



令和6年12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 ★ いわし ★ たまご
- ★ 豚肉 ★ こまつな ★ チンゲン菜 ★ しいたけ ★ かつまいも
- ◇ りんご ◇ みかん ◇ はくさい ◇ だいこん

◆ 今月の給食目標 ◆ すききらいなく食べよう

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/
 宝達志水町教育委員会学校給食の公式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 12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	
2月	ごはん やきとり風 磯の香和え じゃがいものみそ汁 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) 鶏肉 ねぎ でん粉 油 醤油 みりん 酒 米粉 砂糖 もやし こまつな さつまあげ【魚】【乳・卵不使用】 醤油 のり みりん 砂糖 じゃがいも はくさい たまねぎ にんじん 油揚げ みそ 煮干しだし みかん (生) 牛乳 (石川県産生乳100%)	特別栽培米 今週は地元の「特別栽培米」のお米が提供されます。これは、化学肥料や化学農薬をできるだけ使わないようにして栽培されたお米です。普通の栽培方法と比べて特別栽培は、肥料が少ないので生産量が少なく、雑草が伸びやすいため手作業で草取りをしなければならぬなどご苦労が多いのですが、環境にやさしい栽培方法だそうです。	E 699 kcal P 27.2 g F 19.2 g C 104 g Ca 337 mg S 2.0 g	
			米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産ふくらぎの予定 みそ 砂糖 酒 みりん しょうが 油揚げ こんにゃく にんじん いんげん 醤油 ひじき みりん ごま 砂糖 だいこん 鶏肉 こまつな ごぼう にんじん ねぎ 酒 醤油 みりん でん粉 煮干し・昆布だし 牛乳 (石川県産生乳100%)	海の恵み「ふくらぎ」「ひじき」 「ぶり」の体長40cmほどのものが、今日のお魚「ふくらぎ」です。「ぶり」は全国の海にいますので、各地でさまざまな名前がつけられています。「ふくらぎ」は、他県で「イナダ」「ハマチ」「ヤズ」などの名前で呼ばれているそうです。海藻は、海の中で増える植物で、無機質(英語でミネラル)が多く、骨や歯を丈夫にする働きがあります。	E 698 kcal P 27.9 g F 24.5 g C 91 g Ca 350 mg S 2.3 g	
			米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 国産大麦 豚肉 油 にんじん しょうが コンク 中華スープ 醤油 キャベツ 小麦粉 豚肉 たまねぎ 大豆 油 にら 生姜 醤油 ごま油 でん粉 砂糖 こまつな 切干大根 酢 醤油 みりん 砂糖 ごま油 豆腐 はくさい たまねぎ にんじん 春雨 鶏がらだし 中華スープ 酒 醤油 牛乳 (石川県産生乳100%)	食塩と健康 塩は生きていくために必要な栄養素の一つです。食べ物に塩を使うとおいしくなります。しかし塩をとりすぎると、血管に強い力が加わり血管を傷つける病気につながることがわかっています。そこで給食は塩の量をできるだけ減らして、おいしい味になるようにニンニクや生姜で風味をつけたり、だしをよくかかせたりするなどの工夫をしています。	E 679 kcal P 22.8 g F 21.8 g C 98 g Ca 355 mg S 2.0 g	
			米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) のり しょうゆ みりん 石川県産いわし 石川県産米粉でん粉 生姜 醤油 油 みりん 砂糖 酒 もやし ほうれん草 にんじん 醤油 みりん 砂糖 ごま はくさい 油揚げ にんじん ねぎ みそ 煮干しだし わかめ 牛乳 (石川県産生乳100%)	和食は日本人の伝統的な食文化 今日の献立は和食の組みあわせです。和食はユネスコの無形文化遺産に登録されています。和食の特徴としては ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重、②健康的な食生活を支える栄養バランス、③自然の美しさや季節の移ろいの表現、④正月などの年中行事との密接な関わり、が挙げられています。	E 623 kcal P 22.8 g F 16.8 g C 95 g Ca 307 mg S 2.2 g	
