



令和6年1月  
宝達志水町立宝達小学校

- ★ 今月の地産地消 (石川県産食材の予定) / ◇ 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 ★さば ★さごし ★ふくらぎ ★たまご ★豚肉 ★こまつな
- ★さつまいも ★チンゲンサイ ◇みかん ◇はくさい ◇だいこん

◆今月の給食目標◆ かんしゃの心をもって食べよう

★ 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、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/](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6年 1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】、【アレルギー】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生平均
9 火	セルフバーガー(ミルロール) ハンバーグ コールスローサラダ ミネストローネ 牛乳	乳 牛乳	ミルロール【乳】(愛知県産・石川県産の国産小麦100%) 豚肉 玉ねぎ 大豆 米粉 砂糖 澱粉(カルシウム強化) キャベツ こまつな にんじん ドレッシング【アレルギー】 トマト だいこん たまねぎ 大豆 ベーコン【アレルギー】 マカロニ オリーブ油 鶏がらスープ コンソメ 砂糖 にんにく 牛乳(石川県産生乳100%)	<b>感謝の心をもって食べよう</b> 日本は国内で作った食べ物だけでなく、世界中から食べ物を運んでもらっています。食事には多くの人のお世話があって食べることができています。食事をするために食材を育てたり、集めたり、料理をしたりしていただいています。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの意味を改めて考えてみましょう。	E 656 kcal P 28.4 g F 26.9 g C 75.0 g Ca 337 mg S 2.7 g
10 水	麦ごはん ポークカレー ひじきの彩りサラダ みかん 牛乳	生の果物 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入) 大麦 たまねぎ じゃがいも 豚肉 にんじん カレールウ【アレルギー】 ワイン 油 ケチャップ 米粉 ウスターソース 生姜 にんにく キャベツ さやいんげん ロースハム【アレルギー】 にんじん とうもろこし ひじき・ごま佃煮(鉄強化) 酢油 醤油 砂糖 みかん 牛乳(石川県産生乳100%)	<b>免疫力を高めよう</b> 疲れがたまっていたり、食事のバランスが乱れていたりとすると免疫力が弱くなり、ウイルスに負けてしまいます。寒くかぜをひきやすい今の季節は特に、好き嫌いをせずにバランスよい食事を3食、しっかりと食べ、心掛けて免疫力を高めましょう。	E 657 kcal P 21.2 g F 17.8 g C 103.0 g Ca 296 mg S 2.2 g
11 木	しそごはん ぶりカツ 紅白なます もち雑煮 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入) 赤しそ 石川県産ぶりパン粉【アレルギー】 小麦粉 酒 油 片栗粉 醤油 みりん 砂糖 大根 油揚げ にんじん 酢 醤油 砂糖 ごま もちこまつな 鶏肉 ごぼう にんじん ねぎ 醤油 煮干し・昆布だし 酒 干しいたけ 片栗粉 牛乳(石川県産生乳100%)	<b>石川県産の「ぶり」</b> 今日は小正月をイメージした献立です。北陸のお正月に欠かせない魚「ぶり」は成長するにつれ呼び名が変わる「出世魚」とよばれます。石川県では「こそくら」→「ふくらぎ」→「がんど」→「ぶり」と変化します。11月から2月が旬の魚です。	E 696 kcal P 26.5 g F 23.2 g C 95.0 g Ca 322 mg S 2.4 g
12 金	胚芽食パン チョコ大豆クリーム グリルチキン さつまいもとブロッコリーのサラダ マカロニと野菜のスープ 牛乳	乳 牛乳	胚芽食パン(国産小麦、県産小麦使用)【乳】 油脂 糖類 大豆 ココア 脱脂粉乳 鶏肉 オリーブ油 ワイン 醤油 にんにく パセリ さつまいも ブロッコリー たまねぎ ドレッシング【アレルギー】 酢油 砂糖 キャベツ こまつな にんじん えのきたけ マカロニ 鶏がらスープ コンソメ ワイン 牛乳(石川県産生乳100%)	<b>さつまいもとブロッコリーのサラダ</b> さつまいもは、焼いたり、揚げたりふかしたりして、おいしく食べられる食材です。みそ汁の具やサラダにするのもおすすめです。サラダは、角切りにしたさつまいもとブロッコリー、玉ねぎ入りドレッシングで和えれば出来上がりです。作り方は、宝達志水町学校給食クックパッドで紹介しています。ぜひお試しください。	E 708 kcal P 29.4 g F 27.6 g C 85.0 g Ca 386 mg S 2.8 g
