



給食ブログを毎日更新中！

<https://houdatsushimizu.cookpad-blog.jp/>  
レシピ検索サイトcookpadに宝達志水町の学校給食の写真、献立名とコメントを公開中です。今日の給食は、どんな組み合わせ？→→→



レシピ公開中！

検索サイトcookpadに宝達志水町の学校給食レシピを公開中です。ご家庭でも手軽に作っていただくために給食メニューをご家庭で作しやすいようにアレンジしたものを紹介しています。ぜひお試しください→→→



★1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
- ★白鮭 ★ぶり ★たまご ★椎茸 ★だいこん ★豚肉 ★ねぎ ★こまつな ★さつまいも
- ★りんご ★しめじたけ ★れんこん
- ◇みかん

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 →→→



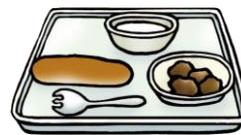
入室順 当番	令和5年 1月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材に含まれているアレルゲンは【〇〇】、アレルゲン使用がない場合【アレ無】と記載	ひとくちメモ	栄養価 中学校
E 2の2	10 火	ごはん・ふりかけ チーズハンバーグ コールスローサラダ 具だくさんみそ汁 牛乳	乳 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 大豆ふりかけ(鉄・Ca強化【アレ無】) 県産豚肉 たまねぎ 大豆 砂糖 でんぷん 塩 油 チーズ パセリ キャベツ こまつな にんじん ドレッシング 塩 こしょう じゃがいも はくさい 木綿豆腐 にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	給食のお米 宝達志水町で収穫された「こしひかり」に、ビタミンBを強化したお米を0.3%加えたお米です。ビタミンBの量は玄米と同じになるように強化されています。学校の給食室で炊いた、つやつやふっくら炊き立てごはんを提供しています。	E 806 kcal P 29.4 g F 23.1 g Ca 403 mg S 2.6 g
E 2の2	11 水	(麦ごはん) ポークカレー ひじきの彩りサラダ みかん 牛乳	乳 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 大麦 たまねぎ じゃがいも 豚肉 にんじん 鶏がらだし 小麦粉 チーズ カルシウム【乳】 ワイン 油 ケチャップ クスターソース 生姜 にんにく キャベツ さやいんげん にんじん とうもろこし ロースハム ひじき ごま佃煮 酢 油 しょうゆ 砂糖 みかん 牛乳(石川県産生乳100%)	給食の牛乳 令和3年の全国の生乳生産量は759万トン、そのうち第1位の北海道は約427万トンに対し、石川県は約1万8千トンで全国シェアの0.2%です。学校給食は石川県産生乳100%の牛乳が提供されています。	E 856 kcal P 27.0 g F 25.3 g Ca 332 mg S 3.5 g
E 2の2	12 木	しそごはん ぶりカツ 紅白なます もち雑煮 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 赤しそ 塩 石川県産ぶり 卵 小麦粉 酒 油 片栗粉 しょうゆ みりん 砂糖 大根 油揚げ にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま もち こまつな 鶏肉 ごぼう にんじん ねぎ しょうゆ 煮干し・昆布だし 酒 干しいたけ 片栗粉 牛乳(石川県産生乳100%)	石川県産の「ぶり」 今日は小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、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「こぞくら」→「ふくらぎ」→「がんど」→「ぶり」と変化します。11月から2月が旬の魚です。	E 895 kcal P 33.0 g F 27.8 g Ca 351 mg S 3.0 g
F 2の3	13 金	胚芽食パン・いちごマーガリン グリルチキン さつまいもとブロッコリーのサラダ りぼんマカロニと野菜のスープ いちごの豆乳バナナコッタ/牛乳	乳/牛乳	胚芽食パン【乳】 いちごジャム マーガリン【乳】 鶏肉 オリーブ油 ワイン しょうゆ にんにく 塩 パセリ さつまいも ブロッコリー たまねぎ ドレッシング 酢 油 砂糖 塩 こしょう キャベツ こまつな 鶏がらスープ にんじん えのきだけ マカロニ コンソメ ワイン 塩 こしょう 糖類 豆乳 油脂 でんぷん いちご果汁 (鉄・Ca強化) 【アレ無】 / 牛乳(石川県産生乳100%)	さつまいもとブロッコリーのサラダ 作り方は、角切りにしたさつまいもは蒸かす、ブロッコリーは小さく切ってグリルで焼く、玉ねぎ入りドレッシングで和えれば出来上がりです。おうちでグリルと電子レンジを使った簡単な作り方を、宝達志水町学校給食クックパッドで紹介しています。お試しください。	E 806 kcal P 35.8 g F 27.6 g Ca 480 mg S 3.6 g
