



今月の給食目標

安全に準備しよう

学校給食は、教育の一環として、正しい食事のあり方や好ましい人間関係を身につけることなどをねらいとして実施しています。

宝達志水町の学校給食は、町内6校にそれぞれ給食調理室が設けられており、出来たての給食を提供しています。

一食一食の給食は、小学生・中学生の健やかな成長のために安全で、「栄養バランス」「おいしさ」「食文化」「地産地消」…など

「宝達志水町献立検討委員会・物資選定委員会」でご意見をいただきながら献立と物資を検討し、提供をしています。

宝達志水町の献立は、ご家庭での「健康な食事」のヒントになるメニューづくりをめざしています。

★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 ★ふくらぎ ★たまご ★はたはた ★豚肉 ★こまつな ★チンゲンサイ
- ★さつまいも ★れんこん ★いちご ◇オレンジ

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・保育所給食の写りが公開されています→→



入室順 当番	令和5年 4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は【○】、アレルギー使用がない場合【アレ無】と記載	ひとくちメモ	栄養価 中学校
A 3の1	7 金	ごはん ハンバーグトマトソース マセドアンサラダ 野菜コンソメスープ 米粉クレープ/牛乳	／牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 県産豚肉 玉ねぎ 大豆 米粉 濃粉 トマト トマトケチャップ ワイン オリーブ 油 コンソメ (カルシウム強化) じゃがいも ブロッコリー にんじん とうもろこし ドレッシング【アレ無】 レモン果汁 こしょう キャベツ たまねぎ こまつな ベーコン【アレ無】 コンソメ【アレ無】 鶏がらだし ワイン 油 塩 こしょう いちごの米粉クレープ(卵・乳不使用) / 牛乳(石川県産生乳100%)		E 899 kcal P 27.3 g F 29.6 g Ca 359 mg S 2.2 g
A 3の1	10 月	麦ごはん カレーライス フレンチサラダ 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) 国産大麦 たまねぎ じゃがいも 豚肉 にんじん 鶏がらだし カレールウ【アレ無】 ワイン 油 生姜 にんにく 砂糖 キャベツ きゅうり にんじん ロースハム(豚肉)【アレ無】 酢油 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう 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%)	「安全に準備しよう」 4月の給食目標は「安全に準備しよう」です。給食当番は髪の毛が出ないように帽子をつけ、エプロンをつけて身支度をしてから手をしっかりと洗います。手を水で濡らして、せっけんをつけます。手をよく洗ったらハンカチでふきまします。	E 904 kcal P 29.1 g F 26.6 g Ca 382 mg S 3.1 g
A 3の1	11 火	ごはん・梅干 大豆とさつまいものかき揚げ 町内産チンゲン菜のおかか和え 豚汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 福井県産し漬梅干 たまねぎ さつまいも 小麦粉 油 大豆 米粉 昆布 塩 もやし チンゲン菜 にんじん みりん しょうゆ 昆布だし かつお節 たまねぎ 豚肉 だいこん こんにやく にんじん ねぎ しいたけ みそ 煮干しだし 酒 牛乳(石川県産生乳100%)	給食当番 給食当番は、みんなが食べる食事を用意する大切な仕事をします。安全に、気持ちよく食べられるように、身だしなみと衛生に気をつけましょう。また、給食を運ぶ時には、無理をせず、安全に運ぶ量だけ運びましょう。	E 773 kcal P 26.0 g F 21.2 g Ca 331 mg S 2.8 g
B 3の2	12 水	鶏そぼろのちらし寿司 きびなごのかりかりフライ あげと野菜の和え物 花ふのかきたま汁 三色団子/牛乳	魚(主菜) 卵 ／牛乳	米(町内産 強化米入) 酢 だけの鶏むね肉 とうもろこし にんじん さやいんげん 砂糖 大豆 しょうゆ 酒 みりん 油 きびなご しょうが じゃがいも 米粉 油 もやし キャベツ 油揚げ にんじん しょうゆ ごま油 砂糖 卵 たまねぎ 鶏がらスープ えのき だし しょうゆ ねぎ 麩(ふ) 酒 コンソメ 団子(米粉 砂糖 よもぎ 濃粉) / 牛乳(石川県産生乳100%)	骨まで食べられる小魚 体の基礎をつくる子どもにとって、カルシウムは重要な栄養素です。きびなご、ししゃも、小さいハタハタ、あじ、いわしなど、骨ごと食べられる小魚はカルシウム、ビタミンDが含まれている食品です。学校給食では月2回以上提供していきます。	E 921 kcal P 32.9 g F 25.4 g Ca 403 mg S 3.5 g
