



★ 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 ★さば ★たまご ★豚肉 ★こまつな ★チンゲンサイ ★きゅうり ★しいたけ ★ヨーグルト
 ◇メロン ◇すいか

◆今月の給食目標◆ よくかんで食べよう

★ 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、F:脂肪、C:炭水化物、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。

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/
 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 6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
B 3の2	1 木	ごはん いかボール 棒棒鶏（バンバンジー） 卵の中華スープ（玉米湯） 牛乳	魚 卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産いか たら【魚】でん粉 みりん 砂糖 生姜 もやし きゅうり 鶏肉 ごましょうゆ 砂糖 酢 酒 ごま油 トウバンゼン とうもろこし 卵 たまねぎ こまつな えのきたけ 鶏がらだし 中華スープ しょうゆ 片栗粉 牛乳（石川県産生乳100%）	<石川県でとれる「いか」> いかは、日本の近くの海にいるものだけでも約130種類以上あるそうです。石川県では「するめいか」という種類が多くとれます。今日の「いかボール」は、石川県の「するめいか」で作っています。地域の味を味わってください。	E 804 kcal P 32.0 g F 21.3 g C 121.0 g Ca 344 mg S 2.7 g
C 3の3	2 金	ごはん 鶏肉の照り焼き 花野菜サラダ マカロニと野菜のスープ 牛乳	乳 乳 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ 強化米入） 鶏肉 しょうゆ 砂糖 みりん 油 酒 片栗粉 生姜 ブロッコリー カリフラワー きゅうり チーズ【乳】とうもろこし ドレッシング にんじん じゃがいも たまねぎ にんじん 鶏がらだし マカロニ ワイン コンソメ パセリ 牛乳（石川県産生乳100%）	<よくかんで食べよう①> 良い歯を作るためにはよく噛(か)んで食べましょう。味がよく分かる、満腹感を得ることができる、むし歯や歯周病(しゅうびょう)などの病気を予防することが分かっているそうです。急がず食べる、飲み物で流し込まないようにすることを心がけると、しっかりと噛むことができます。	E 799 kcal P 31.8 g F 22.0 g C 118.5 g Ca 313 mg S 2.1 g
C 3の3	5 月	梅ごはん だし巻きたまご 小松菜のごま和え 鶏ごぼう汁 牛乳	卵・魚 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ 強化米入） 乾燥梅 たまご でん粉 砂糖 油 みりん 酢 かつおだし こまつな にんじん 切干大根 みりん しょうゆ 砂糖 ごま じゃがいも 鶏肉 もやし にんじん チンゲン菜 みそねぎ ごぼう 煮干しだし ごま油 牛乳（石川県産生乳100%）	<歯と口の健康週間> 6月4日から10日は歯と口の健康週間です。 	E 758 kcal P 29.9 g F 17.2 g C 120.9 g Ca 500 mg S 3.6 g
C 3の3	6 火	ごはん 大豆と煮干のごまからめ 野菜のかみかみお和え 肉豆腐 牛乳	魚 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ 強化米入） 大豆 煮干し 砂糖 油 みりん ごましょうゆ 米粉 片栗粉 キャベツ きゅうり たくあん(大根) にんじん しょうゆ 木綿豆腐 たまねぎ 豚肉 こんにやく にんじん ねぎ しょうゆ 酒 みりん 砂糖 煮干しだし 牛乳（石川県産生乳100%）	<よくかんで食べよう②> よく噛むことで、食べ物がこまかくなって体の中に入っていくので、消化と吸収がよくなります。また、かみごたえのある食べ物をよく噛むと、歯の土台である歯茎(はきき)がじょうぶになり、歯並びがよくなります。今日は、大豆や煮干し、たくあんなど、かみごたえのある食材を取り入れています。	E 830 kcal P 37.0 g F 21.8 g C 121.5 g Ca 572 mg S 2.6 g