15 月	ごはん 春巻 野菜の中華和え 八宝菜 牛乳	うずら卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入) 豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 春雨 小麦粉 米粉 砂糖 澱粉 生姜(鉄・カルシウム強化) キャベツ こまつな にんじん 醤油 酢 砂糖 ごまごま油 はくさい たまねぎ 豚肉 うずら卵 えいかに にんじん 醤油 片栗粉 油 きくらげ 酒 生姜 中華スープ ごま油 砂糖 牛乳(石川県産生乳100%)	<b>はくさい</b> はくさいは、冬が旬の野菜です。体の調子を整えるビタミンやミネラルが含まれます。八宝菜の調理方法は、材料から溶け出した煮汁にとろみをつけて汁ごと食べることができます。そのため栄養素を無駄なくとることができます。	E 705 kcal P 23.7 g F 25.8 g C 95.0 g Ca 328 mg S 1.3 g
16 火	ごはん 魚の香味焼き 青菜のごま和え 高野豆腐の卵とじ 牛乳	魚 卵・魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入) さば みそ ねぎ 酒 砂糖 トウモロコシ ほうれん草 キャベツ もやし にんじん ごま 醤油 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 干しいたけ 牛乳(石川県産生乳100%)	<b>食べ物はどこから</b> 私たちがいつも食べている食料はどこで作られているのでしょうか。日本の食料は約40%が国内で生産されたものです。残りの約60%を海外からの輸入にたよっています。学校給食は地元でとれる食材を活かした献立にして、おいしく無駄なく調理できるように工夫しています。	E 677 kcal P 32.6 g F 22.3 g C 86.0 g Ca 346 mg S 2.3 g
17 水	(麦ごはん) ブルコギ丼 白菜とわかめのスープ フルーツのゼリーあえ 牛乳	生の果物 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入) 大麦 豚肉 たまねぎ にんじん チンゲン菜 醤油 酒 ごま油 砂糖 ごまトウモロコシ 生姜 にんにく はくさい ぶなしめじ にんじん ねぎ 醤油 酒 中華スープ 鶏がらスープ わかめ マスカットゼリー(糖類 鉄強化) バイナッブル缶詰 黄桃缶詰 りんご【生】 牛乳(石川県産生乳100%)	<b>ブルコギ丼</b> グローバル化が進み、日本に暮らす外国の方も増えて世界の人々と交流したり、海外の食事に触れたりする機会が増えています。今日は日本のおとなりの国、韓国の料理をアレンジしました。ブルコギとは、韓国料理の中でもポピュラーな肉料理で、韓国語で「ブル」は火を「コギ」は肉を意味するそうです。	E 614 kcal P 21.9 g F 15.0 g C 98.0 g Ca 285 mg S 2.1 g
18 木	ごはん いわしの唐揚げ キャベツのごま酢あえ 豆乳鍋 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入) かたくちいわし 醤油 みりん 砂糖 澱粉 油 キャベツ きゅうり もやし 油揚げ 酢 醤油 ごま 砂糖 白菜 焼き豆腐 豚肉 みそ にんじん 大豆 えのきたけ にら 煮干し・昆布だし 酒 砂糖 にんにく 生姜 トウモロコシ 牛乳(石川県産生乳100%)	<b>いろいろな食品からカルシウムをとろう</b> 「食事状況調査」の結果によれば、不足しがちな栄養素にはカルシウムが挙げられています。カルシウムは骨や歯の健康と関係することがわかっています。そのために、牛乳や乳製品、小魚、野菜、大豆、大豆製品、海藻類など、カルシウムが含まれている食品を意識してとりましょう。	E 651 kcal P 27.4 g F 20.4 g C 90.0 g Ca 392 mg S 2.3 g
19 金	ミルロール とんかつ(お弁当) 大根とツナのゆず香あえ 野菜スープ 牛乳	乳 魚 牛乳	ミルロール(国産小麦、県産小麦使用)【乳】 豚肉 パン粉【アレルギー】 油 小麦粉 ワイン ウスターソース 大根 ツナ【鮪】 きゅうり にんじん ゆず果汁 酢 砂糖 醤油 じゃがいも たまねぎ はくさい にんじん 鶏がらスープ 醤油 コンソメ ワイン 牛乳(石川県産生乳100%)	<b>能登野菜</b> 能登の人たちは、古くから伝えられてきた能登の風土を活かした野菜の栽培を行っています。優れた特長や品質をもつ野菜、たとえば、能登しるねぎ、能登かぼちゃ、能登だいこんなど、17品目が「能登野菜」として認定されています。今日の献立の和え物は、能登野菜のだいこんをたっぷり使ったツナとゆずを加えて作ります。	E 651 kcal P 25.5 g F 26.7 g C 77.0 g Ca 304 mg S 2.7 g

