿です。町内には樹齢約200年という木が残ってい て、紋平柿の母樹として保存されているそうです。	E 695 kcal P 25.8 g F 21.1 g C 100.0 g Ca 39.1 mg S 2.0 g
17	きなご揚げパン 海藻サラダ ポークビーンズ 県産ヨーグルト 牛乳	乳 乳 牛乳	米粉パン【乳】(国産小麦 県産小麦使用) 油 きなご 砂糖 キャベツ とうもろこし にんじん 酢 わかめ 油 醤油 砂糖 豚肉 たまねぎ だいこん にんじん 大豆 トマト トマトケチャップ 砂糖 コンソメ ウスターソース 油 石川県産生乳 砂糖 牛乳(石川県産生乳100%)	大豆を食べよう 揚げパンにまぶしてある「きなご」は大豆を粉にしたもの です。ポークビーンズに入っている大豆も石川県産の 大豆です。大豆には、たんぱく質、ビタミン、無機質、 食物せんいなど日本人に不足しがちな栄養素が含ま れています。日本の伝統的な大豆の料理ばかりでは なく、いろいろな料理に使うことができます。	E 699 kcal P 32.5 g F 25.6 g C 85.0 g Ca 40.3 mg S 2.2 g
20	ごはん 焼きぎょうざ 中華和え 麻婆豆腐 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) キャベツ たまねぎ 豚肉 鶏肉 でん粉 小麦粉 油 生姜 砂糖 水あめ 酢 大豆 醤油(鉄・カルシウム強化) キャベツ もやし にんじん 春雨 醤油 酢 砂糖 中華スープ ごま油 木綿豆腐 たまねぎ 豚肉 にんじん 赤み 醤油 酒 砂糖 片栗粉 椎茸 油 生姜 にんにく ごま油 トマト ケチャップ 牛乳(石川県産生乳100%)	体の調子を整える食べ物を知ろう② 体の調子を整える食べ物である、野菜、くだものには、 ビタミンという栄養素が含まれています。たとえば、お 肉やお魚にふくまれている「たんぱく質」は「ビタミン」と くっついて、病気の原因であるウイルスと戦う働きをし てくれます。このように、ビタミンは、たんぱく質や炭水 化物、脂質が体をつくれたり、エネルギーになるのを助 けたりするはたらきをします。	E 684 kcal P 25.2 g F 20.3 g C 100.0 g Ca 410 mg S 2.1 g
21	ミルクロール 手作りハンバーグ コールスロウサラダ 野菜の豆乳スープ ココアデザート 牛乳	乳 牛乳	ミルクロール【乳】(国産小麦 県産小麦使用) 豚肉 たまねぎ 牛肉 パン粉 【アレ無】 トマトケチャップ ウスターソース りんご 大豆(鉄強化) ごま 油 ナツメグ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 酢 油 砂糖 豆乳 じゃがいも にんじん たまねぎ チンゲンサイ ベーコン 米粉 コンソメ 糖類 油脂 豆乳 カカオマス ココア(鉄・カルシウム強化) 【アレ無】 牛乳(石川県産生乳100%)	11月23日は勤労感謝の日 あさつての11月23日は勤労感謝の日です。「いただき ます」は命をくれた食べ物への感謝、食べ物育てたり 作りつたりしてくださった方への感謝、「ごちそうさま」は 食事を用意するために働いてくれた農家さんやお店の 人、お家の人への感謝を表す言葉です。食事のあい さつをしっかりして感謝の気持ちを表しましょう。	E 688 kcal P 27.5 g F 26.8 g C 84.0 g Ca 386 mg S 3.1 g
22	吹き寄せごはん いわしのみぞれ煮 刻みづけ 秋の香り汁 みかん 牛乳	魚 魚 生の果物 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 大麦 にんじん 醤油 ぶなしめじ まいたけ ごぼう 酒 みりん いわし 大根 でん粉 砂糖 醤油 魚エキス 昆布だし 酢 キャベツ きゅうり ロースハム(豚肉) 【アレ無】 醤油 みりん 昆布 白菜 さつまいも ごまつな 油揚げ にんじん みそ ねぎ 煮干し だし みかん 牛乳(石川県産生乳100%)	野菜や果物がおいしい季節 野菜や果物は、ビタミン、無機質が含まれている食品 です。今日は秋から冬にかけておいしくなる野菜や果 物をたくさん使った献立です。白菜や大根、キャベツ、 小松菜、にんじんなどの野菜や、みかん、りんごなどの 果物は、気温が低くなると、あまさが増してくるそう です。	E 647 kcal P 24.7 g F 19.5 g C 93.0 g Ca 435 mg S 2.7 g