D 2の1	7 水	ごはん ふりかけ 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁 牛乳	魚 魚 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ 強化米入） しそかつおふりかけ【魚】 鶏肉 油 小麦粉 片栗粉 酒 しょうゆ 生姜 じゃがいも ドレッシング にんじん きゅうり レモン果汁 厚揚げ こまつな たまねぎ えのきたけ みそ にんじん 煮干しだし 牛乳（石川県産生乳100%）	<よくかんで食べよう③> よく噛むことで、胃での消化を助けます。また、よく噛むことは「あご」をよく動かすことにもつながるので、脳を刺激し、食べ過ぎることを防いでくれたり、ストレス解消にも役立ちます。よく噛んで食べましょう。	E 855 kcal P 32.9 g F 29.1 g C 118.7 g Ca 358 mg S 2.5 g
D 2の1	8 木	ごはん 春巻き キャベツと春雨のサラダ 五目中華スープ 牛乳	牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ 強化米入） 豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ 春雨 でん粉 小麦粉 米粉 油 生姜 しいたけ しょうゆ キャベツ とうもろこし 春雨 ロースハム【豚】 しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 もやし たまねぎ 豚肉 にんじん たけのこ 片栗粉 しょうゆ 鶏がらだし 中華スープ 酒 さくらげ 牛乳（石川県産生乳100%）	<よくかんで食べよう④> 一口30回以上かんで食べていますか？一口何回かんで食べているか、かむ回数を数えてみましょう。やわらかいものを飲み込む前に、「もう5回かむ」ということもおすすめします。一口の量を考えて、口を閉じて、意識して食べてみましょう。	E 850 kcal P 22.4 g F 29.5 g C 124.0 g Ca 282 mg S 2.4 g
D 2の1	9 金	ごはん ラザニア コールスローサラダ 青菜のコンソメスープ りんごゼリー 牛乳	乳 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ 強化米入） 鶏肉 牛乳 たまねぎ マカロニ トマト チーズ にんじん セロリ トマト ナッツ 大豆 バター 小麦粉 ワイン コンソメ にんにく 卵 油 キャベツ きゅうり ドレッシング にんじん 酢 木綿豆腐 こまつな たまねぎ えのきたけ コンソメ しょうゆ ワイン 青森県産りんご 糖類（ビタミンC、鉄強化） 牛乳（石川県産生乳100%）	<よくかんで食べよう⑤> 給食のメニューの組み合わせは、ラザニアやゼリーのよう、やわらかくてかみごたえの少ないものばかりにならないように工夫して考えています。パンには野菜のサラダをはさむことでかみごたえが増します。また、スープには硬めに切った青菜を加えることでかみごたえが増します。	E 803 kcal P 29.2 g F 20.1 g C 130.4 g Ca 465 mg S 2.5 g
E 2の2	12 月	ごはん 魚のみそマヨ焼き 五目きんぴら じゃがいもとなめこのみそ汁 ミニトマト 牛乳	魚 魚 ミニトマト 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 たまねぎ ドレッシング にんじん みそ 酒 油 パセリ ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん しょうゆ 油 ごま 酒 砂糖 みりん ごま油 じゃがいも たまねぎ チンゲン菜 なめこ 油揚げ みそ 煮干しだし ミニトマト 牛乳（石川県産生乳100%）	<給食メニューレシビの紹介> 「みそマヨ焼き」は子どもたちに魚を喜んで食べてもらえるように考えた給食レシビの一つです。宝達志水町の学校給食レシビをご家庭でも手軽に作っていただくためにWebでメニューの作り方を紹介しています。 	E 877 kcal P 29.9 g F 31.3 g C 118.9 g Ca 356 mg S 2.4 g
