



5月は新しい環境での緊張がとれてほっとすると同時に、季節の変わり目が重なって疲れが出やすい時です。
栄養と休養をしっかりとって、体調をくずさないように気をつけましょう。

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 →→→



給食予定献立表

★ 5月の地産地消(石川県産の食材) / ◇ 旬の食材

★米(宝達志水町産こしひかり) ★牛乳(原乳は石川県産) ★大豆 ★米粉 ★椎茸 ★チンゲン菜 ★ミニトマト ★さば ★いわし
◇キャベツ ◇たけのこ ◇ふき ◇きゅうり ◇大根 ◇ぜんまい ◇新じゃが ◇新たまねぎ

令和4年 5月	こんだて名	アレルギー 対応	1,2群(赤)の食品	3,4群(緑)の食品	5,6群(黄)の食品	その他	栄養価 <小学校>
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
2日 月	ごはん さばのみそ煮 切干大根とれんこんのごまマヨあえ 春のすまし汁 牛乳	魚 魚 乳	さば みそ 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	ねぎしょうが 切干大根 れんこん 小松菜 にんじん コーン たけのこ にんじん ごぼう えのきたけ いいたけ みつば	米 砂糖 ドレッシング* ごま 砂糖	醤油 酒 みりん 醤油 にぼしだし(魚)醤油 酒	E 672 kcal P 16.0 % F 29.0 % Ca 310 mg S 2.7 g
3日 火	憲法記念日		【今月の給食目標 : 食事のマナーに気をつけよう】 口に食べ物を入れたままおしゃべりすると、こぼれたり、よく噛まないうちにお腹に入ってしまいます。食べ物を口に入れたらよく噛んで食べ、口の中の食べ物がのどを通り過ぎてから話しましょう。皆がそろって食べ終わり、お皿が空っぽだと気持ちがいいですね。食事は一緒に食べている人が嫌な気持ちにならないように気を付け、楽しく食べましょう。				
4日 水	みどりの日		【地場産デー】 毎月19日は「食育の日」です。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、毎月19日を「地場産デー」として設定しました。今月は県産の豚肉と町内産のチンゲン菜が登場します！育ててくださった農家の方に感謝し、地域の恵みをしっかり味わってください。				
5日 木	こどもの日		【端午の節句】 こどもの日には、家々に鯉のぼりをたてたり、武者人形を飾ったりして、男の子の健やかな成長を祈願します。また、「ちまき」や「柏もち」を食べて祝う風習があります。 ★ちまき・・・食べることで免疫力が付き、悪病や災難をしりぞける意味があります。 ★柏もち・・・柏の木には新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いが込められています。				
6日 金	セルフバーガー(胚芽パンズ) チキンカットマトソースがけ コールスローサラダ 野菜豆乳チャウダー 牛乳	乳 乳	鶏肉 ベーコン 豆乳 牛乳	トマト 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 玉ねぎ にんじん	胚芽パンズ(乳) 小麦粉 バン粉 片栗粉 砂糖 油 砂糖 油 さつまいも 米粉 オリーブ油	ケチャップ ワイン コンソメ 酢 醤油 鶏ガラスープコンソメ	E 618 kcal P 17.0 % F 35.0 % Ca 348 mg S 2.3 g
9日 月	ごはん ポークシューマイ 春雨の中華あえ マーボー豆腐 牛乳	乳	豚肉 木綿豆腐 豚肉 赤みそ 牛乳	玉ねぎ しょうが きゅうり にんじん もやし コーン 玉ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく	米 小麦粉 片栗粉 バン粉 春雨 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 ごま油 油 片栗粉	酢 醤油 中華スープ 醤油 中華スープ 酒のけんげん	E 716 kcal P 16.0 % F 27.0 % Ca 339 mg S 2.4 g
10日 火	ごはん めぎす唐揚げ ひじきと野菜のごまマヨあえ 高野豆腐の卵とじ ももゼリー/牛乳	魚 卵、魚 乳	めぎす 大豆 ひじき 卵 鶏肉 高野豆腐 牛乳	キャベツ ブロッコリー コーン はくさい 玉ねぎ にんじん いんげん	米 片栗粉 油 ごま ドレッシング(アレルギー無) 砂糖 ももゼリー(アレルギー無)	醤油 醤油 昆布・かつおだし(魚)酒	E 765 kcal P 15.0 % F 29.0 % Ca 403 mg S 2.1 g
11日 水	ごはん 揚げ鶏の甘酢ソース 野菜たっぷり塩こうじ炒め じゃがいものみそ汁 牛乳	魚 乳	鶏肉 ベーコン わかめ みそ 油揚げ 牛乳	しょうが 小松菜 キャベツ 玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ごま油 塩こうじ じゃがいも	醤油 酢 酒 にぼしだし(魚)	E 653 kcal P 16.0 % F 28.0 % Ca 309 mg S 1.8 g
12日 木	ターメリックライス キーマカレー おじゃこと小松菜の骨太サラダ オレンジ 牛乳	魚 乳	牛肉 豚肉 ひよこ豆 大豆 しらすぼし 牛乳	玉ねぎ にんじん りんご トマト にんにく ブルン れんこん 小松菜 にんじん オレンジ	米 白麦 油 じゃがいも カレールウ 砂糖	ターメリック ワイン ウスターソース 鶏ガラ スープ コンソメ 酒 酢 醤油	E 714 kcal P 14.0 % F 27.0 % Ca 338 mg S 2.4 g
13日 金	バターロール ほうれん草オムレツ きゅうりとひじきの彩りサラダ ポークビーンズ 牛乳	乳、卵 卵 乳	たまご ひじき 大豆 豚肉 牛乳	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん 枝豆 コーン 玉ねぎ にんじん いんげん トマト	バターロール(乳、卵) 油 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 オリーブ油	酢 醤油 中濃ソース ケチャップ コンソメ 鶏ガラスープ ワイン	E 605 kcal P 17.0 % F 36.0 % Ca 408 mg S 2.4 g

