



◆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  
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。

- ★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) ★すずき ★さば ★めざし ★あまえび
- ★たまご ★豚肉 ★こまつな ★チンゲン菜 ★しいたけ ★◇さつまいも
- ◇りんご ◇はくさい ◇だいこん

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7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【○○】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
8 水	(麦ごはん) ポークカレー ひじき入り野菜サラダ 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 豚肉 にんじん じゃがいも トマト チョップ 米粉 ウスターソース 油 にんにくしょうが カレー粉 キャベツ ロースハム【アレルギー】 さやいんげん にんじん とうもろこし ごまひじき佃煮(鉄強化) 酢油 砂糖 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、好き嫌いせずにバランスよい食事を3食、しっかりと食べることを心がけて免疫力を高めましょう。	E 666 kcal P 21.3 g F 19.0 g C 102 g Ca 293 mg S 2.6 g
9 木	しそごはん ぶりカツ 紅白なます もち雑煮 牛乳		米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 赤しそ 調味料 ふくらぎ パン粉【小麦】【乳・卵不使用】 小麦粉 醤油 酒 みりん 砂糖 片栗粉 大根 油揚げ にんじん 酢 砂糖 醤油 砂糖 ごま 餅 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 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> 今日はぶり、おもち、なますなどお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「こそら」→「ふくらぎ」→「かんど」→「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 g Ca 322 mg S 2.4 g
10 金	セルフサンド ポークチャップ ツナサラダ 野菜マカロニスープ チーズ 牛乳	パン【乳】	ミルク食パン【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) 豚肉 たまねぎ エリンギ トマト チョップ 酒 油 ウスターソース 小麦粉 砂糖 魚 キャベツ まぐろ 油漬 ドレッシング【アレルギー】 きゅうり にんじん はくさい こまつな 鶏がらだし にんじん マカロニ【小麦】 コンソメ ワイン 乳 チーズ【乳】(鉄強化) 牛乳 牛乳 (石川県産生乳100%)	<b>寒さに負けない食事</b> 寒さに負けず、元気にすごすためには栄養のバランスのとれた食事が大切です。そのためにはいろいろな種類の食品を食べることが大切です。そのため、学校給食の献立は、主食、主菜、副菜をそろえています。	E 700 kcal P 30.8 g F 29.5 g C 78 g Ca 640 mg S 3.1 g
14 火	ごはん 県産めざし唐揚げ・いも天 とうふサラダ 根菜豚汁 牛乳		米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 魚 県産さつまいも めざし 油 小麦粉 米粉 豆腐 キャベツ きゅうり にんじん 酢 醤油 こんぶ 砂糖 ごま油 ごま 大根 チンゲンサイ 豚肉 こんにゃく ねぎ みそ ごぼう れんこん 煮干しだし 酒 牛乳 (石川県産生乳100%)	<b>地場産物(じばさんぶつ)</b> 宝達志水町では、県内や地域でとれた食材の活用と地場産物への理解を促進するため、地場産物ができるだけ多く取り入れた献立づくりをしています。お米、チンゲン菜は宝達志水町産、めざし、さつまいも、豚肉、れんこん、牛乳は石川県産です。地域の恵みをしっかりと味わっていただきます。	E 625 kcal P 21.1 g F 16.9 g C 97 g Ca 348 mg S 1.5 g