令和6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
1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
22月	ごはん 黒豆がのりを含め煮 切干大根のごまマヨあえ とり野菜 県産生乳ヨーグルト 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) 大豆 油 黒豆 にんじん 上新粉 油 煮干しだし 醤油 酒 みりん キャベツ フロッキー にんじん ドレッシング【アレルギー】 切干大根 ごま 醤油 砂糖 はくさい たまねぎ 豚肉 こんにやく ふなしめじ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 酒 砂糖 にんにく 生姜 トマト パンツ 生乳ヨーグルト(石川県産生乳94% 砂糖) 牛乳(石川県産生乳100%)	とり野菜 石川県で親しまれている「とり野菜」の「とり」は鶏肉のことではなく、肉や魚といっしょに野菜の栄養を摂るという意味が込められているそうです。野菜をたっぷり入れて鍋で煮込みみそ味の鍋は、学校給食メニューの中でも人気です。今日は、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、豚肉と、たくさんの食材を使って作ります。	E 713 kcal P 27.4 g F 23.0 g C 99.0 g Ca 392 mg S 2.6 g
23火	ごはん 味付けのり さばの竜田揚げ うの花(おからの炒り煮) 根菜みそ汁 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) 味付けのり【魚】 石川県産さば 油 濃粉 醤油 酒 砂糖 みりん おから【大豆】 鶏肉 こんにやく にんじん こまつな 鶏がらスープ 油 醤油 みりん 砂糖 昆布 大根 さつまいも にんじん 油揚げ みそ ふなしめじ ねぎ ごぼう 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	日本の食文化 日本は四季があり、季節ごとに旬の農産物や水産物などがあります。これらの食べ物をおいしくいただくための知恵が、食品や料理を通して伝えられています。今日の給食には、米や魚、大豆の加工品、海藻、野菜、芋など昔から日本で食べられてきた食品がたくさん使われています。	E 705 kcal P 26.1 g F 23.9 g C 96.0 g Ca 344 mg S 1.9 g
24水	(麦ごはん) 町産チンゲン菜たっぷり！二色丼 豆乳の茶碗蒸し 野菜とひじきのツナマヨ和え 上品なおいしさ 豆腐のお吸い物 牛乳	卵・魚 魚・乳 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 小麦 強化米入) 牛肉 チンゲン菜 醤油 生姜 砂糖 油 酒 みりん ごま油 卵 豆乳 鶏肉 えび えだまめ 醤油 煮干しだし 酒 みりん きゅうり キャベツ ツナ【魚】 にんじん チーズ【乳】 ひじき・ごま佃煮(鉄強化) ドレッシング【アレルギー】 木綿豆腐 たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ 煮干し・昆布だし 醤油 みりん 牛乳(石川県産生乳100%)	中学生学校給食献立コンクール最優秀賞献立 1月24日から30日は全国学校給食週間です。給食が始まったことを記念して作られた週間で、給食の良さや役割について考えたり、給食に感謝する行事を行ったりするためのものです。今日の献立は石川県中学生学校給食献立コンクールで最優秀賞を受賞した宝達中学校の北山さんが考えたメニューをとり入れた献立です。	E 725 kcal P 31.8 g F 27.1 g C 88.0 g Ca 372 mg S 2.5 g
25木	ごはん 県産魚のパン粉焼き 春雨の酢の物 冬野菜のスープ みかんゼリー 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入) 石川県産さごしたまねぎ ドレッシング【アレルギー】 みそ パン粉【アレルギー】 酒 キャベツ きゅうり ロースハム【アレルギー】 はるさめ 酢 醤油 砂糖 ごま油 中華スープ 白菜 大根 鶏肉 にんじん とうもろこし 鶏がらスープ 醤油 ワイン コンソメ 国産みかん果汁 糖類 牛乳(石川県産生乳100%)	学校給食の歴史と意義 給食は1889年に山形県の小学校で貧しくてお弁当を持ってこられない子供たちのために提供されたのがはじまりといわれています。最初の給食はおにぎり・焼き魚・漬物だったそうです。今の給食は栄養をとることだけでなく、望ましい食習慣を身に付ける、地域の文化や伝統に対する関心を深めるなどさまざまな役割を果たすことを目標にしています。	E 673 kcal P 25.5 g F 17.9 g C 103.0 g Ca 282 mg S 2.4 g
