



令和6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(パン) ★ふくらぎ ★さごし ★めぎす ★たまご
- ★豚肉 ★こまつな ★チンゲンサイ ★◇しいたけ ★◇さつまいも
- ★◇りんご ★◇柿 ◇みかん ◇はくさい ◇だいこん

◆今月の給食目標◆ 体のちょうしをととのえる食べ物を知ろう

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  
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・保育所給食の写真が公開されています →→→



令和6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 金	ミルクロール 鶏のコンソメ焼 大豆と野菜のサラダ 野菜のコンソメスープ 牛乳	パン【乳】	ミルクロール【乳】(国産小麦 県産小麦使用) 鶏肉 ドレッシング【アレ無】コッフレック【アレ無】ワイン パン粉【アレ無】 キャベツ ブロッコリー 石川県産大豆 にんじん 酢 油 砂糖 醤油 じゃがいも たまねぎ こまつな 豚肉 にんじん 鶏がらだし ワイン コンソメ 酒 牛乳 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します。今日の献立では「大豆と野菜のサラダ」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ふくまれています。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 624 kcal P 32.0 g F 22.6 g C 73 g Ca 340 mg S 2.4 g
5 火	胚芽パンズ 魚のセサミフライ ジャーマンポテト キャベツとお豆のスープ 牛乳	パン【乳】 魚	胚芽パンズ【乳】(国産小麦 県産小麦使用) 石川県産ふくらぎの予定 小麦粉 パン粉【アレ無】 ごま油 じゃがいも たまねぎ ベーコン【アレ無】 油 パセリ キャベツ こまつな 鶏肉 にんじん 石川県産大豆 ワイン コンソメ 鶏がらだし 牛乳 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、がんど、ぶりと大きく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ひ、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。	E 690 kcal P 31.0 g F 29.1 g C 76 g Ca 365 mg S 2.3 g
6 水	ごはん ちくわの磯部揚げ 青菜のごま和え 高野豆腐の卵とじ【卵】 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【乳・卵 不使用】 小麦粉 油 片栗粉 あおさのり 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 さいひんげん 醤油 煮干し・昆布だし 酒 砂糖 椎茸 牛乳 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(2021年度)。このことについて考えてみましょう。	E 656 kcal P 28.4 g F 19.2 g C 92 g Ca 348 mg S 2.5 g
7 木	ひじきごはん さばの味噌煮 れんこんサラダ 豆腐とだいこんのみそ汁 町産柿 牛乳	魚 生果物 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 国産大麦 ひじき佃煮 ごま 醤油 酒 さば 砂糖 みそ みりん でん粉 キャベツ れんこん こまつな ドレッシング【アレ無】 にんじん 醤油 大根 木綿豆腐 にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 宝達志水産「紋平柿」の予定 (生) 牛乳 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 726 kcal P 25.0 g F 24.9 g C 100 g Ca 353 mg S 2.7 g
8 金	ミルクロール チキンのプロヴァンサルソース マカロニサラダ 野菜のポトフ 小魚いもけんぴ 牛乳	パン【乳】 魚 牛乳	ミルクロール【乳】(国産小麦 県産小麦使用) 鶏肉 トマト たまねぎ トマトケチャップ オリーブ油 コニク 砂糖 キャベツ こまつな マカロニ にんじん ドレッシング【アレ無】 酢 砂糖 油 だいこん じゃがいも たまねぎ 豚肉 ブロッコリー にんじん 鶏がらだし 醤油 ワイン 酒 コンソメ さつまいも 砂糖 油 煮干し 水あめ 牛乳 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。町内産のおいしいお米をひとくち30回、意識してよくかんで食べましょう。	E 711 kcal P 33.2 g F 25.0 g C 88 g Ca 383 mg S 3.7 g
11 月	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【卵】 町内産りんご 牛乳	生果物 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 豚肉 たまねぎ エリンギ トマトペースト トマトケチャップ 小麦粉 ウスターソース 砂糖 ブロッコリー キャベツ にんじん 酢 醤油 砂糖 ごまごま油 卵 たまねぎ 木綿豆腐 こまつな みそ 煮干しだし 町内産りんごの予定 (生) 牛乳 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っています。	E 649 kcal P 27.9 g F 18.3 g C 93 g Ca 339 mg S 1.6 g
12 火	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 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【アレ無】 パン粉【アレ無】 ワイン カレー粉 パセリ キャベツ もやし 豚肉 にんじん 酢 酒 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 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ので、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をたくさん使っています。	E 683 kcal P 27.2 g F 25.5 g C 86 g Ca 330 mg S 1.9 g
13 水	ごはん 千草焼き【卵】 五目ひじき 豚汁 牛乳	卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 卵 鶏肉 たまねぎ にんじん 醤油 砂糖 みりん 酒 油 しいたけ こんにやく れんこん にんじん いんげん 大豆 ひじき 醤油 煮干しだし 油 みりん 砂糖 さつまいも だいこん はくさい 豚肉 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし 酒 牛乳 牛乳 (石川県産生乳100%)	いただきますのあいさつ わたしたちが食べているものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした「生きていたもの」のいのちをいただくことで私たちは、今、生きています。自然のめぐみやわたしたちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちをあらわすのが「いただきます」というあいさつです。	E 712 kcal P 29.1 g F 22.4 g C 99 g Ca 352 mg S 2.7 g
14 木	わかめごはん めぎすの唐揚げ さつまいもサラダ みそおでん【魚】 町産柿 牛乳	魚 生果物 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 国産大麦 わかめ 石川県産めぎす 片栗粉 油 さつまいも ブロッコリー ドレッシング【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 宝達志水産「紋平柿」の予定 (生) 牛乳 牛乳 (石川県産生乳100%)	地場産物のよさを知ろう① 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 684 kcal P 25.7 g F 21.2 g C 98 g Ca 395 mg S 2.6 g