15 水	(麦ごはん) ビビンバ 白菜とわかめのスープ フルーツのゼリーあえ 牛乳		米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 国産大麦 豚肉 もやし チンゲンサイ 牛肉 にんじん 醤油 砂糖 酒 中華スープ 油 しょうが きらびごま油 トウモロコシ はくさい 木綿豆腐 にんじん ねぎ 醤油 中華スープ 酒 鶏がらだし わかめ マスカット果実 糖類(ビタミンC・鉄強化) もも(缶詰) パイン(缶詰) りんご 牛乳 (石川県産生乳100%)	<b>果物や野菜のはたらき</b> 果物や野菜は、病気の抵抗力に関係するビタミン、無機質、食物せんいが含まれていて、体の調子を整えるはたらきをします。健康のために、「1日350gの野菜、1日100gの果物を食べましょう」と提唱されています。	E 617 kcal P 21.7 g F 17.2 g C 94 g Ca 318 mg S 2.0 g
16 木	ごはん あまえび唐揚げ 青菜のごま和え 高野豆腐の卵とじ 牛乳		米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) えび 石川県産あまえび でん粉 油 塩 ほうれんそう キャベツ もやし にんじん 醤油 ごま 砂糖 卵 卵 たまねぎ 鶏肉 にんじん 凍り豆腐 さやいんげん 醤油 醤油 煮干しだし 酒 砂糖 こんぶ しいたけ 牛乳 (石川県産生乳100%)	<b>あまえび</b> 石川県沖で水揚げされた「あまえび」にまるごと片栗粉をまぶして唐揚げにします。「あまえび」は名前の通り、甘み、うま味が味わえる北陸の冬の味覚として有名です。殻ごと食べられるように調理することで、一人分約20gで牛乳1本分と同じくらいのカルシウムがとれます。	E 635 kcal P 29.0 g F 19.5 g C 86 g Ca 624 mg S 2.1 g
17 金	カツサンド(ミルクロールパン) とんかつ 大根とツナのサラダ 野菜スープ 牛乳	パン【乳】	ミルクロール【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) 豚肉 パン粉【小麦】【乳・卵不使用】 油 小麦粉 ウスターソース ワイン 魚 大根 まぐろ 油漬 きゅうり にんじん 砂糖 醤油 レモン果汁 酢 じゃがいも たまねぎ はくさい にんじん 醤油 鶏がらだし ワイン コンソメ【乳】 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。能登しろねぎ、のとかほちや、のとだいにんなど、17品目が「能登野菜」として認定されています。農家の方たちは地震で大きな被害が出ている中、野菜づくりに励んでくださっています。今日のだいこんも能登産の予定です。	E 651 kcal P 25.5 g F 26.7 g C 77 g Ca 304 mg S 2.7 g
20 月	ごはん ハタハタのから揚げ キャベツのごま酢あえ 豆乳鍋 牛乳		米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 魚 石川県産はたはた でん粉 油 砂糖 パプリカ 調味料 キャベツ きゅうり もやし 油揚げ 酢 醤油 砂糖 ごま はくさい 焼き豆腐 豚肉 みそ にんじん えのきたけ 大豆 にんにく 煮干しだし 酒 砂糖 にんにくしょうが こんぶ トウモロコシ 牛乳 (石川県産生乳100%)	<b>日本の食文化</b> 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、野菜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 651 kcal P 27.8 g F 20.4 g C 89 g Ca 421 mg S 2.5 g
21 火	オムライス(キツライス) (薄焼き卵) 小松菜とコーンのサラダ 白菜と豆腐のスープ 牛乳		米 たまねぎ 鶏肉 にんじん トマト チョップ 大葉 ワイン コンソメ ウスターソース にんにく 油 卵 卵焼き(卵 でん粉 砂糖 塩)油/トマト チョップ 魚 キャベツ こまつな にんじん とうもろこし 酢 砂糖 油 はくさい 木綿豆腐 たまねぎ にんじん コンソメ 鶏がらだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	<b>宝達志水町のシンボル「オムライス」</b> 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。「ふるさとがはぐくむ 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 611 kcal P 22.6 g F 16.1 g C 94 g Ca 348 mg S 2.4 g