26金	きなこ揚げパン ポークビーンズ りんごサラダ ひとくちチーズ 牛乳	乳 生の果物 乳 牛乳	米粉パン(県産米粉、国産小麦、県産小麦使用【乳】) きなこ 砂糖 油 じゃがもち たまねぎ トマト 豚肉 にんじん さやいんげん 大豆 コンソメ 鶏がらスープ ウスターソース ワイン 砂糖 オリーブ油 キャベツ りんご【生】 きゅうり ロースハム【アレルギー】 酢 油 醤油 砂糖 チーズ(鉄・Ca強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	学校給食から生まれた「揚げパン」 給食リクエストランキングにいつも上位に入るのが「揚げパン」です。日本の揚げパンは、昭和20年代、学校給食の調理師さんが、パンをおいしく食べてもらおうと、油揚げ砂糖をまぶすことを考案したものが始まりだと言われています。宝達志水町の揚げパンは、米粉パンを200℃の高温でさっと揚げてから、きなこ砂糖をまぶして作ります。	E 680 kcal P 30.2 g F 28.5 g C 76.0 g Ca 443 mg S 2.5 g
29月	オムライス(ピラフ) (卵焼き トマトチャップ) 小松菜とコーンのマヨ和え 白菜と豆腐のスープ 牛乳	乳 卵 牛乳	米(町産米 小麦 強化米入) 鶏肉 たまねぎ ケチャップ にんじん コンソメ バター ワイン ウスターソース 卵 油 砂糖 調味料【乳不使用】 トマトケチャップ キャベツ こまつな にんじん ドレッシング【アレルギー】 とうもろこし 醤油 白菜 木綿豆腐 たまねぎ にんじん コンソメ 鶏がらスープ 牛乳(石川県産生乳100%)	学校給食の意義 学校給食は、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めるために、地域の特長ある料理を活用した献立づくりをしています。今日は、宝達志水町のシンボル「オムライス」です。「ふるさとがはぐむ どうとく いしかわに」、「メニューにない料理」という題名でオムライス誕生の物語がのっています。	E 726 kcal P 22.4 g F 19.2 g C 116.0 g Ca 346 mg S 2.6 g
30火	炊き込みご飯 ちくわ磯辺揚げ さつまいも天ぷら とうふサラダ 根菜豚汁 牛乳	魚 魚 牛乳	米(町産米、小麦、強化米入) 油揚げ えだまめ にんじん 醤油 酒 砂糖 昆布だし ちくわ【乳卵なし】 小麦粉 米粉 油 あおさ 油 石川県産さつまいも 小麦粉 米粉 油 キャベツ 豆腐 きゅうり にんじん 酢 醤油 塩昆布 砂糖 ごま油 ごま 大根 チンゲン菜 豚肉 こんにやく ねぎ みそ ごぼう れんこん 酒 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	地域の食材がたっぷりの学校給食 学校給食は、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めるために、地場産物(じばさんぶつ)を取り入れた献立づくりをしています。今日の献立に使われている食材は石川県産のものが多いです。お米、さつまいも、にんじん、だいこん、チンゲン菜、れんこん、ねぎ、牛乳は、石川県産の食材を使う予定です。	E 682 kcal P 23.7 g F 20.6 g C 100.0 g Ca 345 mg S 2.9 g
31水	ごはん 鶏肉の甘辛がらめ 白和え 大根と厚揚げのみそ汁 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入) 鶏肉 油 米粉 醤油 ワイン 砂糖 片栗粉 ほうれん草 キャベツ 大豆 にんじん ごま 醤油 砂糖 厚揚げ 大根 なめこ ごぼう ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	和食の伝統料理「白和え」 かつて「豆腐」は貴重な食材で、お祝いやお正月など、人が集まる行事に「しらあえ」が作られてきたそうです。現在では家庭料理のおそうざいとして親しまれている料理のひとつです。野菜やこんにやくを調味料で煮てから冷まし、水切りをした豆腐で和えて作ります。	E 663 kcal P 28.0 g F 20.5 g C 92.0 g Ca 372 mg S 2.0 g

