



- ★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 ★たまご ★豚肉 ★こまつな ★チンゲンサイ ★◇きゅうり
- ★しいたけ ★◇すいか ◇なす ◇ピーマン ◇かぼちゃ ◇トマト

◆今月の給食目標◆ 食べ物の衛生に気をつけよう

★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 7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	3 月	ごはん 焼売(シューマイ) 拌三絲(パンサンスー) 鶏肉と野菜の中華煮 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) たまねぎ 豚肉 小麦粉 小麦粉 大豆 砂糖 しょうゆ 油 魚介調味料 香辛料 (鉄強化) きゅうり ロースハム(豚)【アレ無】 にんじん 春雨 酢 ごま 砂糖 ごま油 しょうゆ 中華スープ 厚揚げ はくさい たまねぎ 鶏肉 にんじん しょうゆ 片栗粉 酒 中華スープ 砂糖 オイスターソース 椎茸 油 にんにく 牛乳 (石川県産生乳100%)	暑さに負けない食事 暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、体の調子が整いにくくなる季節です。暑さに負けないためには主食、主菜、副菜をそろえて食事をとることが大切です。	E 878 kcal P 32.1 g F 28.9 g C 122.0 g Ca 407 mg S 2.4 g
E 2の2	4 火	ごはん ふくらぎの黄金焼き 卵とチンゲンサイのしめじ和え わかめのみそ汁 豆乳デザート 牛乳	魚 卵 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) ふくらぎ ドレッシング【アレ無】 たまねぎ ワイン パセリ チンゲンサイ キャベツ しめじ たけ 卵 油 しょうゆ 砂糖 木綿豆腐 大根 わかめ みそ にんじん 煮干し だし 糖類 豆乳 油 濃粉 いちご果汁 (鉄・カルシウム強化) 【アレ無】 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。ビタミンAのもととなるカロテン、ビタミンCのほか、カルシウムなどの無機質もふくまれています。	E 838 kcal P 30.8 g F 30.2 g C 111.0 g Ca 474 mg S 2.5 g
E 2の2	5 水	(麦ごはん) 夏野菜のチキンカレー ひじきとしらすのマリネサラダ すいか 牛乳	魚 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 鶏肉 かぼちゃ トマト カレールウ【アレ無】 チーズ ワイン 油 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり ひじき 佃煮 (鉄強化) とうもろこし しらす干し 酢 油 砂糖 酒 しょうゆ 石川県産こどもすいかの予定 牛乳 (石川県産生乳100%)	すいか 「すいか」は石川県でも多く生産されている作物です。すいかにはビタミンや無機質が含まれています。のどが乾いたら飲み物ばかりでなく、果物を食べることで、不足しがちな栄養もいっしょにとることができます。	E 778 kcal P 26.5 g F 19.3 g C 124.0 g Ca 330 mg S 2.4 g
A 3の1	6 木	ごはん ちくわの磯辺揚げ 小松菜のごまマヨ和え 新じゃがのそぼろ煮 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) ちくわ【アレ無】 小麦粉 片栗粉 油 あおさのり こまつな にんじん 切干大根 ドレッシング【アレ無】 ごま しょうゆ みりん じゃがいも たまねぎ こんにゃく 鶏肉 にんじん さやいんげん しょうゆ 砂糖 片栗粉 酒 みりん 椎茸 生姜 油 煮干し だし 牛乳 (石川県産生乳100%)	じゃがいも 石川県では今が、じゃがいもの収穫ができる時期です。収穫したてのじゃがいものことを「新じゃが」と呼びます。エネルギーのもととなるでんぷんが主成分なので、主食として食べている国もあります。夏に不足しがちな無機質やビタミンを補うためにおすすめの食材です。	E 797 kcal P 26.7 g F 18.4 g C 131.0 g Ca 346 mg S 2.7 g