E 2の2	13 火	ごはん チンジャオロース 厚揚げの中華煮 メロン 牛乳	卵 牛乳	豚肉 たけのこ ピーマン しょうゆ 酒 片栗粉 オイスターソース 酒 砂糖 ごま油 中華スープ 生姜 にんにく 厚揚げ とうもろこし もやし キャベツ たまねぎ にんじん 片栗粉 しょうゆ 中華スープ 油 干し椎茸 ごま油 砂糖 きくらげ 国産メロン 牛乳（石川県産生乳100%）	<くだものを食べよう> くだものは、その季節の旬を味わうことができます。これから夏にかけては、メロンが旬を迎えます。また、くだものには血管をじょうぶにしたり、傷の回復を早めるビタミンや、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。	E 797 kcal P 34.2 g F 26.4 g C 106.6 g Ca 402 mg S 2.2 g
E 2の2	14 水	麦ごはん (ビーフカレーライス) ピーズサラダ 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） 大麦 たまねぎ じゃがいも 牛肉 にんじん カレールウ【小麦】 ワイン 油 にんにく 生姜 キャベツ こまつな 県産大豆 ドレッシング ロースハム【豚】 にんじん 砂糖 しょうゆ 石川県産生乳 砂糖 牛乳（石川県産生乳100%）	<牛乳の栄養> 給食に欠かす牛乳が出るのは、はカルシウムが豊富に含まれているからです。カルシウムは骨や歯の主成分で、じょうぶな骨や歯をつくるのに欠かせません。成長が著しい小学生・中学生には、重要な栄養素です。給食では1日に必要なカルシウムの40%以上がとれるように考えています。	E 844 kcal P 28.8 g F 25.5 g C 124.6 g Ca 365 mg S 2.9 g

入室順 当番	令和5年 6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【アレルギー】と記載	ひとくちメモ	栄養価 中学校
A 3の1	15 木	ごはん いわしのかば焼き わかめときゅうりのごまじょうゆ和え かきたま汁 牛乳	魚 卵・魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 石川県産いわし(予定) 片栗粉 しょうゆ みりん 油 砂糖 酒 米粉 生姜 キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 わかめ ごま 木綿豆腐 卵 にんじん たまねぎ ごま油 みそ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	<海の野菜「海藻」> 日本の海ではいろいろな海藻(かいそう)がとれるので、昔からよく食べられていました。海に囲まれた日本は、海藻の宝庫です。海藻には、カルシウムや鉄などのミネラル、食物せんがいが多くふくまれています。からだに良いことがいっぱいある海藻をしっかりと食べましょう。	E 797 kcal P 29.9 g F 22.6 g C 118.5 g Ca 374 mg S 3.2 g
A 3の1	16 金	県産米粉のきなこ揚げパン ひじきの彩りサラダ ポークビーンズ キャンディチーズ 牛乳	乳 乳 牛乳	米粉パン【乳】(県産米粉 国産小麦 県産小麦使用) 国産きなこ 砂糖 油 キャベツ 加賀太きゅうり 赤パプリカ 酢 ひじき 油 しょうゆ 砂糖 たまねぎ じゃがいも 豚肉 にんじん トマト 大豆 トマトケチャップ 砂糖 コンソメ ウスターソース 油 チーズ(鉄・カルシウム強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	<牛乳からできる食品> 牛乳は発酵や分離によりいろいろな姿に変身できます。発酵させてヨーグルトやチーズにしたり、分離させてバターやクリーム、脱脂粉乳、乳酸菌がつくられたりします。今日の給食では、チーズが使われています。	E 828 kcal P 37.7 g F 32.5 g C 96.2 g Ca 440 mg S 2.6 g
A 3の1	19 月	ごはん 揚げ魚のチリソースかけ チンゲン菜のごま酢あえ 野菜ワンタンスープ 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 石川県産さば(予定) トマトケチャップ 油 片栗粉 ねぎ 酒 米粉 しょうゆ 砂糖 にんにく 生姜 チンゲン菜 もやし キャベツ ロースハム【豚】 酢 砂糖 ごましょうゆ たまねぎ 鶏肉 にんじん ワンタン皮 ねぎ 大豆 しょうゆ 中華スープ 酒 鶏がらだし きくらげ 牛乳(石川県産生乳100%)	<6月は食育月間です> 毎月19日は「食育の日」。毎年6月は「食育月間」です。食べることは健康な生活を送るための基礎となるものです。食に関する正しい知識を身につけましょう。 	E 877 kcal P 30.4 g F 32.4 g C 116.0 g Ca 309 mg S 2.4 g