24	ミルク食パン ジャム ツナ入りオムレツ ナポリタン 冬野菜のポトフ 牛乳	乳 卵・魚 牛乳	ミルク食パン【乳】(国産小麦 県産小麦使用) いちごジャム 卵 ツナ(鮪) たまねぎ でん粉 小麦粉 砂糖 にんじん 酢 醤油 鯖節だし 油 スパゲッティ たまねぎ ベーコン 【アレ無】 にんじん トマトケチャップ ピーマン エリンギ オリーブ油 ウスターソース ワイン コンソメ じゃがいも だいこん たまねぎ 鶏肉 ブロccoli れんこん にんじん 鶏ガラスープ 醤油 ワイン 酒 コンソメ 牛乳(石川県産生乳100%)	体の調子を整える食べ物を知ろう③ 体の調子を整える食べ物である「野菜」のうち、トマト、 にんじん、ピーマン、ごまつななどの色の濃い野菜を 「緑黄色野菜」といいます。緑黄色野菜にはカロテンと いう栄養素がふくまれています。カロテンは、脂質(油) とくっついて、目の健康を保ったり、ウイルスから体をま もったりする働きがあります。	E 688 kcal P 28.4 g F 19.6 g C 99.0 g Ca 324 mg S 2.8 g
27	ごはん 鶏ささみのレモンソース 小松菜とひじきのごまマヨ和え 厚揚げのみそ汁 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 鶏肉 油 片栗粉 レモン果汁 砂糖 醤油 ワイン 米粉 キャベツ ごまつな ドレッシング 【アレ無】 にんじん とうもろこし ひじき 佃煮 ごま 醤油 生揚げ たまねぎ えのきたけ にんじん みそ ねぎ 煮干し だし 牛乳(石川県産生乳100%)	強化米とは お米の胚芽の部分には体内で糖質をエネルギーに変 換するときに必要なビタミンBが豊富です。しかし、お米 を精米するとき欠けてしまいます。給食のお米は、 宝達志水町産のお米に、胚芽から抽出したビタミンB を強化した強化米を加えて、玄米から白米に精米す る時に欠けてしまうビタミンBを補って提供しています。	E 699 kcal P 28.3 g F 23.3 g C 93.0 g Ca 356 mg S 2.0 g
28	(麦ごはん) チキンカレー 切干大根のかみかみサラダ フルーツのゼリーあえ 牛乳	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 にんじん 鶏肉 カレールウ 【アレ無】 ワイン 油 米粉 にんにく キャベツ きゅうり ロースハム(豚肉) 【アレ無】 切干大根 酢 醤油 みりん 砂糖 ごま油 みかん シロップ漬(缶詰) 黄桃シロップ漬(缶詰) マスカットゼリー(糖類 鉄強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	地場産物のよさを知ろう② 自分たちが住んでいる地域でとれる農林水産物を『地 場産物』といいます。地産地消とは、地域で生産され た農林水産物を、その生産された地域内において消 費する取り組みのことをいいます。食料自給率の向上 になるだけでなく、加工産業などによる地域の活性化 にもつながります。	E 677 kcal P 20.1 g F 16.2 g C 113.0 g Ca 295 mg S 2.0 g
29	ごはん ふりかけ 大豆とさつまいものあめ煮 ブロccoliとれんこんチップサラダ とり野菜 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) かつおふりかけ【魚】 さつまいも 大豆 油 砂糖 片栗粉 醤油 みりん ブロccoli キャベツ れんこん 酢 醤油 砂糖 油 はくさい 木綿豆腐 鶏肉 もやし こんにやく ねぎ みそ にんじん 煮干し だし みりん 酒 生姜 にんにく トマト ケチャップ 牛乳(石川県産生乳100%)	れんこんの穴があいているのはどうして? れんこんの穴があいているのは、空気を取り込むため の穴で、葉まで続いています。泥の中に根をはってい るれんこんは、空気を取り込みにくく、この穴を使って 水上から泥の中へ空気を運んでいます。また、穴から 向こう側が見通せることから、「見通しが良い」食べ物 とされています。	E 664 kcal P 25.8 g F 18.1 g C 100.0 g Ca 361 mg S 2.1 g
30	ごはん シューマイ(焼売) パンパンジー(棒棒鶏) ジャージャンドウ(家常豆腐) 町内産りんご 牛乳	生の果物 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 豚肉 たまねぎ パン粉 【アレ無】 小麦粉 でん粉 生姜 砂糖(鉄・カルシウム強化) もやし 鶏肉 きゅうり ごま 醤油 砂糖 酢 酒 ごま油 トマト ケチャップ 生揚げ 白菜 豚肉 にんじん 赤み 砂糖 片栗粉 醤油 酒 中華スープ 油 生姜 にんにく ごま油 宝達志水町産りんごの予定 牛乳(石川県産生乳100%)	果汁たっぷり! 宝達志水町育ちの味わいりんご 宝達志水町産のりんごは、水分が多く、果肉が柔らか く、ジューシーな味わいが特徴です。周囲を山に囲ま れた宝達山麓の山間で栽培されています。山間の畑 は、強い風を避けることができ、果樹栽培に適してい ます。標高が約100メートルあり、平地よりも1度ほど気温 が低く、寒暖の差があることも好条件のひとつになり ています。	E 690 kcal P 27.3 g F 21.2 g C 97.0 g Ca 394 mg S 1.9 g