



今月の給食目標 協力して片付けよう

- ★ 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 ★ふくらぎ ★かます ★たまご ★豚肉
- ★こまつな ★チンゲンサイ ★れんこん ◇オレンジ

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→→→



入室順 当番	令和5年 5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【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
A 3の1	1月	たけのこごはん いわしのうめ煮 即席漬け 大根と青菜のみそ汁 かしわもち/牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入り)大葉 たけのこにんじん 油揚げ しょうゆ 酒 昆布だし みりん いわし 砂糖 醤油 みりん 梅肉 でん粉 キャベツ 大根漬(大根 しょうゆ 唐辛子) きゅうりにんじん しょうゆ ごま 昆布 だいこん 鶏肉 こまつな ふなしめじ ねぎ みそ 鶏がらだし 昆布だし 酒 小麦 米粉 砂糖 澱粉 寒天油 /牛乳 (石川県産生乳100%)	旬のたけのこ たけのこは春にしか収穫することができません。これを水煮の缶詰や塩漬けなどに加工することで1年中食べることができます。この他にも山や畑、海でとれたものを加工していつでもおいしく食べられる工夫をし、昔から伝えられている食品があります。調べてみましょう。	E 805 kcal P 32.1 g F 22.9 g Ca 446 mg S 4.3 g
A 3の1	2火	ごはん グリルチキンのトマトソース グリーンサラダ 野菜の豆乳みそ汁 ぶどうゼリー/牛乳	魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入り) 鶏肉 トマト たまねぎ ワイン オリーブ油 しょうゆ ケチャップ にんにく 砂糖 コンソメ【アレ無】 片栗粉 パセリ キャベツ きゅうり さやいんげん ドレッシング【アレ無】 じゃがいも たまねぎ にんじん 豚肉 大豆 みそ 煮干しだし ぶどう果汁 糖類 (鉄強化) /牛乳 (石川県産生乳100%)	カルシウムを多く含む食品 牛乳、乳製品、骨ごと食べる小魚、海藻(かいそう)は「からだをつくるなまかま」(2群)のカルシウムを多く含む食品です。小学生、中学生は成長期なので大人より多くのエネルギー、たんぱく質、カルシウムをとる必要があります。からだをつくるなまかまの食品をしっかり食べましょう。	E 837 kcal P 33.7 g F 21.9 g Ca 301 mg S 2.3 g
B 3の2	8月	ごはん 春雨の中華あえ・ミニトマト マーボー豆腐 小魚いもけんぴ 牛乳	ミニトマト 魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入り) ちやし 小松菜 ロースハム【アレ無】 とうもろこし 春雨 にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま 中華スープ・ミニトマト (町内産の予定) 豆腐 たまねぎ 豚肉 にんじん 赤みそ たら 大豆 中華スープ テンゲツツ 酒 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 にんにく トマトソース さつまいも 砂糖 油 煮干し 塩 水あめ 牛乳 (石川県産生乳100%)	ミニトマト ミニトマトの旬は5月中旬から9月上旬です。ミニトマトには風邪予防に効果のあるビタミンCなどが含まれています。今日のミニトマトは宝達志水町産の予定で、地域の恵みをしっかり味わっていただきます。	E 859 kcal P 34.4 g F 24.7 g Ca 453 mg S 2.9 g
B 3の2	9火	ごはん 豚肉のくわ焼き しそ和え 五月汁 牛乳	魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入り) 豚肉 片栗粉 油 米粉 みりん 酒 しょうゆ 砂糖 しょうが キャベツ きゅうり 赤しそ しょうゆ 新じゃがいも 木綿豆腐 たけのこ 新たまねぎ わかめ みそ 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	食べ物の旬(しゅん) それぞれの食べ物が一番よくとれ、おいしく、えいようたっぷりの時期を、食べ物の「旬」といいます。今日の給食にも、新たまねぎ、新じゃが、春キャベツなど、この季節が「旬」の食べ物がたくさん入っています。	E 817 kcal P 26.5 g F 26.1 g Ca 293 mg S 2.3 g