令和7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】、【アレ無】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生平均
22	ごはん 黒豆がんもの含め煮 切干大根のごまヨアえ とり野菜 県産生乳ヨーグルト 牛乳	乳 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 大豆 油 黒豆 にんじん 醤油 みりん 酒 米粉 砂糖 キャベツ ブロッコリー にんじん ドレッシング【アレ無】 切干大根 ごま 醤油 砂糖 はくさい 豚肉 たまねぎ こんにやく にんじん みそ ねぎ 煮干し だし 酒 にんにく 砂糖 しょうが トウモロコシ 石川県産生乳 砂糖 牛乳 (石川県産生乳100%)	<b>とり野菜</b> 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むみそ味の鍋は、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、豚肉と、たくさんの食材を使って作ります。	E 711 kcal P 27.2 g F 23.0 g C 99 g Ca 394 mg S 2.6 g
23	ごはん 味付けのり さばの竜田揚げ 白和え 根菜みそ汁 牛乳	魚 牛乳	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 石川県産さば 澱粉 油 醤油 酒 砂糖 みりん ほうれんそう キャベツ 大豆 にんじん ごま 醤油 砂糖 大根 さつまいも にんじん 油揚げ みそ ぶなしめじ ねぎ ごぼう 煮干し だし 牛乳 (石川県産生乳100%)	<b>和食の伝統料理「白和え」</b> 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 679 kcal P 24.5 g F 22.9 g C 93.7 g Ca 337 mg S 1.6 g
24	ミルクロール ★手作りハンバーグ★ ★揚げれんこんのサラダ★ さつまいもの豆乳チャウダー 牛乳	パン【乳】 牛乳	ミルクロール【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) たまねぎ 豚肉 牛肉 トマトケチャップ パン粉【乳・卵不使用】 大豆 ウスターソース 小麦粉 酒 ごま みりん こまつな れんこん キャベツ 酢 砂糖 油 醤油 わかめ さつまいも 豆乳 にんじん ブロッコリー たまねぎ ベーコン【アレ無】 米粉 コソメ 油 牛乳 (石川県産生乳100%)	<b>中学生学校給食献立コンクール優秀賞献立</b> 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。宝達中学校の酒本さんたちが考えて入賞したメニューをとりいれた献立です。	E 717 kcal P 28.0 g F 27.9 g C 88.6 g Ca 378 mg S 3.3 g
27	★炊き込みごはん★ ★鶏肉と野菜のくず煮★ ★チーズと小魚入りサラダ★ ★大根と花ふのみそ汁★ 牛乳	乳・魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) さつまいも 油揚げ 醤油 酒 こんぶ 砂糖 しいたけ 鶏肉 にんじん ごぼう さやいんげん 片栗粉 酒 醤油 煮干し・昆布だし みりん 砂糖 ブロッコリー キャベツ しらす干し チーズ【乳】酢 醤油 砂糖 ごま油 木綿豆腐 大根 こまつな みそ 煮干し だし 麩【小麦】 牛乳 (石川県産生乳100%)	<b>学校給食の歴史と意義</b> 給食は1889年に山形県の小学校でお弁当を持ってこれない子供たちのために提供されたのが始まりだそうです。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て、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 638 kcal P 31.6 g F 18.3 g C 86.5 g Ca 408 mg S 2.5 g
28	きなこと揚げパン チキンと野菜のカレースープ煮 りんごサラダ チーズ 牛乳	パン【乳】 牛乳	米粉パン【乳】(県産米粉 国産小麦使用) 国産きなこと 砂糖 油 じゃがいも 鶏肉 はくさい たまねぎ こまつな 鶏がらだし にんじん かつお【アレ無】 ワイン コソメ 油 キャベツ りんご きゅうり ロースハム【アレ無】 酢 砂糖 油 醤油 チーズ【乳】(鉄強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	<b>学校給食から生まれた「揚げパン」</b> 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、油で揚げ砂糖をまぶすことを考案した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、きなこと砂糖をまぶして作ります。	E 673 kcal P 30.9 g F 28.8 g C 72.4 g Ca 458 mg S 2.9 g
29	ごはん ★れんこん鶏つくね★ ★シャキシャキ野菜和え★ ★厚揚げと里芋の味噌汁★ いちご 牛乳	里芋 いちご 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 鶏肉 たまねぎ れんこん 大豆 片栗粉 醤油 片栗粉 みりん 酒 砂糖 しいたけ しょうが こまつな ドレッシング【アレ無】 にんじん ごまひじき 佃煮(鉄強化) 切干大根 みりん 醤油 生揚げ 里芋 はくさい たまねぎ にんじん みそ 煮干し だし 牛乳 (石川県産生乳100%)	<b>地域の食材がいっぱいの学校給食</b> 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たっぷりです。お米、れんこん、大豆、こまつなは、石川県産の食材を使う予定です。	E 692 kcal P 25.7 g F 22.1 g C 97.4 g Ca 396 mg S 2.1 g
30	わかめごはん 大豆とさつまいもごまからめ 小松菜の磯香和え けんちん汁 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 調味料 さつまいも 大豆 油 砂糖 片栗粉 ごま 醤油 みりん もやし こまつな 油揚げ 醤油 砂糖 のり みりん 油 木綿豆腐 豚肉 はくさい こんにやく にんじん ねぎ 煮干し だし 醤油 酒 片栗粉 こんぶ みりん ごま油 牛乳 (石川県産生乳100%)	<b>節分の行事</b> 2月3日は節分です。季節の変わり目に行う行事で中国から日本に伝わり、2月の節分を行うようになったのは室町時代からだそうです。「鬼は外、福は内」のかけ声とともに家族の幸せを祈り「豆まき」をします。今日は、大豆を油で揚げてさつまいもとといっしょに「ごまからめ」にして大豆の栄養を丸ごといただきます。	E 666 kcal P 24.6 g F 20.8 g C 95.1 g Ca 378 mg S 1.8 g
31	ミルクロール 魚のチーズ焼き カラフルサラダ コンソメスープ 牛乳	パン【乳】 乳・魚 牛乳	ミルクロール【乳】(国産小麦 県産小麦使用) 石川県産すずき 酒 みりん 塩麹 たまねぎ チーズ【乳】 ブロッコリー キャベツ 鶏肉 ドレッシング【アレ無】 とうもろこし 赤ピーマン ワイン 木綿豆腐 たまねぎ チンゲンサイ 鶏がらだし にんじん 醤油 ワイン コソメ 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。牛乳やチーズだけでなく、大豆からできている豆腐や、チンゲン菜、キャベツ、ブロッコリーなどの野菜にもカルシウムが含まれています。	E 591 kcal P 29.9 g F 25.5 g C 60.5 g Ca 423 mg S 2.0 g