B 3の2	13 木	ごはん 鶏肉の照り焼き 五目きんぴら 新じゃがのみそ汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏肉 砂糖 しょうゆ 酒 油 みりん 片栗粉 しょうが ごぼう にんじん こんにやく ピーマン 赤パプリカ しょうゆ 油 酒 みりん 砂糖 ごま油 じゃがいも こまつな たまねぎ 油あげ みそ にんじん 煮干しだし わかめ 牛乳(石川県産生乳100%)	いのちをいただく 毎日食べている食べ物、私たちのからだをつくるものになったり、エネルギーになったり、私たちの「いのち」をささえています。食べることは植物や動物の「いのち」を食べるでもあります。感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」をしたいと思います。	E 798 kcal P 32.5 g F 20.4 g Ca 337 mg S 2.4 g
B 3の2	14 金	食パン・チョコクリーム 魚のマヨ焼き オノンド レッシング サラダ ミネストローネ 牛乳	乳 魚(主菜) 牛乳	ミルク食パン(国産小麦 県産小麦使用【乳】)・チョコクリーム(油脂 砂糖 大豆 ココア【乳】)カルシウム強化) 石川県産ふくらぎ たまねぎ ドレッシング【アレ無】 みそ 酒 塩 パセリ ブロッコリー キャベツ たまねぎ 赤パプリカ 酢 しょうゆ 砂糖 油 にんにく こしょう じゃがいも トマト たまねぎ にんじん 石川県産大豆 鶏がらだし ワイン コンソメ 砂糖 オリーブ油 塩 こしょう 牛乳(石川県産生乳100%)	石川県産のおさかな 石川県でよくとれる魚の種類には、いか、はたはた、ぶりなどがあります。「ふくらぎ」は「ぶりの」小型のもので、今日は、「ふくらぎ」にマヨネーズ風味ドレッシングとみそ、たまねぎのソースをつけて焼く、ごはんにもパンにも合うおかずになっています。	E 856 kcal P 33.8 g F 38.2 g Ca 408 mg S 2.8 g
C 3の3	17 月	ごはん 卵のカップ蒸し あいませ 豆乳仕立ての野菜汁 いちご/牛乳	卵 ／牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 卵 ロースハム(豚肉)【アレ無】 油 塩 こしょう こんにやく にんじん 切干大根 ごぼう 油揚げ みりん 酒 しょうゆ 油 木綿豆腐 もやし たまねぎ こまつな 石川県産大豆 にんじん みそ 鶏がらだし いちご / 牛乳(石川県産生乳100%)	くだものを食べよう いちご などのくだものには、血管をじょうぶにしたり、傷の回復を早めたりするビタミンCや、腸の調子を整える食物せんいなど健康を保つために必要な栄養素がふくまれています。果物は手軽に食べることができるので、普段の食事で取り入れやすいですね。	E 804 kcal P 32.1 g F 24.5 g Ca 464 mg S 2.7 g
C 3の3	18 火	ひじきごはん がんもどきの含め煮 花野菜のごま和え 春キャベツの具たくさん汁 デザート/牛乳	魚 ／牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) ひじき佃煮 ごま がんもどき(大豆 枝豆 豆腐 にんじん きらび 油 小麦粉 上新粉 砂糖) しょうゆ 砂糖 煮干しだし 酒 ブロッコリー カリフラワー にんじん きゅうり しょうゆ 砂糖 みりん ごま だし 昆布 ごま油 キャベツ じゃがいも たまねぎ にんじん 鶏肉 ねぎ みそ 煮干しだし 酒 ガトーショコラ(卵・乳不使用) / 牛乳(石川県産生乳100%)	海藻類(かいそうるい)を食べよう ひじき、わかめ、こんぶ、わかめなどは海藻類(かいそうるい)で、日本人に不足しがちなカルシウムなどの無機質(むきしつ)や食物繊維(しょくもつせんい)を含む食品です。今日のごはんには、ひじきの佃煮(つくだに)を混ぜ込んであります。	E 851 kcal P 28.9 g F 21.6 g Ca 330 mg S 3.2 g
C 3の3	19 水	ごはん 魚のケチャップ みそあえ れんこんサラダ 若竹汁 牛乳	魚(主菜) 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産ふくらぎ 片栗粉 油 トマトピューレ トマトケチャップ みそ 砂糖 酒 みりん れんこん キャベツ にんじん きゅうり ドレッシング しょうゆ 酢 木綿豆腐 たけのこ たまねぎ ねぎ わかめ 煮干しだし しょうゆ 塩 牛乳(石川県産生乳100%)	<地産物day> 毎月19日は「食育の日」です。地域でとれた食材の活用と地産物への理解を促進するため毎月19日を「地産物デー」として設定しています。今日は、旬の「たけのこ」を使った若竹汁と地域の食材をたくさん使った献立です。	E 804 kcal P 30.6 g F 31.4 g Ca 307 mg S 2.4 g
D 2の1	20 木	ごはん エビシューマイ 青菜の中華和え 八宝菜 牛乳	魚 卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) えび たまねぎ たらすり身 小麦粉 でん粉 油 パン粉 小松菜 切干大根 赤パプリカ 酢 しょうゆ ごま 砂糖 ごま油 みりん もやし 豚肉 たまねぎ ずら卵 にんじん 県産すめいかに ねぎ 片栗粉 しょうゆ 中華スープ 油 酒 生姜 砂糖 ごま油 牛乳(石川県産生乳100%)	食料自給率(しよりうじょうきゅうりつ)とは? 食料自給率とは、自分の国の食べ物(自分の国でとれたら)いつられているかをあらわす割合のことです。日本の食料自給率は39%で、今日の給食の材料であるえびや小麦はそのほとんどが外国からの輸入に支えられています。日本と世界の食べ物を比べて、いろいろ調べてみましょう。	E 781 kcal P 33 g F 22.4 g Ca 355 mg S 2.3 g