**1月24日～1月30日は**

**全国学校給食週間**

**中学生学校給食献立コンクール 最優秀献立 が登場！**

石川県教育委員会と石川県学校給食会は、学校給食の献立作りをとおして、食事の重要性や地域の食材の豊かさ、食文化を再認識し望ましい食習慣の形成を図るため、中学生学校給食献立コンクールを毎年開催しています。本年は応募校32校、作品数2,530献立の中で宝達中学校 北山小百合さんの考えた献立が**最優秀賞を受賞**しました。1月24日の給食に取り入れて提供いたします。



<p><b>第37回中学生学校給食献立コンクール表彰式 お礼の言葉</b></p> <p>このたびは、このような賞に選んでいただいたこと大変嬉しく思っております。献立を考える中で、学校給食は私達の成長や健康を考え、栄養バランスがとれたものになっていること、美味しく食べられるように工夫されていること、彩りや季節感、地域の食材を取り入れ、給食を楽しめるようにしていることが分かりました。そこで、私も地域の食材を多く取り入れ、また、彩りや栄養にもこだわって、健康的で食欲をそえられるような献立になるよう心がけました。この献立作りを通して、学校給食は、地域の食材を多く活用し、地域の食とつながっていることや食の楽しさ大切さを学ぶことができました。これからも地元の食に対する関心を持ち、さらに、深く考えていきたいです。本日はありがとうございました。</p> <p style="text-align: right;">/公益財団法人石川県学校給食会ホームページより</p>	<p style="text-align: center;">宝達中学校 北山小百合</p> <p><b>【最優秀献立】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・宝達志水町産チンゲン菜たっぷり！彩りきれいな三色そぼろ丼</li> <li>・ひんやりつるんな新感覚の豆乳の茶碗蒸し風</li> <li>・ゴーヤの苦みも気にならない！栄養満点ツナマヨ和え</li> <li>・上品な美味しさ ほうれん草と豆腐のお吸い物</li> <li>・果肉感たっぷりのぶどうジャムのせ濃厚パンナコッタ</li> <li>・牛乳</li> </ul>
--	--

★参考資料：農林水産省 [https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1601/spe1\\_02.html](https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1601/spe1_02.html) 東京書籍 あたらしい家庭 5、6、文部科学省 中学生用食育教材、小学生用食育教材、健学社 食育フォーラム2024年1月号、少年写真新聞社 給食ニュース2024年1月、石川県学校給食会 <https://www.isigk.or.jp/>