B 3の2	10水	ターメリックライス ドライカレー おじゃこサラダ 豆腐と青菜のスープ 牛乳	魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入り) 大葉 ターメリック 豚肉 牛肉 たまねぎ にんじん カレールウ【アレ無】 大豆 ワイン ケチャップ ウスターソース【アレ無】 砂糖 油 生姜 キャベツ れんこん きゅうりにんじん しらす干し 酢 しょうゆ 砂糖 塩 こしょう 木綿豆腐 小松菜 たまねぎ えのきたけ 鶏がらだし しょうゆ ワイン コンソメ【アレ無】 牛乳 (石川県産生乳100%)	小魚を食べよう サラダに入っている「ちりめんじゃこ」は「しらすぼし」ともいいます。しらすぼしや、ししゃもなどの骨ごと食べられる小魚には、成長期に欠かせないビタミンDやカルシウムが含まれているので、意識してとるようにするとよい食品です。	E 801 kcal P 30.3 g F 22.9 g Ca 386 mg S 3.3 g
C 3の3	11木	ごはん ちくわの南部揚げ 三色和え 厚揚げのたき合わせ 牛乳	魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入り) ちくわ【乳・卵 不使用】 油 小麦粉 片栗粉 ごま キャベツ 小松菜 にんじん しょうゆ 砂糖 みりん だいこん じゃがいも あつあげ こんやく 鶏肉 にんじん しょうゆ 砂糖 酒 鶏がらだし 昆布 牛乳 (石川県産生乳100%)	学校給食の栄養価 学校給食の献立は、健康に成長できるための栄養のバランスの基準にそって立てられています。エネルギー量は1日に必要な量の1/3ですが、カルシウムなどの不足が考えられる栄養素は多めに、ナトリウムなどの摂取過剰が考えられる栄養素は少なめに設定してあります。	E 811 kcal P 29.9 g F 21.1 g Ca 445 mg S 3.1 g
C 3の3	12金	米粉パン じゃがいものミートソース焼き ブロッコリーの彩りサラダ 野菜とマカロニのスープ ヨーグルト/牛乳	乳 牛乳	米粉パン【乳】 (県産米粉 国産小麦 県産小麦使用) じゃがいも 牛肉 豚肉 たまねぎ ケチャップ チーズ ふなしめじ トマト オリーブ油 ワイン 砂糖 ウスターソース【アレ無】 キャベツ ブロッコリー とうもろこし 赤パプリカ 酢 砂糖 油 しょうゆ たまねぎ 小松菜 にんじん 鶏がらだし マカロニ しょうゆ ワイン コンソメ【アレ無】 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%)	小麦の地産地消 パンやマカロニの原料である小麦は自給率15%(令和2年度)で85%は外国から輸入されています。なぜ小麦の輸入が多いのでしょうか。その理由を調べてみましょう。今日のパンは石川県産米粉50%、愛知県と石川県で栽培された国産小麦50%の割合で作られています。	E 859 kcal P 36.2 g F 27.8 g Ca 535 mg S 3.3 g
C 3の3	15月	(ごはん) 鶏と卵のそぼろ丼 もやしと青菜のごまじょう油和え 具だくさんのみそ汁 牛乳	卵 魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入り) 石川県産卵 鶏肉 砂糖 しょうゆ 酒 みりん しょうが 油 ごま油 小松菜 もやし にんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも キャベツ だいこん にんじん ふなしめじ みそ 油あげ 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	緑黄色野菜(りょくおうしょくやくさい) ほうれん草、小松菜などの野菜を「青菜」といいます。また、青菜やにんじんなど、色の濃い野菜を「緑黄色野菜」といい、カロテンを多く含んでいます。また、カルシウム、鉄、ビタミン、食物せんいも含んでいます。これらは不足しがちな栄養素なので、意識して食べるとよいですね。	E 804 kcal P 30 g F 22.5 g Ca 375 mg S 3.0 g
D 2の1	16火	ごはん 魚フライ ジャーマンポテト 鶏肉のトマトコンソメ煮 プリン/牛乳	魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入り) 石川県産かます パン粉【アレ無】小麦粉 片栗粉 大豆製品 油 中濃ソース じゃがいも たまねぎ ベーコン(豚肉)【アレ無】 油 コンソメ【アレ無】 パセリ キャベツ 鶏肉 たまねぎ チンゲン菜 トマト にんじん しょうゆ ワイン 鶏がらだし コンソメ【アレ無】 砂糖 糖類 カラメルソース 水あめ 油脂【アレ無】 /牛乳 (石川県産生乳100%)	野菜の煮込み料理 野菜はおなかの調子をととのえる食物せんいとビタミン類が含まれます。今日のコンソメ煮のように汁物や煮物にして加熱すると「かさ」が減るので、たくさん食べることができます。また、汁に溶け出したビタミンやミネラルなどの栄養素も汁ごと食べることができます。	E 821 kcal P 27.8 g F 21.7 g Ca 398 mg S 2.8 g