6金	ミートビーンズドック (具) ブロッコリーサラダ さつまいものクリームチャウダー ヨーグルト 牛乳	パン【乳】 牛乳	コッパパン【乳】(国産小麦 県産小麦使用) 豚肉 たまねぎ 大豆(鉄強化) トマトチップ クスターソース コンソメ 砂糖 ブロッコリー とうもろこし キャベツ にんじん ドレッシング【アレルギー】 醤油 県産さつまいも 豆乳 ベーコン【乳・卵不使用】 にんじん たまねぎ 米粉 コンソメ 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%)	食糧自給率と地産地消 国全体の食料のうち国内で生産される割合を食料自給率といいます。食料をカロリーで考えた場合の日本の食料自給率は38%と、先進国の中で最も少なくなっています。できるだけ、住んでいる場所から近いところでとれたものを食べれば、ものを運ぶエネルギーが少なくなります。このような取り組みを「地産地消(ちさんちしょう)」といいます。	E 699 kcal P 25.0 g F 26.3 g C 91 g Ca 424 mg S 2.8 g	
			米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 卵 でん粉 砂糖 油 みりん 酢 かつおだし (カルシウム強化) ごぼう にんじん 昆布 ちくわ【魚】【乳・卵不使用】 醤油 みりん 砂糖 ごま油 じゃがいも たまねぎ こんにゃく 鶏肉 にんじん いんげん 醤油 でん粉 酒 しいたけ しょうが 砂糖 油 みりん 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	だしのとりかた 味には、しょっぱい(塩味)、あまい(甘味)、すっぱい(酸味)、苦い(苦味)、うまい(うま味)があります。だしは、煮干しやかつおぶし、こんぶからとることができ、水にこれらの食材が持つうまみや風味が染み出したものです。だしに他の食品や調味料を組み合わせることで、いくつもの味が混ざり合い、よりおいしくなります。	E 691 kcal P 23.2 g F 18.5 g C 108 g Ca 414 mg S 2.1 g	
10火	わかめごはん がんもどきの含め煮 白菜のしそ和え 大根と豚肉のうま煮 さつまいもと栗の米粉タルト 牛乳	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 がんもどき (大豆) 醤油 砂糖 酒 煮干しだし はくさい きゅうり 赤しそりかけ 醤油 だいこん 豚肉 こんにゃく たまねぎ にんじん いんげん しょうが 醤油 酒 みりん 砂糖 煮干しだし さつまいも 豆乳 糖類 くり 油脂 米粉 澱粉 (食物繊維・鉄強化) 【アレルギー】 牛乳 (石川県産生乳100%)	すがたを変える大豆 小学校3年生国語の学習で「すがたを変える大豆」のお話があります。「がんもどき」は大豆から作った豆腐をつぶして、えだまめを加えて油で揚げたものをしょうゆで煮た料理です。えだまめは大豆が緑色のうちに枝ごと収穫してゆでたものです。調味料の「しょうゆ」の原料も大豆です。大豆は昔の人々の知恵でいるるなすがたで食べられています。	E 694 kcal P 23.5 g F 22.0 g C 101 g Ca 299 mg S 2.5 g	
			米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 豚肉 もやし こまつな にんじん 醤油 砂糖 しょうが 中華スープ 油 はくさい 木綿豆腐 たまねぎ 鶏肉 みそ なら フォン ジャン 酒 鶏がらだし 醤油 砂糖 りんご (生) 牛乳 (石川県産生乳100%)	世界中で食べられている「お米」 世界では年間約4億8,000万トンもの米が作られています。とうもろこし、小麦に次ぐ世界で3番目に多く生産されているのが「お米」です。今日は、韓国風の献立の組み合わせです。世界のお米の消費量ランキングは日本が9位、韓国は12位だそうです。韓国でもごはんがたくさん食べられているんですね。	E 610 kcal P 24.5 g F 16.7 g C 91 g Ca 338 mg S 1.7 g	
12木	ごはん のり香味ふりかけ 大豆としらすのかき揚げ ブロッコリーとベーコンの炒め物 めった汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) のり香味ふりかけ【アレルギー】 たまねぎ さつまいも にんじん 石川県産大豆 しらす干し 米粉 小麦粉 油 ブロッコリー キャベツ ベーコン【アレルギー】 ごま 醤油 油 たまねぎ 木綿豆腐 豚肉 こんにゃく にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 酒 牛乳 (石川県産生乳100%)	すききらいなく食べよう 寒いこの季節、かぜやインフルエンザの感染症の予防には、手洗い、うがいで病原体のウイルスが体の中に入らないことを防ぐことが大切です。そして栄養のバランスのとれた食事をすききらいせず食べること、十分な休養睡眠をとり、病原体などに体が打ち勝つための免疫の働きを高めておくことも大切です。	E 695 kcal P 24.7 g F 22.5 g C 98 g Ca 354 mg S 2.1 g	