給食予定献立表

★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、F:脂肪、Ca:カルシウム、S:食塩相当量を示しています。記載値は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。※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載しています。

令和4年 5月	こんだて名	アレルギー 対応	1,2群(赤)の食品 主に体の組織をつくる	3,4群(緑)の食品 主に体の調子を整える	5,6群(黄)の食品 主にエネルギーになる	その他	栄養価 4年生の平均値
16日 月	振替休日		【たけのこ】 春の旬野菜の代表ともいえる竹の子は1年のうち10日しか収穫ができない野菜です。石川県では5月までが旬です。今月31日はたけのこごはんの予定です。旬の食材を味わって食べましょう。				
17日 火	米粉パン あじフライ 小松菜とコーンのソテー 野菜スープ ヨーグルト/牛乳	乳 魚 乳/乳	あじ 青のり ベーコン ヨーグルト/牛乳	小松菜 キャベツ コーン 赤パプリカ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜	米粉パン(乳) 米粉 ごま パン粉 油 油 じゃがいも	中濃ソース コンソメ 醤油 ワイン コンソメ 鶏ガラスープ	E 636 kcal P 18.0 % F 34.0 % Ca 524 mg S 2.6 g
18日 水	わかめごはん 茶碗蒸し しそ和え うま煮 牛乳	卵、魚 魚 乳	わかめ 卵 豆乳 かまぼこ(卵) 鶏肉 生揚げ 牛乳	えのきたけ 小松菜 キャベツ きゅうり 赤しそ 大根 にんじん いんげん しいたけ こんにゃく	米 白麦 手まりふ じゃがいも 砂糖	にぼしだし(魚) 醤油 みりん 酒 醤油 塩 にぼしだし(魚) 醤油 みりん 酒	E 616 kcal P 17.0 % F 23.0 % Ca 359 mg S 2.8 g
地場産デー 19日 木	ごはん 大豆ふりかけ 豚肉の米粉から揚げ 町内産チンゲン菜のおかかあえ 五月汁 牛乳	魚 魚 乳	大豆ふりかけ 豚肉 ちくわ(魚) かつお節 豆腐 わかめ みそ 牛乳	チンゲン菜 もやし にんじん 新玉ねぎ たけのこ水煮	米 片栗粉 米粉 砂糖 油 砂糖 新じゃがいも	醤油 みりん 酒 醤油 酢 にぼしだし(魚)	E 671 kcal P 14.0 % F 30.0 % Ca 304 mg S 1.9 g
20日 金	ミルクロール ラザニア ブロッコリーの彩りサラダ じゃがいものスープ 牛乳	乳 乳 乳	豚肉 牛肉 牛乳 チーズ ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんにく セロリー にんじん トマト ブロッコリー キャベツ コーン 赤パプリカ 小松菜 にんじん 玉ねぎ	ミルクロール(乳) マカロニ オリーブ油 バター 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも	ワイン ケチャップコンソメ 酢 醤油 醤油 コンソメ ワイン 鶏ガラスープ	E 599 kcal P 16.0 % F 37.0 % Ca 401 mg S 2.4 g
23日 月	ごはん しそひじき佃煮 ちくわの南部揚げ 青菜のあえ物 春のたき合わせ 牛乳	魚 魚 乳	ひじき佃煮 ちくわ(魚) 鶏肉 生揚げ 牛乳	しその実 小松菜 キャベツ にんじん 大根 にんじん たけのこ ふき	米 片栗粉 小麦粉 ごま 油 砂糖 じゃがいも 砂糖	醤油 みりん 醤油 昆布にぼしだし(魚)酒	E 655 kcal P 15.0 % F 22.0 % Ca 357 mg S 3.0 g