学校給食の献立について

★ 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。栄養価の記載値は2年生(基準830kcal)の量です。

★ 安全安心を第一に、おいしく減塩、地産地消、野菜は1食100g以上(1日に350g摂ることが推奨)に努めて提供しています。

* 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 5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
D 2の1	17	ごはん 揚げ鶏の甘酢ソース 野菜ビーフン炒め 豆腐とわかめのスープ 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入り) 鶏肉 油 酢 片栗粉 しょうゆ 砂糖 酒 しょうが ごま油 キャベツ もやし 豚肉 ビーフン(米麺) にんじん 大豆製品(鉄強化) 鶏がらだし 油 ごま油 木綿豆腐 たまねぎ えのきたけ にんじん 中華スープ 鶏がらだし わかめ 牛乳 (石川県産生乳100%)	献立の組み合わせ きょうの献立で、主食はごはん、主菜は揚げ鶏の甘酢ソース、副菜は野菜ビーフン炒め、豆腐とわかめのスープです。このように主食、主菜、副菜2品、牛乳、という組み合わせにすると必要なエネルギーや栄養素がとれやすくなります。給食の献立はこのパターンを基本にして作っています。	E 849 kcal P 36.5 g F 26.5 g Ca 314 mg S 2.1 g
D 2の1	18	ごはん めぎすの唐揚げ 五目ひじき じゃがいもと小松菜のみそ汁 ココアワッフル/牛乳	魚 卵/牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入り) 石川県産めぎす 米粉 にんにく 油 ひじき 鶏肉 ごんにやく にんじん いんげん 石川県産大豆 しょうゆ ごま油 砂糖 みりん 昆布だし じゃがいも たまねぎ 小松菜 油揚げ みそ 煮干しだし 卵 砂糖 水あめ 小麦粉 片栗粉 油 マーガリン/牛乳 (石川県産生乳100%)	地場産物(じばさんぶつ) 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て献立をたてています。毎日のお昼は宝達志水町産、めぎす、大豆、こまつな、牛乳は石川県産です。地域の恵みをしっかり味わっていただきますように。	E 816 kcal P 29.2 g F 23.2 g Ca 439 mg S 2.6 g
E 2の2	19	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き スパゲッティのドレッシング サラダ 豆腐とごぼうのスープ 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入り) 鶏肉 ドレッシング【アレ無】 コーンフレーク【アレ無】 パン粉【アレ無】 パセリ キャベツ スパゲッティ ロースハム(豚肉)【アレ無】 たまねぎ しょうゆ 砂糖 酢 油 木綿豆腐 小松菜 ごぼう にんじん えのきたけ しょうゆ コンソメ 牛乳 (石川県産生乳100%)	片づけはみんなで協力しましょう 今月の給食目標は「協力して片付けよう」です。給食を食べ終わったあとは、みんなで協力して手順よく片付けましょう。環境や資源のことを考えて、袋や牛乳パックを分別することや、食器の片付け方はきれいにできているか、確認してみましょう。	E 812 kcal P 33.4 g F 24.5 g Ca 323 mg S 2.9 g