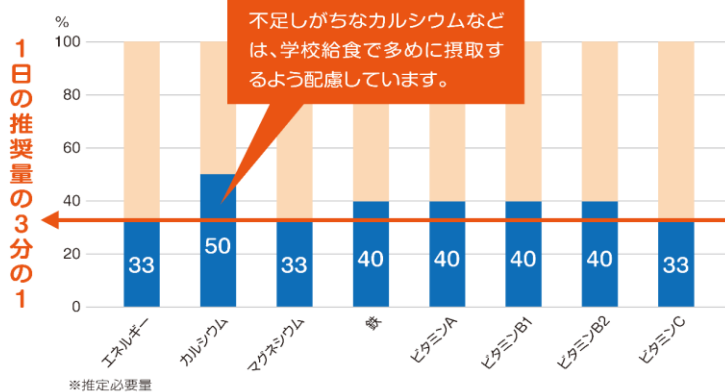
★献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」(発育と健康維持のために必要な栄養量のおよそ1/3量)を目安に作成しています。  
 栄養価は E:エネルギー、P:たんぱく質、F:脂肪、Ca:カルシウム、S:食塩を示しています。記載値は2年生(基準830kcal)の量です。  
 \*給食献立は都合により変更することがあります。

入室順 当番	令和5年 4月	こなたで名 ★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は【〇〇】、アレルギー使用がない場合【アレ無】と記載	ひとくちメモ	栄養価 中学校
D 2の1	21	カレーピラフ チキンのアップルソース 町内産チンゲン菜のサラダ マカロニと野菜のスープ キャンディ型チーズ / 牛乳	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 赤パプリカピーマン 大豆 バター 油 カレー粉 コンソメ 鶏肉 りんご しょうゆ 片栗粉 ワイン 塩 こしょう チンゲン菜 キャベツ にんじん 酢 しょうゆ 油 砂糖 塩 たまねぎ じゃがいも にんじん マカロニ ワイン 鶏がらだし コンソメ 油 塩 こしょう パセリ キャンディータイプチーズ(鉄・Ca強化) / 牛乳(石川県産生乳100%)	チンゲンサイ チンゲンサイは中国から伝わってきた野菜です。宝達志水町では年間を通じて栽培されており、給食にもよく取り入れています。大きい一株で、ビタミンAとCは1日の必要量の半分がふくまれています。	E 847 kcal P 36.8 g F 24.9 g Ca 366 mg S 3.4 g
D 2の1	22	ごはん あじフライ 小松菜のごまマヨ和え 新じゃがのそぼろ煮 牛乳	魚(主菜) 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) あじ 小麦粉 パン粉 油 塩 小松菜 キャベツ にんじん とうもろこしドレッシング ごま じゃがいも たまねぎ こんにやく 豚肉 にんじん 大豆 さやいんげん しょうゆ 煮干しだし 片栗粉 砂糖 酒 みりん しょう油 牛乳(石川県産生乳100%)	地産地消(ちさんちしょう) 地産地消とは国内の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組です。今日の給食の材料のうち石川県でとれたもの(石川県産)は、お米、あじ、小松菜、大豆、豚肉、牛乳です。	E 856 kcal P 28.1 g F 25.3 g Ca 391 mg S 1.9 g
E 2の2	25	ごはん・ふりかけ メンチカツ コールスローサラダ たまごスープ いちご / 牛乳	魚 卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) かつおふりかけ【魚】 県産豚肉 鶏肉 キャベツ たまねぎ パン粉 油 砂糖 塩 ナツメグ(鉄強化)【アレ無】 キャベツ きゅうりにんじん 酢 砂糖 油 しょうゆ 塩 こしょう 卵 木綿豆腐 たまねぎ 小松菜 にんじん コンソメ しょうゆ 塩 こしょう いちご / 牛乳(石川県産生乳100%)	果物の食べ方は生のままがおすすめです ビタミンCは、不足すると食欲が落ちたり体がかたれやすい症状が出たりすることが知られています。くだものや野菜などに含まれているビタミンCは熱に弱く、水にとけやすいのでくだものや野菜からとるときは、生のまま食べるのがよいといわれています。	E 802 kcal P 27.5 g F 26.2 g Ca 366 mg S 2.5 g