B 3の2	20 火	ごはん 鶏肉の南部焼き 切干大根の炒め煮 みそけんちん汁 パンナコッタ 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 鶏肉 しょうゆ ごま みりん 片栗粉 生姜 油 こまつな にんじん さつま揚げ【魚】 切干大根 しょうゆ 砂糖 煮干しだし 酒 みりん ごま油 木綿豆腐 キャベツ こんにやく にんじん みそ しめじ たけのこ 煮干しだし ごま油 糖類 豆乳 レモン果汁 はちみつ(鉄・カルシウム強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	<保存食～みそ～> みそは古くから日本に伝わる保存食です。体に害のない良い菌を増やして、害のある菌をおさえる発酵という方法で長持ちをさせます。また、保存食は、味をよくしたり栄養価を高めたりするなどの工夫により地域ごとに独自の食文化が伝えられています。	E 807 kcal P 34.9 g F 20.7 g C 120.4 g Ca 537 mg S 3.0 g
B 3の2	21 水	オムライス(チキンライス) (たまご焼き) ブロッコリーとツナのサラダ 町内産チンゲン菜のスープ 牛乳	卵 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) たまねぎ トマトケチャップ にんじん 大葉 大豆 ワイン油 コンソメ ウスターソース にんにく 卵 でん粉 砂糖 塩 油 ブロッコリー キャベツ にんじん ツナ ドレッシング しょうゆ じゃがいも チンゲン菜 たまねぎ えのきたけ にんじん コンソメ 鶏がらだし 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られています。大きい一株で、ビタミンAとビタミンCは1日の必要量の半分がふくまれています。	E 810 kcal P 29.9 g F 26.4 g C 113.1 g Ca 336 mg S 3.5 g
B 3の2	22 木	ごはん きびなごカリカリフライ 揚げともやしの生姜しょうゆ和え 新じゃがと豚肉の旨煮 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) きびなご しょうが じゃがいも 米粉 油 もやし こまつな 油揚げ にんじん しょうゆ 昆布 砂糖 生姜 じゃがいも たまねぎ 豚肉 にんじん さやいんげん 酒 しょうゆ 片栗粉 油 煮干しだし みりん 牛乳(石川県産生乳100%)	<小魚でカルシウムをとりよう> 成長期に必要なカルシウムは牛乳、野菜、海藻、大豆、小魚にふくまれています。給食ではカルシウムがたくさんといれるよう、骨もいっしょに丸ごと食べられるように調理した小魚を月2回以上提供するようにしています。	E 829 kcal P 30.5 g F 22.6 g C 125.9 g Ca 420 mg S 1.8 g
C 3の3	23 金	ごはん 豚肉の美味だれ キャベツとコーンのサラダ 青菜のみそ汁 すいか 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 豚肉 りんご 片栗粉 油 しょうゆ 酒 砂糖 生姜 にんにく トウモロコシ 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 木綿豆腐 にんじん たまねぎ こまつな みそ ごぼう 煮干しだし 石川県産小玉すいかの予定 牛乳(石川県産生乳100%)	<地場産物(じばざんぶつ)利用は環境保護に> 米粉パンの米粉と小麦粉、豚肉、こまつな、すいか、牛乳は石川県で育てられた食材料です。これを「地場産物」といいます。地場産物は生産地からの流通に使う輸送燃料が少ないので排気ガスなどで空気が汚れる事も少なくなり、環境保護にもつながります。	E 838 kcal P 28.0 g F 26.9 g C 119.8 g Ca 345 mg S 2.1 g
C 3の3	26 月	ごはん がんもどきの詰め煮 町内産チンゲン菜の炒め煮 豚汁 チョコプリン 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) がんもどき(大豆 油 にんじん 小麦 ごま) しょうゆ 酒 砂糖 煮干しだし もやし チンゲン菜 にんじん しょうゆ みりん 油 ごま 昆布だし 豚肉 たまねぎ こんにやく にんじん しいたけ ねぎ みそ 酒 煮干しだし 糖類 油脂 豆乳 ココア(食物繊維 カルシウム 鉄強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	<強化米とは> 胚芽の部分には体内で糖質をエネルギーに変換するときに必要なビタミンBが豊富ですが、お米を精米するときに欠けてしまいます。給食のお米は町内産のお米に、胚芽から抽出したビタミンBを強化した強化米を0.3%加えて提供しています。	E 795 kcal P 28.9 g F 23.6 g C 116.9 g Ca 344 mg S 2.8 g