E 2の2	22	ごはん ふくらぎのケチャップがらめ 切干大根と小松菜のごま和え 豚汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入り) 石川県産ふくらぎ 片栗粉 油 ケチャップ 砂糖 しょうゆ ごま にんにく 小松菜 にんじん 切干大根 ごま しょうゆ みりん 砂糖 木綿豆腐 豚肉 にんじん えのきたけ ごぼう 干しいたけ ねぎ しょうゆ 酒 鶏がらだし 昆布だし 牛乳 (石川県産生乳100%)	こまつなのカルシウム 「小松菜」は、ほうれん草によく似た野菜ですが、カルシウムがほうれん草の5倍も含まれています。からだをよりよく成長させるには、いろいろな食品を食べることが大切ですが、特に野菜にふくまれているビタミンやカルシウムは不足しがちなので意識して食べたい食品です。	E 843 kcal P 33.7 g F 30.4 g Ca 394 mg S 2.5 g
E 2の2	23	ごはん ハンバーグのホワイトソースチーズがけ れんこんサラダ チンゲン菜のみそ汁 牛乳	乳 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入り) 県産豚肉 たまねぎ 米粉 でん粉 牛乳 米粉 チーズ コンソメ パセリ キャベツ れんこん きゅうり にんじん ドレッシング【アレ無】 しょうゆ みりん ごま 酢 じゃがいも だいこん チンゲン菜 にんじん えのきたけ 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	ホワイトソース 牛乳に米粉を溶かしてコンソメなどで味つけてよく混ぜながら火を通すと、おいしいホワイトソースができます。今日はハンバーグにかけて、さらにチーズをのせて焼きます。作り方は「宝達志水町学校給食キッチン」で紹介しています。お試しください。	E 820 kcal P 29.9 g F 25.1 g Ca 418 mg S 2.9 g
A 3の1	24	ごはん 焼きぎょうざ ホイコーロー 春雨スープ ミニクラブ/牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入り) キャベツ たまねぎ 豚肉 でん粉 しょうゆ 砂糖 生姜 小麦粉 大豆粉 キャベツ 豚肉 たまねぎ にんじん ピーマン 赤パプリカ フライパン しょうゆ ごま油 片栗粉 砂糖 にんにく 生姜 トウバンジャン 春雨 小松菜 にんじん えのきたけ ねぎ 鶏がらだし しょうゆ 中華スープ 酒 豆乳 砂糖 いちご ビューレ 水あめ 米粉(鉄強化)/牛乳 (石川県産生乳100%)	ホイコーロー ホイコーローは漢字で「回る」「鍋」「肉」と書きます。“一度調理した肉をもう一度鍋に戻して調理する”という意味です。中国の四川(しせん)料理の一つです。豚肉と野菜を炒めて合わせて、トウバンジャンやテンメンジャンなどで味を付けたものです。	E 829 kcal P 25.7 g F 22.7 g Ca 421 mg S 1.8 g
A 3の1	25	わかめごはん 茶碗蒸し きゅうりともやしの香味和え うま煮 牛乳	卵・魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入り) わかめ 塩 砂糖 卵 大豆 えのきたけ 小松菜 ふか【魚】 手まりふ 煮干しだし しょうゆ みりん 酒 もやし きゅうり にんじん しょうゆ ごま ごま油 砂糖 じゃがいも だいこん あつあげ 鶏肉 ごんにやく いんげん にんじん 干しいたけ しょうゆ 酒 みりん 砂糖 鶏がらだし 昆布だし 牛乳 (石川県産生乳100%)	茶碗蒸し 茶碗蒸しは日本伝統料理の一つです。卵とだし汁で卵液を作り、いろいろな具材を茶碗に入れて蒸す料理です。今日の給食の茶碗蒸しは、豆乳茶碗蒸しにしました。どんな材料がかかっているのか、楽しんで食べてみてください。	E 812 kcal P 32.5 g F 20.9 g Ca 418 mg S 3.5 g