令和6年 12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
13 金	ミルクロール 豚肉の甘酢ソース れんこんサラダ 打ち豆入りスープ 牛乳	パン【乳】 牛乳	ミルクロール【乳】(国産小麦 県産小麦使用) 豚肉 しょうが たまねぎ 油 でん粉 酢 醤油 砂糖 米粉 キャベツ きゅうり れんこん にんじん ドレッシング【アレルギー】ごま 砂糖 じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん 打ち豆(国産大豆) 鶏がらだし 醤油 コンソメ 牛乳 (石川県産生乳100%)	大豆の保存食「打ち豆」 北陸や東北には「打ち豆」と呼ばれる大豆の保存食があります。打ち豆は、水に浸して柔らかくした大豆を、つぶして乾燥させたものです。つぶしておくことで、水分を吸いやすく、火が早くおろしやすいことで料理に使いやすいとなっています。汁物や煮物、酢の物などに使われる日本伝統の食品です。	E 649 kcal P 24.6 g F 29.0 g C 73 g Ca 343 mg S 2.8 g
16 月	ごはん 鶏のから揚げ ツナサラダ 豆腐とわかめのスープ 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏肉 油 小麦粉 でん粉 酒 醤油 キャベツ まぐろ 油漬 きゅうり にんじん 酢 砂糖 醤油 豆腐 はくさい ねぎ にんじん チンゲン菜 鶏がらだし コンソメ わかめ 牛乳 (石川県産生乳100%)	世界中で人気の魚「マグロ」 ツナの原料は「まぐろ」というお魚です。おすしの「トロ」も「まぐろ」です。体長が1.2メートル以上に育つ大きな魚で、泳ぐのをやめると呼吸ができなくなるので生きている間はずっと泳ぎ続けているそうです。えさの好ききらいはあまりなく、高速で泳ぎながら目の前にいる魚をどんどん食べて大きくなるそうです。	E 633 kcal P 26.8 g F 19.9 g C 87 g Ca 308 mg S 1.5 g
17 火	ごはん 卵と豆腐のチャンプルー 豚汁 みかん 牛乳	卵 生果物 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) もやし キャベツ 生揚げ 卵 にんじん 油 でん粉 醤油 中華スープ ごま油 さつまいも はくさい 豚肉 チンゲン菜 にんじん ねぎ みそ 煮干しだし みかん(生) 牛乳 (石川県産生乳100%)	チャンプルー チャンプルーは沖縄を代表する家庭料理の一つです。沖縄の方言で豆腐や野菜などを油で炒め合わせた料理のことで、今日の給食では野菜にあっつあげ、たまごを加えて炒めます。主菜と副菜がいつしよになったメニューで、小学校5・6年生の家庭科教科書にも作り方が紹介されています。うちでも、手軽に調理ができる料理なので、ぜひ作ってみましょう。	E 653 kcal P 24.0 g F 18.3 g C 98 g Ca 378 mg S 1.5 g
18 水	ごはん 大豆と小魚ごまからめ 三色和え 寄せ鍋 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産大豆 さつまいも 煮干し 枝豆 油 みりん 砂糖 醤油 ごま こまつな にんじん 油揚げ 醤油 油 砂糖 はくさい 豆腐 鶏肉 にんじん えのきたけ ねぎ 春雨 醤油 酒 昆布 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	食べよう！小魚 ～お魚の栄養～ 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。このほかにも、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 675 kcal P 28.4 g F 20.2 g C 95 g Ca 502 mg S 1.8 g
19 木	ごはん さんまのゆずみそ煮 野菜のごま和え かぼちゃ入りほうとう汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) さんま 砂糖 みそ みりん ゆず 米粉 もやし こまつな にんじん 醤油 みりん 砂糖 ごま ほうとう 豚肉 かぼちゃ はくさい にんじん 油揚げ しいたけ ねぎ みそ 煮干しだし 醤油 みりん 酒 牛乳 (石川県産生乳100%)	冬至に「かぼちゃ」を食べよう 今年の冬至は12月21日。冬至は一年で昼間がもっとも短い日のことです。この日にかぼちゃを食べると風邪や脳の血管の病気の予防になるという言い伝えがあります。夏に収穫された野菜を冬まで保存ができる貴重な野菜であったことからだとわれています。かぼちゃに含まれているカロテンは、体の中でビタミンAに変化して体の調子を整える働きがあります。	E 696 kcal P 27.2 g F 23.0 g C 95 g Ca 402 mg S 1.8 g