24日 火	チキンライス 豆腐と野菜のフライ カラフルサラダ 卵と野菜のスープ 牛乳	魚 卵 乳	鶏肉 豆腐 魚すり身 大豆 卵 ベーコン 豆腐 牛乳	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく たまねぎ にんじん えだまめ コーン キャベツ きゅうり コーン 赤パプリカ 枝豆 玉ねぎ にんじん パセリ	米 白麦 油 油 砂糖 小麦粉 砂糖 油	ケチャップ ウスターソース コンソメ ワイン 酢 醤油 レモン果汁 コンソメ ワイン	E 667 kcal P 14.0 % F 36.0 % Ca 427 mg S 2.3 g
25日 水	ごはん 焼きぎょうざ ホイコーロー 春雨スープ 牛乳	乳	豚肉 鶏肉 豚肉 牛乳	キャベツ たまねぎ いらしょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが にんじん チンゲン菜 えのきたけ ねぎ	米 小麦粉 油 片栗粉 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨	しょうゆ 醤油 酒 トウバンジャン テンパシジャン 醤油 酒 中華スープ 鶏ガラスープ	E 599 kcal P 13.0 % F 22.0 % Ca 342 mg S 1.5 g
26日 木	ごはん いわしのかば焼き キャベツのレモンあえ/トマト じゃがいもと小松菜のみそ汁 牛乳	魚 魚 乳	いわし 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	しょうが キャベツ きゅうり にんじん /ミニトマト(町内産) 小松菜 玉ねぎ	米 片栗粉 米粉 砂糖 ごま 油 ドレッシング じゃがいも	醤油 みりん レモン果汁 にぼしだし(魚)	E 753 kcal P 14.0 % F 29.0 % Ca 349 mg S 2.6 g
27日 金	ミルク食パン メープルジャム 鶏肉のコーンフレーク焼き ひじきのスパゲッティサラダ 豆腐とごぼうのスープ 牛乳	乳 乳 乳	鶏肉 チーズ ひじき ハム 豆腐 牛乳	キャベツ にんじん 小松菜 えのきたけ にんじん ごぼう	ミルク食パン(乳) メープルジャム(アレ無) ドレッシング パン粉 コーンフレーク スパゲッティ 砂糖 油	酢 醤油 醤油 コンソメ	E 590 kcal P 19.0 % F 32.0 % Ca 366 mg S 3.2 g
30日 月	ビビンバ 具入りワンタンスープ フルーツ杏仁 牛乳	卵 魚 乳 乳	牛肉 卵 魚すり身 豆腐 大豆粉 杏仁豆腐(乳) 牛乳	ねぎ しょうが にんにく ぜんまい 小松菜 にんじん もやし にんじん チンゲン菜 えのきたけ しょうが キャベツ たまねぎ 黄桃缶 パイン缶	米 白麦 砂糖 ごま油 油 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 砂糖	醤油 酒 トウバンジャン 醤油 中華スープ 酒 鶏ガラスープ	E 659 kcal P 14.0 % F 23.0 % Ca 385 mg S 1.9 g
31日 火	たけのこごはん いわしのみぞれ煮 即席漬け 具だくさん汁 牛乳	魚 魚 魚 乳	油揚げ いわし 昆布 みそ 牛乳	たけのこ にんじん 枝豆 だいこん キャベツ きゅうり にんじん 大根 小松菜 大根 しめじ ねぎ	米 白麦 片栗粉 砂糖 ごま さつまいも	醤油 みりん 酒 昆布だし 醤油 みりん 醤油 にぼしだし(魚)	E 622 kcal P 15.0 % F 26.0 % Ca 427 mg S 2.6 g

*主な材料名:加工品でアレルギー食材が入っていない場合は「アレ無」と表記

※『そば』・『ピーナッツ』・『カシューナッツ』・『ピスタチオ』・『くるみ』は、給食に出ません。