A 3の1	26	セルフドック(ミルクロール) ウインナー コールスローサラダ 野菜のチャウダー オレンジ/牛乳	乳 乳 果物/牛乳	ミルクロール【乳】(国産小麦 県産小麦使用) ポークウインナー(豚肉)【アレ無】 キャベツ きゅうり にんじん ドレッシング【アレ無】 じゃがいも 鶏肉 たまねぎ 小松菜 にんじん 牛乳 大豆 ワイン コンソメ【アレ無】 鶏がらだし 米粉 オレンジ(生) /牛乳 (石川県産生乳100%)	くだもの くだものには骨や歯をつくる無機質(むきしつ=英語ではミネラル)、病気と戦うビタミンなど、大切なたからきをする栄養素がふくまれています。特にビタミンは毎日補給することが必要な栄養素です。健康のために野菜やくだものは意識してとりましょう。	E 822 kcal P 37.8 g F 30.7 g Ca 568 mg S 4.2 g
B 3の2	29	(麦ごはん) ピビンバ えびのワンタンスープ フルーツのゼリー和え 牛乳	卵 パン 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入り) 国産大麦 豚肉 もやし 小松菜 卵 にんじん ねぎ しょうゆ 砂糖 酒 みりん 生姜 にんにく 油 中華スープ トウバンジャン キャベツ チンゲン菜 たまねぎ えび にんじん ワンタン 鶏がらだし しょうゆ 中華スープ 酒 生姜 片栗粉 黄桃(缶詰) パイン(缶詰) マスカットゼリー (ぶどう果汁 糖類 ビタミンC・鉄強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	ピビンバ 今日は皆さんが大好きなピビンバです。ピビンバとは、ご飯の上に野菜で作ったナムルや肉、卵をのせ、よくかき混ぜて食べる韓国料理です。韓国語で「ピビンバ」は「混ぜる」、「パイン」は「ご飯」という意味があるそうです。	E 816 kcal P 29.1 g F 15.2 g Ca 345 mg S 2.0 g
B 3の2	30	ごはん じゃがいものみそからめ ブロッコリーのツナ和え すき焼き風煮 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入り) じゃがいも 玉ねぎ みそ みりん ごま 油 砂糖 ブロッコリー キャベツ にんじん ツナ(まぐろ油漬) しょうゆ 砂糖 木綿豆腐 もやし 牛肉 たまねぎ ごんにやく えのきたけ にんじん 車ふ ねぎ しょうゆ 砂糖 油 昆布だし みりん 酒 牛乳 (石川県産生乳100%)	ごはんをしっかり食べよう 炭水化物はエネルギーのもとになる栄養素です。エネルギー不足は疲労骨折、貧血などを引き起こす原因になることがスポーツ栄養学で証明されているそうです。給食は成長期に必要な炭水化物の量をとれるように考えられているので、ごはんはしっかり食べましょう。	E 811 kcal P 31.9 g F 20.3 g Ca 354 mg S 2.7 g

※31日(水)は給食がありません。



※5月31日(水)は、「My弁当の日」です!お弁当を持ってきてください。

スポーツと食

1年生の部活動もスタートし、運動部は大会も近くなってきましたね。大会で力を発揮するためにどのような食事をしたらよいのでしょうか。

スポーツをしているからといって、特別な食事をする必要はありません。しかし、体を激しく動かす分、より多くのエネルギーが必要です。量を増やしたり、料理を1品多くしたりして、しっかりエネルギーや栄養をとることを心がけましょう。

学校給食は、成長期のみなさんにとって大切な栄養素がとれるように献立が考えられています。毎日の給食をしっかり食べて、体力をつけましょう!



日常の分 成長に使う分 運動の分

※この給食だよりは、内容の一部を 健学社「食育フォーラム」2023年5月号、文部科学省小学生用食育教材、中学生用食育教材、農林水産省ホームページを引用して作成しました。