C 3の3	27 火	ごはん ふりかけ 焼きメンチカツ セサミサラダ 野菜のクリームチャウダー 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 大豆ふりかけ【アレルギー】 豚肉 たまねぎ 牛肉 大豆 キャベツ 中濃ソース ドレッシング 椎茸 パン粉 片栗粉 オリーブ油 もやし きゅうり とうもろこし にんじん 酢 ごま ごま油 しょうゆ 砂糖 牛乳 じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ ベーコン 米粉 コンソメ 牛乳(石川県産生乳100%)	<学校給食のパンの小麦は国産100%> 日本国内で1年間に食べられている小麦のうち国内で作られているのはわずか13%。残りの87%は輸入にたよっています。そんな中、少しでも多くの国産食材を提供するために、たくさんの方のご苦労のおかげで石川県の学校給食のパンの原料の小麦は、国産100%のものが提供されています。	E 872 kcal P 28.6 g F 28.2 g C 125.9 g Ca 363 mg S 3.1 g
A 2の1	28 水	ごはん ふくらぎのみそがらめ れんこんサラダ 沢煮椀 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 県産ふくらぎ 片栗粉 油 ごま 砂糖 みそ 酒 みりん キャベツ きゅうり れんこん にんじん ドレッシング しょうゆ 酢 だいこん 鶏肉 こまつな ごぼう にんじん 干し椎茸 しょうゆ 煮干しだし 昆布だし 酒 片栗粉 牛乳(石川県産生乳100%)	<沢煮椀(さわにわん)> 沢煮椀の「沢」は「たくさん」という意味があります。数種類の食材を使い、うす味に仕上げた汁物です。豚肉と千切り野菜を具にして味噌で作ります。千切りの具が沢のような水の流れを表しています。	E 838 kcal P 32.1 g F 31.3 g C 107.1 g Ca 328 mg S 2.1 g
A 2の1	29 木	ごはん 牛肉と大豆のしぐれ煮 小松菜のじゃこ和え 豆腐とわかめのみそ汁 ヨーグルト 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 牛肉 県産大豆 こんにやく ごぼう しょうゆ 油 砂糖 みりん 昆布 酒 生姜 昆布だし もやし こまつな にんじん しらす干し 酢 砂糖 ごま油 しょうゆ 木綿豆腐 たまねぎ えのきたけ わかめ 手まり麩 みそ 煮干しだし 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%)	<歯を丈夫にする無機質(むきまつ)> しらすばしのような、丸ごと食べられるお魚にはカルシウムやリンがふくまれています。カルシウム、リン、鉄など無機質は体を支え、からだの調子を整える働きがある栄養素です。主に骨や歯をつくるもとになります。成長期に意識して食べてほしい食品です。	E 780 kcal P 31.0 g F 20.6 g C 117.8 g Ca 501 mg S 3.2 g
A 2の1	30 金	ハニートースト やさい肉団子 マゼアンサラダ 野菜とチキンのコンソメ煮 牛乳	牛乳	ミルク食パン(国産小麦 県産小麦使用【乳】) はちみつ マーガリン【乳】 砂糖 レモン果汁 鶏肉 たまねぎ 大豆 トマトケチャップ にんにく 生姜 じゃがいも ブロッコリー にんじん ドレッシング たまねぎ 鶏肉 キャベツ チンゲン菜 にんじん 鶏がらだし コンソメ ワイン しょうゆ 牛乳(石川県産生乳100%)	<暑さに負けず、しっかり食べよう> 明日から7月、いよいよ夏本番です。暑い季節もしっかり食事をもって元気に過ごしましょう。今日のパンは、レモン風味のはちみつマーガリンをのせてトーストして、食べやすく工夫しています。野菜、牛乳、お肉もすききらいせずしっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。	E 881 kcal P 34.6 g F 30.5 g C 116.9 g Ca 431 mg S 3.5 g