F 2の3	16 月	ごはん 焼きぎょうざ 野菜の中華和え 八宝菜 ココアシロップ/牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 小麦粉 澱粉 キャベツ たまねぎ 豚肉 鶏肉 生姜 大豆 調味料 (鉄、カルシウム強化) 小松菜 緑豆はるさめにんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 はくさい 豚肉 たまねぎ ずらち卵 えび いか にんじん しょうゆ 片栗粉 油 きくらげ 酒 生姜 中華スープ ごま油 糖類 ココアパウダー 塩 / 牛乳(石川県産生乳100%)	牛乳を飲む カルシウムはみなさんにとって大切な栄養素です。しかし、毎日の食事で必要な量をとることが難しい、という調査結果が出ています。それを補うために給食では牛乳を提供しています。今日は、ココア味にして飲んでください。	E 805 kcal P 29.6 g F 20.0 g Ca 355 mg S 1.6 g
F 2の3	17 火	ごはん・味付けのり 県産鮭フライ うの花(おからの炒り煮) 根菜みそ汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 味付けのり【魚】 石川県手取川産白鮭 小麦粉 卵 油 トマトケチャップ ドレッシング おから 糸こんにゃくにんじん こまつな ちくわ 酒 みりん 鶏がらだし 油 しょうゆ みりん 砂糖 干しいたけ 昆布 大根 さつまいも にんじん 油揚げ みそ ねぎ しめじ たけ ごぼう 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	地域の食材がいっぱいの献立 今日の献立に使われている食材は、石川県産のものが多いです。お米、お魚、こまつな、しいたけ、だいこん、さつまいも、ねぎ、牛乳は、石川県産の食材を使う予定です。	E 889 kcal P 26.4 g F 29.5 g Ca 397 mg S 3.0 g
A 3の1	18 水	(麦ごはん) ブルコギ丼 卵のトックスープ フルーツのゼリーあえ 牛乳	卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 大麦 豚肉 たまねぎ にんじん しめじ たけ にら しょうゆ 酒 ごま油 油 砂糖 ごま油 トマト ケチャップ 生姜 コンク トック(米餅) はくさい 卵 チンゲン菜 にんじん しょうゆ 酒 中華スープ 鶏がらだし わかめ 塩 こしょう マスケットゼリー(糖類 鉄強化) バイナップル 缶詰 黄桃 缶詰 りんご 牛乳(石川県産生乳100%)	ブルコギ丼とトックスープ 今日は日本のおとなりの国、韓国の料理をアレンジしました。ブルコギとは、韓国料理の中でもポピュラーな肉料理で韓国語で「ブル」は火を、「コギ」は肉を意味するそうです。トックは、米などの穀物で作った朝鮮半島のおもちのことだそうです。	E 835 kcal P 29.2 g F 18.8 g Ca 309 mg S 2.7 g
A 3の1	19 木	ごはん いわしの唐揚げ キャベツのごま酢あえ 豆乳鍋 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) かたくいわし 醤油 みりん 砂糖 塩 澱粉 油 キャベツ こまつな もやし 油揚げ 酢 しょうゆ ごま 砂糖 塩 白菜 焼き豆腐 豚肉 みそ 大豆 しめじ たけ にんじん にら 煮干し・昆布だし 酒 砂糖 にんにく 生姜 トマト ケチャップ 牛乳(石川県産生乳100%)	免疫力を高めよう 疲れがたまっていたり、食事のバランスが乱れていたりと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、好き嫌いをせずにバランスのよい食事を3食食べることを心がけて免疫力を高めましょう。	E 814 kcal P 33.6 g F 24.8 g Ca 453 mg S 2.7 g
A 3の1	20 金	ごはん とんかつ レモンサラダ じゃがいものみそ汁 ヨーグルト/牛乳	乳/牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 豚肉 パン粉 油 小麦粉 ワイン 塩 こしょう 中濃ソース キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 酢 砂糖 塩 こしょう じゃがいも だいこん たまねぎ はくさい にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 脱脂加糖ヨーグルト(鉄・Ca強化) / 牛乳(石川県産生乳100%)	水分をとりましょう 冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。どの乾燥が風邪などの原因になることがあります。食事からスープや牛乳でしっかり水分をとりましょう。家にいるときも、起きた後やお風呂上がりなど、のどが渇く前に水分をとりましょう。	E 885 kcal P 28.8 g F 26.0 g Ca 560 mg S 0.2 g
B 3の2	23 月	ごはん 黒豆が根の含め煮 切干大根のごまマヨあえ ぶた野菜 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 大豆 油 黒豆 にんじん 上新粉 油 煮干しだし しょうゆ 酒 みりん キャベツ ブロッコリー にんじん ドレッシング 切干大根 ごま油 しょうゆ 砂糖 塩 はくさい たまねぎ 豚肉 ここんにゃく しめじ たけ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 酒 砂糖 にんにく 生姜 トマト ケチャップ 牛乳(石川県産生乳100%)	盛り付けの工夫 料理のおいしさは、食べ物の味や香りだけで決まるわけではありません。盛り付け方や彩りのよさなども、おいしさに影響するといわれています。給食の配膳の時に、盛り付けを工夫してみましよう。	E 786 kcal P 29.7 g F 23.5 g Ca 363 mg S 3.0 g