E 2の2	26	梅わかめごはん いわしの旨煮 チンゲン菜のしめじ和え 打ち込み汁 牛乳	魚(主菜) 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 福井県産しそ漬梅干 わかめ みりん 砂糖 塩 いわし だいこん 砂糖 しょうゆ みりん でん粉 塩 チンゲン菜 もやし しめじ にんじん しょうゆ 砂糖 うどん(国産小麦) 鶏肉 小松菜 にんじん 油揚げ ねぎ しょうゆ みりん 酒 煮干しだし 塩 牛乳(石川県産生乳100%)	梅干(うめぼし) 冷蔵庫がなかった時代の昔の人はいろいろな方法で食べ物を長持ちさせる工夫をして保存食をつくっていました。梅干は「梅」を塩づけして作られた保存食です。梅の主な産地として1位は和歌山県、2位は群馬県、3位は福井県だそうです。今日の梅干は福井県産の梅干を使ったわかめごはんです。	E 810 kcal P 30.6 g F 19.8 g Ca 435 mg S 3.8 g
E 2の2	27	ごはん ジャージャンドウフ 棒棒鶏(パンパンジー) わかめと青菜のスープ ぶどうゼリー / 牛乳	乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 厚揚げ 豚肉 たまねぎ にんじん ならみ しょうゆ 酒 片栗粉 生姜 砂糖 油 にんにく ごま油 トウモロコシ 中華スープ きゅうり もやし 鶏肉 ごま しょうゆ 砂糖 酒 酢 ごま油 トウモロコシ 小松菜 えのきたけ にんじん わかめ ねぎ 鶏がらだし しょうゆ 中華スープ 糖類 石川県産ルピ-ロマン果汁(鉄強化) / 牛乳(石川県産生乳100%)	中国から伝わってきた【大豆】 中国料理のジャージャンドウフは油揚げと野菜の炒め煮です。給食には、大豆や油あげ、とうふがよく使われます。大豆は奈良時代に仏教と共に中国から日本に伝わったといわれています。今では、日本の料理に豆腐や油揚げは欠かせない食品です。	E 843 kcal P 32.8 g F 23.5 g Ca 509 mg S 3.0 g
A 3の1	28	胚芽パンズ コロッケ 野菜のバスタサダ ゴロゴロ野菜とチキンのコンソメ煮 オレンジ / 牛乳	乳	胚芽パンズ(国産小麦 県産小麦使用【乳】) じゃがいも 豚肉 パン粉【アレ無】玉ねぎ 油 人参 砂糖 鶏がらだし 塩(鉄Ca強化) フロッキー きゅうりにんじん マカロニ コーンスム(豚肉)【アレ無】 しょうゆ 酢 油 砂糖 塩 こしょう じゃがいも 鶏肉 キャベツ たまねぎ にんじん コンソメ 片栗粉 ワイン 砂糖 塩 こしょう 国産オレンジの予定 / 牛乳(石川県産生乳100%)	学校給食のパン 宝達志水町の中学校の学校給食の主食は、毎月2回、パンを提供しています。パンの主な原料は小麦粉です。日本で流通している小麦は約9割を外国から輸入し、国内産小麦は少ないのですが、石川県の学校給食のパンは、国産小麦を使ってつくられています。	E 811 kcal P 33.1 g F 25.6 g Ca 502 mg S 3.5 g