★「ひとくちメモ」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、健康社 食育フォーラム2024年 11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 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】、【アレルギー】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生平均
15 金	ミルクロール ポテトコロッケ 海藻サラダ かぼちゃの豆乳スープ 牛乳	乳【乳】 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【アレルギー】 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) キャベツとうもろこしにんじん 酢 わかめ 油 醤油 砂糖 豆乳 かぼちゃ たまねぎ 米粉 鶏がらだし コンソメ 油 牛乳 (石川県産生乳100%)	<b>体の調子を整える食べ物を知ろう②</b> 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、脂質が体をつつたり、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 645 kcal P 23.2 g F 22.9 g C 87 g Ca 330 mg S 2.8 g
18 月	ごはん 手作りハンバーグ コールスローサラダ チンゲン菜のみそ汁 ココアデザート 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 豚肉 たまねぎ 牛肉 パン粉【アレルギー】 トマトチャップ 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 じゃがいも だいこん チンゲンサイ にんじん 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし 糖類 油脂 豆乳 カカオマス ココア (鉄・カルシウム強化) 【アレルギー】 牛乳 (石川県産生乳100%)	<b>地場産物のよさを知ろう②</b> 今日の給食に使われている材料のうち、お米、豚肉、牛肉、大豆、チンゲン菜、牛乳は地場産物です。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おすすめです。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 719 kcal P 25.1 g F 21.7 g C 106 g Ca 372 mg S 2.3 g
19 火	ごはん 魚のチリソース ほうれん草の中華和え 玉米湯(卵のコンソメスープ) 牛乳	魚 卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産さごしの予定 トマトチャップ 片栗粉 油 ねぎ 酒 醤油 砂糖 生姜 コンク トウモロコシ ほうれん草 にんじん 切干大根 酢 醤油 ごま 砂糖 ごま油 みりん とうもろこし 卵 たまねぎ はくさい 片栗粉 鶏がらだし 中華スープ 牛乳 (石川県産生乳100%)	<b>強化米とは</b> 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、胚芽は精米をするときに欠けてしまいます。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 690 kcal P 25.5 g F 21.3 g C 99 g Ca 306 mg S 2.0 g
20 水	ごはん とり野菜 大豆とさつまいものあめ煮 ブロッコリーとれんこんチップサラダ 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) はくさい 木綿豆腐 鶏肉 もやし ごんにやく ねぎ みそ にんじん 煮干しだし みりん 酒 生姜 にんにく トウモロコシ さつまいも 大豆 油 砂糖 片栗粉 醤油 みりん ブロッコリー キャベツ れんこん 酢 醤油 砂糖 油 牛乳 (石川県産生乳100%)	<b>れんこんの穴があいているのはどうして?</b> 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 668 kcal P 25.7 g F 17.7 g C 102 g Ca 340 mg S 1.9 g
21 木	吹き寄せごはん いわしのみぞれ煮 こぎつねサラダ 秋の香り汁 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) 国産大麦 にんじん まいたけ ごぼう 醤油 みりん 酒 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 油あげ きゅうり にんじん 醤油 みりん 昆布 白菜 さつまいも こまつな みそ ねぎ 煮干しだし みかん (生) 牛乳 (石川県産生乳100%)	<b>11月23日は勤労感謝の日</b> あさっての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、食べ物を育てたり作っ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 657 kcal P 25.0 g F 20.5 g C 93 g Ca 457 mg S 2.7 g