## ◆1月24日から1月30日まで「全国学校給食週間」です◆

日本の学校給食は、明治22年に始まって以来、各地に広がっていききましたが、戦争の影響などによって中断されました。

戦後、食糧難による児童の栄養状態の悪化を背景に学校給食の再開を求める国民の声が高まるようになり、昭和21年6月に米国のLARA（Licensed Agencies for Relief in Asia：アジア救済公認団体）から、給食用物資の寄贈を受けて、昭和22年1月から学校給食が再開されました。同年12月24日に、東京都内の小学校でLARAからの給食用物資の贈呈式が行われ、それ以来、この日を学校給食感謝の日と定められました。昭和25年度から、学校給食による教育効果を促進する観点から、冬季休業と重ならない1月24日から1月30日までの1週間を「学校給食週間」としました。

子供たちの食生活を取り巻く環境が大きく変化し、偏った栄養摂取、肥満傾向など、健康状態について懸念される点が多く見られる今日、学校給食は子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。学校給食週間においては、このような学校給食の意義や役割について、児童生徒や教職員、保護者や地域住民の理解を深め関心を高めるため、全国で様々な行事が行われます。（文部科学省ホームページより）



★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 を示しています。記載値は2年生(基準830kcal)の量です。

\*給食献立は都合により変更することがあります。

入室順 当番	令和5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は【〇〇】、アレルゲン使用がない場合【アレル無】と記載	ひとくちメモ	栄養価 中学校
B 3の2	24 火	具材たっぷりちらし寿司 カレー風味唐揚げ じゃことチーズのサラダ さっぱりお吸い物 ぶどうゼリー/牛乳	卵 魚・乳 魚 牛乳	米(町産 強化米入)卵にんじん さやいんげん かんぴょう 干しいたけ 酢 酒 しょうゆ 砂糖 塩 鶏肉 しょうゆ 小麦粉 片栗粉 油 生姜 カレー粉 チンゲン菜 しめじ たけにんじん チーズ しらす干し しょうゆ 砂糖 みりん 酒 木綿豆腐 玉ねぎ えのき だけ ねぎ 手まり麩 煮干し・昆布だし しょうゆ みりん 塩 糖類 ぶどう ブルーベリージャム レモン果汁 / 牛乳 (石川県産生乳100%)	中学生学校給食献立コンクール入賞献立 今日の献立は「石川県中学生学校給食献立コンクール」で入賞した宝達中学校2年生 窪田(くぼた)さんが考えたメニューをとり入れた献立です。地域の材料を使い、栄養バランスや、いろいろなどとても工夫した献立です。	E 822 kcal P 33.3 g F 22.0 g Ca 386 mg S 4.1 g
B 3の2	25 水	ごはん いわしのみぞれ煮 春雨の酢の物 たまごスープ ミニタルト/牛乳	魚 卵 牛乳	米(宝達志水町産コヒカリ新米 強化米入り) いわし だいこん しょうゆ 酒 みりん 砂糖 キャベツ きゅうり とうもろこし ロースハム 緑豆はるさめ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 中華スープ 卵 たまねぎ にんじん こまつな 鶏がらだし しょうゆ 片栗粉 中華スープ 酒 干しいたけ 豆乳 砂糖 米粉 油脂 澱粉 貝Ca 強化【アレル無】/牛乳 (石川県産生乳100%)	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す。毎日何気なく食べている給食の良さや、役割について考えたり、作ってくれる人に感謝したりするいろいろな行事を行うためのものです。給食について改めて考えたり、家族で思い出の給食について話し合ったりできると思います。	E 839 kcal P 26.8 g F 27.3 g Ca 434 mg S 2.1 g