## 学校給食の献立はどのように決められているの？

全国で900万人以上の児童生徒が毎日食べている給食。その献立は、「学校給食摂取基準」に基づき、管理栄養士の資格を持つ栄養教諭等により考えられています。

### 1日の推奨量に対する給食での摂取基準 (6~15歳)



### 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→→→



### 給食ブログも更新中！

<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。→→→



## 学校給食の味付けについて

学校給食のナトリウム(食塩相当量)は、1日の目標量の1/3未満を基準としています。給食を食べると薄味に感じることもありますが、それは濃い味付けに慣れてしまっているからかもしれません。給食では、「だし」を取って食材のうまみを引き出すことにより、ナトリウム(食塩相当量)を抑えるなどの工夫も行っています。

### 一人一回当たりの学校給食のナトリウム(食塩相当量)基準の変遷

区分	平成7年度～	平成15年度～	平成20年度～	平成30年度～
小学校(低学年)	4g以下	3g以下	2g未満	2g未満
中学校			3g未満	2.5g未満

※～平成6年度は基準なし

### 食物アレルギー対応について

食べ物は生きるために欠かせないものです。多くの方が問題なく食べられるものであっても、病原菌から体を守るはたらきによって、かゆみや咳、時には命にかかわる症状が起こるのが「食物アレルギー」です。

宝達志水町では、食物アレルギーによって食べ物に制限のある児童・生徒についても学校給食のねらいが達成できるように、保護者から希望がある場合、調理場の能力や環境に応じて、安全性を最優先とした食物アレルギー対応を実施しています。

「アレルギー対応」の欄に記載のメニューについては、該当の学校で対応しています。