



今月の給食目標 安全に準備しよう

- ★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(原乳は一部石川県産) ★大豆
★米粉 ★小麦粉 ★ふくらぎ ★さば ★たまご ★チンゲンサイ

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→→



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。

Table with 5 columns: Date, Menu Name, Allergen, Main Ingredients, and Nutritional Value. Rows include items like Milk Roll, Hamburger, Pasta Salad, etc.

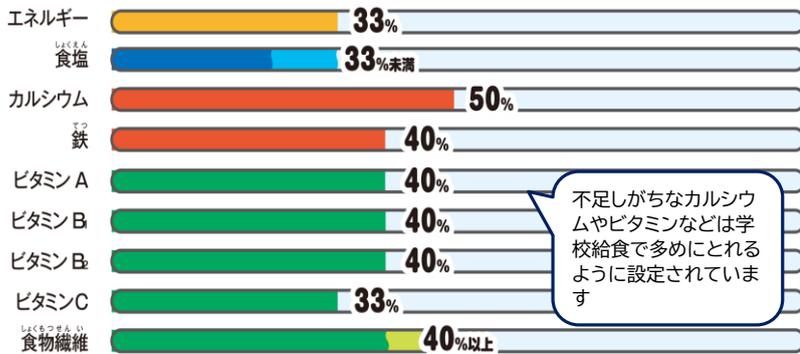
★参考資料： 文部科学省 小学生用食育教材、文部科学省 食に関する指導の手引、健学社 食育フォーラム2024年 4月号、令和 5 年度いしかわ食育ブック、学校給食摂取基準の策定について(報告)

令和6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ギーについて【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
22 月	カレーピラフ グリルポークのアップルソース チンゲン菜のサラダ 野菜コンソメスープ 牛乳	牛乳	米(町産米 強化米入) 鶏肉 たまねぎ 赤ブブリカピーマン 大豆 カレールウ【アレルギー】 コンソメ 油 にんにく 豚肉 ワイン 片栗粉 醤油 りんご チンゲン菜 キャベツ にんじん 酢 砂糖 醤油 油 じゃがいも たまねぎ にんじん 鶏がらだし ワイン コンソメ 油 パセリ 牛乳 (北陸産生乳)	よく噛んで食べましょう よくかんで食べると ・消化吸収がよくなります ・おいしさがよくなるようになります ・あごの筋肉が発達して歯並びがよくなります ・食べすぎを防ぐ効果があります ひとくち10回より多くかむことを意識してみましょう。	E 659 kcal P 24.1 g F 22.6 g C 90.0 g Ca 289 mg S 2.2 g
23 火	ごはん きびなごのかりかりフライ 小松菜のごまマヨ和え 新じゃがのそぼろ煮 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) きびなご 生姜 じゃがいも 米粉 油 こまつな キャベツ にんじん とうもろこしドレッシング【アレルギー】ごま じゃがいも たまねぎ こんにゃく 豚肉 にんじん 醤油 大豆 さやいんげん 煮干しだし 片栗粉 酒 砂糖 みりん 生姜 油 牛乳 (北陸産生乳)	骨まで食べる小魚 体の基礎をつくる子どもにとってはカルシウムは重要な栄養素です。きびなご、ししゃも、小さいイタダキ、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 700 kcal P 22.4 g F 20.7 g C 106.0 g Ca 367 mg S 1.4 g
24 水	遠足 (給食はありません)		お弁当のご用意をお願いいたします。		
25 木	ごはん 鯖の香味揚げ 五目きんぴら 若竹汁 オレンジ 牛乳	魚 魚 生果物 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産さば 片栗粉 油 醤油 酒 砂糖 みりん ごぼう にんじん こんにゃく さつまあげ【魚】ピーマン 醤油 油 酒 みりん 砂糖 ごま油 唐辛子 木綿豆腐 たけのこ水煮 たまねぎ ねぎ 煮干しだし 醤油 わかめ 清見オレンジの予定 牛乳 (北陸産生乳)	クイズです この野菜は なんでしょう。 ① ちやいろのかわりに、つつまれている ② 中はうすい だいたい色 ③ 石川県では、今が旬の野菜 こたえは たけのこ です。たけのこ とわかめのおすましを「若竹汁」といい、春を代表する伝統料理です。	E 638 kcal P 22.9 g F 20.9 g C 90.0 g Ca 295 mg S 1.4 g
26 金	セルフバーガー(ミルクロール) 鶏肉のトマトソース マセドアンサラダ 野菜とマカロニのスープ チーズ 牛乳	乳 牛乳	ミルクロール【乳】(愛知県産・石川県産小麦使用) 鶏肉 トマト たまねぎ ワイン オリーブ油 トマトチップ 醤油 砂糖 コンソメ にんにく パセリ じゃがいも ブロッコリー ドレッシング【アレルギー】とうもろこし にんじん レモン果汁 こまつな たまねぎ 豚肉 えのきたけ にんじん マカロニ 鶏がらだし コンソメ 酒 チーズ (鉄・カルシウム強化) 牛乳 (北陸産生乳)	カルシウムが多い食品 小中学生の食事調査より、成長期に必要なカルシウムと鉄が必要な量に足りていないという結果が出ているそうです。このことから、学校給食では不足しがちな栄養素が補えるように献立を立てています。今日の献立では、牛乳、ブロッコリー、こまつな、チーズ、といったカルシウムが多く含まれる食品を使っています。	E 626 kcal P 31.5 g F 26.8 g C 65.0 g Ca 607 mg S 2.8 g
30 火	遠足予備日 (給食はありません)		お弁当のご用意をお願いいたします。		

学校給食の献立はどのように決められているの？

「学校給食摂取基準」という基準があります。これは厚生労働省が策定した「日本人の食事摂取基準」を参考に、子どもたちの成長と健康を守るために栄養のバランスを考えて設定されています。献立は、衛生的な調理が行えること、おいしいこと、旬、地産地消、伝統、食文化考え、ご家庭でも調理ができるようなメニュー、教科の学習内容に関連させた献立など、食育の生きた教材となるように考えていきます。

日本人の食事摂取基準の2日の推奨量に対する 学校給食摂取基準の割合



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が、多くの人が無問題に食べられるものでも、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ことがあります。これが「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。

給食メニュー＆調理実習で作ったメニューをご家庭で！

 レシピ検索サイトで公開中！ <https://cookpad.com/kitchen/13877837>

「宝達志水町食育・給食」で検索 または QRコードからご覧ください →

