



- ★ 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 ★こまつな ★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、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/
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6年 7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】、【アレ無】と記載	ひとくちメモ	栄養価
					小学4年生平均
1 月	ごはん 鶏肉と新じゃがのケチャップ からめ 青菜とツナの海苔酢和え 野菜とあげのみそ汁 牛乳	魚 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 トマトケチャップ 片栗粉 酒 ねぎ しょうゆ 砂糖 にんにく 生姜 こまつな 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 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 616 kcal P 25.5 g F 19.0 g C 86.0 g Ca 324 mg S 1.7 g
2 火	ごはん 魚のメンチカツ 野菜とピーマンの炒め物 豆腐ときのこのごまみそスープ 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) いわし たら パン粉 鶏肉 玉ねぎ れんこん 小麦粉 にんじん 砂糖 みそ 油 (カルシウム・鉄強化) こまつな たまねぎ 豚肉 ピーマン(米糠) にんじん 中華スープ 油 ごま油 ニンニク 酒 しょうゆ 砂糖 木綿豆腐 たまねぎ にんじん まいわけ えのきだけ みそ コロ ごま 鶏からスープ 中華スープ 牛乳 (石川県産生乳100%)	いわし 世界中で魚のおいしさ、栄養が注目され、漁獲量が増えています。日本で獲れる魚で一番多いのがいわしです。今日はいわしのすりみを使ったメンチカツです。魚には、たんぱく質やビタミンD、ミネラル(無機質)が含まれており、古くから日本の食文化に根付いてきた食品です。	E 684 kcal P 25.3 g F 20.5 g C 100.0 g Ca 463 mg S 2.4 g
3 水	(麦ごはん) 豚丼(具) 野菜のしそ和え 豆腐のすまし汁 メロン 牛乳	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 にんじん しょうゆ 酒 みそ 砂糖 みりん 油 ごま油 生姜 にんにく トウモロコシ キャベツ きゅうり しょうゆ 赤しそふりかけ 木綿豆腐 たまねぎ えのきだけ ごぼう こねぎ 煮干しだし しょうゆ みりん 昆布だし 国産メロンの予定 牛乳 (石川県産生乳100%)	夏が旬(しゅん)の食べ物 今は一年中、食べたいものを手に入れることができるようになりました。しかし食べ物には、それぞれの地域でよく育ち、たくさんとれる季節があります。それぞれの食べ物が一番よくとれて、おいしくなった時期を食べ物の旬といえます。今日はピーマン、きゅうり、しそ、メロンと、夏が旬の食材をたくさん使っています。	E 620 kcal P 24.9 g F 15.9 g C 94.0 g Ca 302 mg S 1.9 g
4 木	ごはん いわしの生姜煮 打豆入りきんぴらごぼう 冷やしとうもろこし汁 ミニトマト 牛乳	魚 生トマト 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 濃粉 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 とうもろこし 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、旨味とおいしさで風味が増すことができます。今日のとうもろこし汁には煮干し、昆布、しいたけからとっただしを使います。	E 676 kcal P 24.2 g F 18.2 g C 104.0 g Ca 368 mg S 3.0 g
5 金	米粉パン 星型ハンバーグ カラフルサラダ 青菜のコンソメスープ 七夕デザート 牛乳	パン(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・豚肉 たまねぎ りんご 大豆 トマトケチャップ 糖類 油 じゃがいも にんにく 生姜 キャベツ ブロッコリー とうもろこし 赤パプリカ 酢 砂糖 油 しょうゆ 木綿豆腐 たまねぎ こまつな にんじん コンソメ しょうゆ ワイン ミニクレープ(豆乳 油脂 糖類 米粉 レモン果汁 大豆粉 鉄・ビタミンC強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	今日は七夕献立 七夕は彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったりしますね。今日は、七夕の星をイメージした献立です。	E 676 kcal P 26.2 g F 18.9 g C 100.0 g Ca 403 mg S 1.9 g
8 月	ごはん 海老焼売(エビ シュウマイ) 拌三絲(パンソンスー) 麻婆豆腐(マーボートウ) 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 玉ねぎ いたどり えび 豚脂 小麦粉 パン粉 大豆 砂糖 しょうゆ チキンスープ(鉄強化) きゅうり ロースハム(豚)【アレ無】 にんじん 春雨 さくらげ 酢 ごま 砂糖 ごま油 しょうゆ 中華スープ 豆腐 たまねぎ 豚肉 にんじん 赤みそら 大豆 生姜 中華スープ 酒 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 にんにく トウモロコシ 牛乳 (石川県産生乳100%)	食品の衛生 「マーボートウ」は中国でも夏は温度や湿度が高い地方から伝わった料理です。この地方では、材料は全て火を通して、保存が効くように唐辛子や香辛料をたくさん使った料理が発達したそうです。給食の調理では、衛生のために材料に火を通すときには、中心温度を測定して85℃以上になっているかを確認しています。	E 740 kcal P 29.0 g F 24.0 g C 102.0 g Ca 347 mg S 2.0 g
9 火	菜めし さごしの黄金焼き 卵とチンゲン菜のしめじ和え あげとわかめのみそ汁 牛乳	魚 卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 広島菜 大根菜 塩 石川県産さごしの予定 ドレッシング【アレ無】 たまねぎ ワイン パセリ 宝達志水町産チンゲンサイ キャベツ しめじ たけのこ 油 しょうゆ 砂糖 大根 わかめ 油揚げ みそ にんじん 煮干しだし 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 620 kcal P 24.2 g F 22.8 g C 79.0 g Ca 311 mg S 2.2 g
10 水	(麦ご飯) 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 生果物 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 カレーパウダー【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) とうもろこし しらす干し 酢 油 砂糖 酒 しょうゆ 石川県産こだますいかの予定 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、水分と、不足しがちなミネラルなどの栄養もいっしょにとることができます。	E 645 kcal P 22.4 g F 16.2 g C 103.0 g Ca 298 mg S 2.1 g
11 木	ごはん ちくわの磯辺揚げ 小松菜のごまドレ和え 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) ちくわ【アレ無】 小麦粉 片栗粉 油 あおさのり こまつな 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 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。夏に不足しがちな食物せんい、ミネラル、ビタミンを補うためにおすすめの食材です。	E 750 kcal P 24.1 g F 23.7 g C 110.0 g Ca 327 mg S 2.5 g