22 金	きなこ揚げパン ポークビーンズ チーズ入サラダ【乳】 町内産りんご 牛乳	乳【乳】 生果物 牛乳	米粉パン【乳】(県産米粉 国産小麦使用) 国産きなこ 砂糖 油 豚肉 たまねぎ だいこん にんじん 石川県産大豆 石川県産トマトピューレ トマトチャップ ウスターソース 油 ブロッコリー にんじん チーズ たまねぎ 酢 砂糖 油 醤油 町内産りんごの予定 (生) 牛乳 (石川県産生乳100%)	<b>大豆を食べよう</b> 揚げパンにまぶしてある「きなこ」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 704 kcal P 33.4 g F 26.4 g C 83 g Ca 391 mg S 2.2 g
25 月	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あえ 厚揚げのみそ汁 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏肉 醤油 油 片栗粉 レモン果汁 砂糖 ワイン 米粉 キャベツ こまつな ドレッシング にんじん とうもろこし ひじき佃煮(鉄強化) ごま 醤油 生揚げ たまねぎ えのきだけ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	<b>体の調子を整える食べ物を知ろう③</b> 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、こ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 699 kcal P 28.8 g F 23.3 g C 93 g Ca 356 mg S 2.0 g
26 火	(麦ごはん) チキンカレー 切干大根のかみかみサラダ 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) 国産大麦 たまねぎ じゃがいも 鶏肉 カレールウ【アレルギー】 米粉 ワイン トマトチャップ ウスターソース 生姜 コンク キャベツ きゅうり ロースハム【アレルギー】 切干大根 酢 醤油 みりん 砂糖 ごま油 みかん (生) 牛乳 (石川県産生乳100%)	<b>野菜や果物がおいしい季節</b> 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 683 kcal P 21.2 g F 17.4 g C 111 g Ca 293 mg S 2.5 g
27 水	菜めし きびなごのカリカリフライ ごぼうサラダ うま煮 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 大根菜 調味料【魚】 きびなご しょうが じゃがいも 米粉 油 ごぼう きゅうり とうもろこし にんじん ドレッシング 【アレルギー】 ごま 醤油 砂糖 だいこん じゃがいも ごんにやく 生揚げ にんじん 鶏肉 いんげん 醤油 酒 砂糖 煮干しだし 椎茸 昆布 牛乳 (石川県産生乳100%)	<b>食べよう！小魚～お魚の栄養～</b> 魚にはわたしたちのからだをつくるタンパク質、骨や歯のもとになるカルシウムがふくまれています。このほかに、体の調子を整えるビタミンA、B、D、Eなどや、亜鉛や銅などの無機質(ミネラル)があります。これらは、不足しがちな栄養素なので、すききらいせず、食べてほしいと思います。	E 656 kcal P 21.7 g F 18.7 g C 100 g Ca 399 mg S 2.0 g
28 木	ごはん 春巻 キャベツと春雨のサラダ 八宝菜【卵】 牛乳	卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ 春雨 でん粉 小麦粉 米粉 油 生姜 しいたけ しょうゆ キャベツ こまつな ロースハム【アレルギー】 はるさめ 醤油 酢 砂糖 ごま油 はくさい たまねぎ 豚肉 うずら 卵 いか(石川県産の予定) にんじん 醤油 油 片栗粉 町内産さくらげ 生姜 中華スープ 酒 ごま油 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。そのため栄養素をむだなくとることができます。	E 744 kcal P 23.3 g F 27.7 g C 101 g Ca 329 mg S 1.7 g
29 金	ごまビスキュイパン【卵】 (ビスキュイ) ブロッコリーとツナのサラダ 野菜とミートボールのトマト煮 町内産りんご 牛乳	卵 卵 魚 生果物 牛乳	バターロールパン(国産小麦 県産小麦使用) 【乳・卵】 バター 卵 砂糖 小麦粉 ごま キャベツ ブロッコリー まぐろ 油漬 ドレッシング 【アレルギー】 にんじん レモン果汁 じゃがいも はくさい トマト 肉団子(鶏肉/鉄・カルシウム強化) たまねぎ にんじん ぶなしめじ コンソメ 鶏がらだし ワイン 砂糖 町内産りんごの予定 (生) 牛乳 (石川県産生乳100%)	<b>感謝の心をもって食べよう</b> 日本に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。食事を作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 695 kcal P 23.1 g F 32.6 g C 77 g Ca 406 mg S 2.2 g