C 3の3	26 木	オムライス (チキンライス・卵やき・ケチャップ) 大豆とひじきのかみかみ和え 町内産チンゲン菜のスープ 牛乳	卵・乳 卵 牛乳	米(町産米、大麦、強化米入) 鶏肉 たまねぎ ケチャップ にんじん バター コンソメ ウスターソース にんにく 油 きゅうり れんこん もやし にんじん ドレッシング 大豆 ひじき しょうゆ 砂糖 じゃがいも チンゲンサイ たまねぎ えのき だけ にんじん コンソメ 鶏がらだし 塩 こしょう 牛乳 (石川県産生乳100%)	学校給食の意義 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を取り入れた献立や、地域の郷土料理を活用した献立づくりをしています。今日は、宝達志水町産のチンゲンサイを使ったスープ、宝達志水町のシンボル「オムライス」を組み合わせた献立です。	E 806 kcal P 28.7 g F 24.7 g Ca 328 mg S 3.6 g
C 3の3	27 金	きなこ揚げパン ポークビーンズ りんごサラダ ひとくちチーズ 牛乳	乳 牛乳	米粉パン(県産米粉、国産小麦、県産小麦使用【乳】) きなこ 砂糖 油 豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん さやいんげん 大豆 トマト ドレッシング コンソメ 鶏がらだし ウスターソース 油 砂糖 キャベツ とうもろこし りんご きゅうり ロースハム 酢 油 しょうゆ 砂糖 塩 こしょう チーズ (鉄・Ca強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	学校給食の歴史と意義 給食は1889年に山形県の小学校で貧しくて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はじまりといわれています。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だけでなく、望ましい食習慣を身に付けることや、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 887 kcal P 38.4 g F 35.2 g Ca 478 mg S 3.1 g
C 3の3	30 月	炊き込みご飯 チーズ入りちくわの磯辺揚げ じゃこ入りとうふサラダ チンゲン菜の豆乳スープ 牛乳	魚・乳 魚 牛乳	米(町産米、大麦、強化米入) さつまいも しめじ たけのこ 枝豆 しょうゆ 酒 砂糖 油 昆布だし 塩 ちくわ【魚】 小麦粉 片栗粉 油 チーズ あおさ キャベツ 豆腐 きゅうり にんじん しらす干し 酢 砂糖 しょうゆ ごま油 ごま チンゲン菜 はくさい 玉ねぎ 大豆 にんじん ウィナー とうもろこし 米粉 コンソメ 牛乳 (石川県産生乳100%)	中学生学校給食献立コンクール入賞献立 今日の献立は「石川県中学生学校給食献立コンクール」で入賞した宝達中学校2年生 米田(よねだ)さんが考えたメニューをとり入れた献立です。地域の材料を使い、栄養バランスや、いろいろなどとても工夫した献立です。	E 800 kcal P 26.7 g F 24.2 g Ca 391 mg S 3.7 g
D 2の1	31 火	ごはん 魚の香味焼き 青菜のごま和え 高野豆腐の卵とじ 牛乳	魚 魚・卵 牛乳	米(宝達志水町産コヒカリ新米 強化米入り) さばみそ ねぎ 酒 砂糖 トウモロコシ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ごま しょうゆ 砂糖 卵 たまねぎ 鶏肉 にんじん 高野豆腐 さやいんげん しょうゆ 煮干し・昆布だし 酒 砂糖 干しいたけ 牛乳 (石川県産生乳100%)	卵とじ 今日の「卵とじ」の卵は、石川県産の卵です。卵は、たんぱく質、ビタミン、無機質が含まれている手軽な食材として食べられています。煮物に溶いた卵を流し入れて作ります。煮物の味がまろやかでコクが出ます。おうちでもぜひ、つくってみてください。	E 823 kcal P 40.4 g F 26.6 g Ca 387 mg S 2.8 g