令和6年 7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【○△】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
12	胚芽パンズ コロッケ ラタトゥイユ 野菜コンソメスープ 手作りブラマンジェ 牛乳	パン【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 にんにく 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 ベーコン トマト チョップ オリーブ油 砂糖 コンソメ にんにく じゃがいも キャベツ たまねぎ にんにく こまつな 鶏肉 鶏がらだし コンソメ ワイン 牛乳 砂糖 ゼラチン いちごジャム 牛乳 (石川県産生乳100%)	ラタトゥイユ 今日は今年オリンピック開催国フランスから日本に伝わったメニューを取り合わせています。ラタトゥイユはフランスの郷土料理のひとつです。トマト、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することでコクが出て、塩分を控えてもおいしく食べられる料理です。	E 628 kcal P 22.2 g F 23.3 g C 85.0 g Ca 45.9 mg S 2.7 g
16	ピザトースト (具) ブロッコリーとツナのサラダ 肉団子と野菜のスープ煮 青りんごゼリー 牛乳	パン【乳】 乳 魚 牛乳	ミルク食パン【乳】(国産小麦 県産小麦使用) トマト にんにく たまねぎ ピーマン チーズ コンソメ ウスターソース ワイン キャベツ ブロッコリー まぐろ油漬け【魚】 にんにく ドレッシング【アレ無】 じゃがいも たまねぎ 鶏肉 豚肉 にんにく だいこん しめじ たけのこ こまつな 鶏がらだし コンソメ ワイン りんご果汁 糖類 (ビタミンC・鉄強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	牛乳からできる食品 牛乳は発酵や分離によりいろいろな姿に変身できます。発酵させてヨーグルトやチーズにしたり、分離させてバターやクリーム、脱脂粉乳、乳酸菌がつらねられます。チーズは牛乳を濃縮して作られているので、牛乳の6倍のたんぱく質、カルシウム、ビタミンが含まれています。	E 698 kcal P 26.3 g F 23.6 g C 95.0 g Ca 495 mg S 3.0 g
17	ごはん 白身魚の天ぷら きゅうりの酢の物 夏の豚汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産トビウオの予定 小麦粉 米粉 油 キャベツ きゅうりにんにく 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 にんにく 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 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。しかし日本では魚の消費量、漁獲量ともに減ってきているそうです。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 595 kcal P 23.4 g F 14.4 g C 93.0 g Ca 291 mg S 1.7 g
18	(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 冷凍みかん 牛乳	生果物 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【アレ無】 トマト 赤パプリカ ワイン ウスターソース オリーブ油 コンソメ キャベツ にんにく きゅうり ドレッシング【アレ無】 マカロニ 鶏肉 たまねぎ こまつな にんにく 鶏がらだし コンソメ ワイン にんにく オリーブ油 国産みかん 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。そして、食事の前の手洗いをていねいに行い、衛生に気をつけることも大切です。	E 643 kcal P 23.9 g F 19.1 g C 94.0 g Ca 308 mg S 2.2 g
19	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	パン【乳】 卵 牛乳	ミルクロールパン【乳】(国産小麦 県産小麦使用) 鶏肉 片栗粉 油 レモン果汁 酢 砂糖 しょうゆ キャベツ ブロッコリー とうもろこし ロースハム(豚)【アレ無】 ドレッシング【アレ無】 しょうゆ たまご たまねぎ こまつな ぶなしめじ 鶏がらスープ しょうゆ ワイン コンソメ 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こと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 662 kcal P 30.0 g F 29.3 g C 70.0 g Ca 331 mg S 2.5 g