★参考資料：農林水産省HP、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2025年1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

1月24日～1月30日は  
全国学校給食週間

### 石川県中学生学校給食献立コンクール 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通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30校、作品数2,431献立の中で上位18献立が表彰され、宝達中学校 酒本葉さんの考えた献立が優秀賞、本庄朱織さん、上本琴菜さんの献立が努力賞に入賞しました。学校給食週間中、宝達志水町の6校の給食に★入賞した献立★を取り入れて提供いたします。石川県のホームページにも掲載されています。



<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/kyoiku/hotai/ikiikisyokuiku/documents/38menu.pdf>

【優秀賞】宝達志水町立宝達中学校 2年 酒本 葉

- ・石川の魅力いっぱい！！ほかほかコーンご飯
- ・牛乳
- ・志宝トマトごろっとソースがけ ジューシーさ満点 ピーマンの肉詰め
- ・食感楽しい！！揚げれんこん和えさっぱりサラダ
- ・心と体があたたまる！夏野菜豚汁

【努力賞】宝達志水町立宝達中学校 2年 本庄 朱織

- ・食物繊維たっぷり！宝達志水町産さつまいもとしたけの炊き込みご飯
- ・牛乳
- ・宝達くずを使ったとりも肉のくず煮
- ・骨を丈夫に！カルシウム豊富ならすとブロッコリーサラダ
- ・健康、美肌に！能登産はむぎ入りみそ汁

【努力賞】宝達志水町立宝達中学校 2年 上本 琴菜

- ・宝の町、チンゲン菜ときくらげの絶品ピビンパ丼
- ・牛乳
- ・加賀れんこんの食物繊維たっぷりジューシーはさみ焼き
- ・切干大根のシャキシャキ野菜あえ
- ・カルシウム、鉄分たっぷり風健康汁
- ・とろ～りとろける宝達の宝ムース