## 石川県 中学生学校給食献立コンクール 入賞おめでとう！

★公益財団法人石川県学校給食会ホームページより

中学生学校給食献立コンクールは毎年実施されている学校給食の献立作りをとおして、食事の重要性や地域の豊かさ、食文化を再認識し、望ましい食習慣の形成を図るため、広く県内の中学生より献立を募集しています。今年度は、県内33校から2,541点の作品応募があり、宝達中学校の窪田怜奈さん、米田乃々佳さんの応募献立が上位11点の入賞を果たしました。

栄養素やバランス、彩り、盛りつけの工夫、そして地場産物の活用など、大変よく考えられた献立で、ぜひ食べてみたいとの気持ちがあわく作品ばかりでした。

表彰式は11月18日(金)石川県庁で行われました。学校給食週間に献立のいくつかを宝達志水町の小中学校6校で提供します。楽しみにしてください！

### 優秀賞 宝達志水町立宝達中学校 2年 窪田 怜奈 さん

《献立名》 ・暑い夏にぴったり！具材たっぷりちらし寿司・牛乳・食欲倍増 カレー風味からあげ・カルシウムアップ 青梗菜の彩りあえ

・夏にさっぱりお吸い物 ・宝達志水の魅力たっぷり！！ひんやりぶどうゼリー

《講評》 ・生活習慣病を意識しカレー風味のからあげにするなど、健康に配慮した献立であった。

・季節感に優れ、地場産物の特徴をしっかりとらえた献立であった。

・カルシウムを十分に摂れるよう献立が工夫されていた。



### 努力賞 宝達志水町立宝達中学校 2年 米田 乃々佳 さん

《献立名》 ・もち麦入り さつまいもときのこの炊き込みご飯・牛乳・カルシウムアップ！チーズ入りちくわの磯辺揚げ・豆腐とキャベツのじゃこ入りサラダ！！

・ほっこり温まる！チンゲン菜たっぷり豆乳スープ・いちじくジャムの甘酒プリン