お知らせ 2学期は8月28日(水)より始業、給食を提供します。

令和6年 8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【○△】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
28	(麦ご飯) ポークカレー コーンとひじきのサラダ ヨーグルト 牛乳	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 豚肉 にんにく カレールウ【アレ無】 ワイン 鶏がらだし 油 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり とうもろこし ひじき佃煮 酢 ごま油 醤油 砂糖 (鉄強化) 脱脂加糖ヨーグルト (鉄・カルシウム強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	不足しがちな栄養素 成長期の子どもの骨の成長が活発で、骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にしておくことが大切です。骨を丈夫にするためにはバランスのよい食事と運動が大切ですが、特に牛乳、チーズ、ヨーグルトなどに含まれているカルシウムはしっかりとりたい栄養素です。	E 681 kcal P 22.9 g F 17.4 g C 108.0 g Ca 392 mg S 2.5 g
29	鶏と卵のそぼろ丼 (具) ブロッコリーのごま醤油和え 具だくさんの味噌汁 牛乳	卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) たまご 鶏肉 砂糖 大豆 しょうゆ 生姜 みりん 酒 油 ごま油 ブロッコリー にんにく もやし 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 ごま じゃがいも こまつな にんにく 油揚げ みそ えのきたけ ねぎ 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	緑黄色野菜 (りよくおうしよくやさい) 今日の材料のブロッコリー、にら、こまつなは「緑黄色野菜」のなかまです。黄、緑、赤などの色の緑黄色野菜には、カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物せんりが含まれていて、体の調子を整えるはたらきをします。意識して、毎日とってほしい食品です。	E 665 kcal P 26.7 g F 20.1 g C 94.0 g Ca 334 mg S 2.3 g
30	ミルク食パン チョコクリーム かぼちゃひき肉フライ ごぼうサラダ 野菜マカロニスープ 牛乳	パン【乳】 乳 牛乳	ミルク食パン【乳】(国産小麦 県産小麦使用) チョコクリーム (油脂 砂糖 大豆 ココア【乳】) (カルシウム強化) かぼちゃ 豚肉 たまねぎ 大豆 小麦粉 でん粉 油 調味料 ごぼう こまつな とうもろこし ドレッシング【アレ無】 にんにく しょうゆ ごま 砂糖 チンゲンサイ 豚肉 たまねぎ にんにく マカロニ 鶏がらスープ コンソメ 酒 牛乳 (石川県産生乳100%)	熱や力のもとになる食べ物「小麦」はどこから？ 日本で食べられている小麦は輸入に頼っていますが(詳しくは農水省HP 子どもの食育をQRコードから→) 地産地消のために昨年度から石川県の学校給食のパンの小麦粉は、国産小麦100%になりました。石川県小松市産ユキチカラ20%と愛知県産小麦80%がブレンドされています。	E 736 kcal P 22.6 g F 33.5 g C 86.0 g Ca 364 mg S 2.5 g

※この給食だよりの「ひとくちメモ」は「健康学社」食育フォーラム「2024年7月号」、文部科学省小学生用食育教材、中学生用食育教材、厚生労働省「農林水産省ホームページ」の一部引用して作成しました。


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。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。ぜひご覧ください。

夏休み
食の体験を広げよう！
～食事をつくってみませんか？～



- ・ゆでても (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
- ・魚と大豆のケチャップがらめ
- ・小魚大豆カミカミ揚げ
- ・八宝菜