20 金	チーズドック (具) ひじきの彩りサラダ 鶏と野菜のコンソメスープ りんご 牛乳	パン【乳】 乳 生果物 牛乳	コッパパン【乳】(国産小麦 県産小麦使用) 豆乳 チーズ ロースハム(豚肉)【アレルギー】コンソメ パセリ ブロッコリー とうもろこし ごまじき佃煮(鉄分強化) にんじん 酢 油 砂糖 醤油 はくさい 鶏肉 たまねぎ だいこん にんじん 酒 ワイン 鶏がらだし コンソメ でん粉 りんご(生) 牛乳 (石川県産生乳100%)	チーズドック チーズドックはホワイトソースにチーズを加えた具をパンにはさみ、焼き上げて作ります。豆乳や牛乳、チーズには、たんぱく質、ビタミンB、ミネラルなど、成長には欠かせない栄養が含まれています。作り方はクックパッド「宝達志水町食育・給食」で紹介しています。お家でもお試しください。	E 639 kcal P 28.7 g F 22.3 g C 81 g Ca 436 mg S 3.0 g
23 月	カレーライス(麦ごはん) (チキンカレー) シーザー風カラフルサラダ クリスマスデザート 牛乳	乳 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 にんじん 鶏肉 カレールウ【アレルギー】米粉 ワイン トマトケチャップ ウスターソース 生姜 コニク キャベツ ブロッコリー ロースハム(豚肉)【アレルギー】とうもろこし パプリカ トマト チーズ ドレッシング【アレルギー】レモン汁 砂糖 パセリ 豆乳 砂糖 油 ココアパウダー 米粉 水あめ 大豆粉【アレルギー】 牛乳 (石川県産生乳100%)	カレーライス カレーライスは主食・主菜・副菜を兼ねた料理です。今日は、とり肉と野菜をたっぷり使ったカレーライスです。副菜のサラダと牛乳は、不足しがちなビタミンと無機質を補って、バランスをとっています。	E 869 kcal P 24.6 g F 29.3 g C 126 g Ca 405 mg S 2.8 g
24 火	セルフサンド(ミルクロール) メンチカツ コールスローサラダ ミネストローネ 牛乳	パン【乳】 牛乳	ミルクロール【乳】(国産小麦 県産小麦使用) 豚肉 キャベツ たまねぎ パン粉 油(鉄強化) キャベツ こまつな にんじん きゅうり ドレッシング【アレルギー】酢 トマト じゃがいも たまねぎ だいこん ベーコン【アレルギー】マカロニ コニク 油 鶏がらだし コンソメ 砂糖 牛乳 (石川県産生乳100%)	寒さに負けない食事 いろいろな種類の食品を組み合わせることで栄養のバランスのとれた食事にするために、学校給食の献立は、主食(パン)、主菜(メンチカツ)、副菜(ミネストローネ、サラダ)と牛乳(たんぱく質、無機質、ビタミン)をそろえています。お休みの日の食事でも主食、主菜、副菜をそろえて寒さに負けず、元気にすごしてください。	E 631 kcal P 21.2 g F 26.6 g C 77 g Ca 324 mg S 2.4 g

★参考資料：国立水産研究・教育機構 <https://www.fra.go.jp/> 農林水産省HP、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12月号、令和6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)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

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。



宝達志水町食育・給食
@cook_40110697



宝達志水町の学校給食レシピをご家庭で手軽に作っていただくために開設しました。保護者さまから給食レシピを教えてください！というお声をいただき、野菜たっぷりメニュー、減塩メニュー、カルシウムたっぷりメニューなどをご紹介します！2022年からは学校で子どもたちが調理実習をしたメニューも掲載しています。ご家庭でもぜひ作ってみてね(^◇^)！ by 栄養教諭 K

冬休みは

「いしかわ食育ブック」で
食育にチャレンジ！

1・2・3年生用



4・5・6年生用