A 3の1	7 金	ごはん 星型ハンバーグ カラフルサラダ 豆腐と青菜のスープ セタゼリー 牛乳	乳 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏・豚肉 たまねぎ 大豆 トマト チョップ 糖類 油 じゃがいも にんにく 生姜 塩 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 たまねぎ こまつな にんじん コンソメ しょうゆ ワイン 糖類 ぶどう・レモン・みかん果汁 寒天 (鉄・カルシウム強化) 【アレ無】 牛乳 (石川県産生乳100%)	調理の衛生 給食で提供している献立のほとんどは、安全のために火を通す調理を行っています。ほとんどの細菌やウイルスは熱に弱いので、食品の中で火が通るように75℃1分以上をゆえすして加熱をしています。今日のサラダの野菜も、蒸したり茹でたりして加熱してからすぐに冷まして作っています。	E 769 kcal P 25.4 g F 18.5 g C 125.0 g Ca 518 mg S 2.5 g
A 3の1	10 月	豚丼(麦ごはん) (豚肉と野菜の炒め物) 野菜のしそ和え 豆腐とたまごのすまし汁 冷凍みかん 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 大麦 豚肉 たまねぎ もやし ピーマン 赤パプリカ しょうゆ 酒 みそ 砂糖 みりん 油 ごま油 生姜 にんにく トウモロコシ キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ 赤しそ ぶりかけ 木綿豆腐 たまねぎ えのきたけ ごぼう こねぎ 煮干し だし しょうゆ 麩 みりん 昆布 だし 国産みかん 牛乳 (石川県産生乳100%)	食品の保存 すまし汁の「てまりふ」は乾燥物といって乾燥させることで長く保存ができる食品です。みかんは冷凍にすることで6ヶ月ほど保存ができます。牛乳やお肉、お豆腐は5℃から10℃に保ち消費期限を守ります。食品を安全においしく食べられるようにするために、食品に適した保存の方法があります。	E 798 kcal P 32.6 g F 19.5 g C 123.0 g Ca 337 mg S 2.3 g
B 3の2	11 火	えびしらふ 鶏肉のレモンソース キャベツとレモンのサラダ 卵スープ 牛乳	乳 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 にんじん さやいんげん バター ワイン コンソメ 油 しょうゆ にんにく 鶏肉 油 レモン果汁 しょうゆ 酒 砂糖 酢 片栗粉 キャベツ ブロッコリー とうもろこし 赤パプリカ ドレッシング【アレ無】 しょうゆ 卵 たまねぎ こまつな しめじ たけ にんじん 鶏がら だし しょうゆ ワイン コンソメ 牛乳 (石川県産生乳100%)	減塩にレモン 料理に塩分を加えることでおいしく食べることができます。しかし塩分はとりすぎると病気を引き起こしやすくなること分かっているため注意が必要です。調味料に酢やレモンなどの酸味を加えると、塩分を控えてもおいしく食べることができます。今日の鶏肉にもレモン果汁を使っています。	E 866 kcal P 36.4 g F 30.5 g C 112.0 g Ca 328 mg S 3.0 g
B 3の2	12 水	ごはん 鶏肉と新じゃがのチキチキ からめ 青菜とツナの海苔酢和え 野菜と油揚げのみそ汁 ヨーグルト 牛乳	魚 魚 乳 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏肉 じゃがいも 油 小麦粉 トマト チョップ 片栗粉 酒 ねぎ しょうゆ 砂糖 にんにく 生姜 こまつな もやし まぐろ 油漬 にんじん しょうゆ 酢 砂糖 のり キャベツ たまねぎ にんじん みそ 油揚げ ねぎ 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%)	じゃがいもの調理 新じゃがのおいしい季節です。炭水化物のほか、不足しがちなビタミン、無機質が含まれている食品です。保存は、日の当たらない涼しい場所にする。じゃがいもの芽や皮が緑色になった部分は必ず取り除くことなどに気をつけて、おうちでも調理をしてみましょう。	E 854 kcal P 35.5 g F 24.0 g C 124.0 g Ca 459 mg S 2.3 g
B 3の2	13 木	ごはん いわしの生姜煮 打豆入りきんぴらごぼう 冷やしとうもろこし ミニトマト 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) いわし 砂糖 しょうゆ 濃粉 生姜 ごぼう にんじん 打豆(国産大豆) ピーマン しょうゆ みりん 砂糖 油 とうもろこし ほうれんそう にんじん ねぎ しょうゆ みりん 煮干し だし 昆布 だし 椎茸 生姜 ミニトマト 牛乳 (石川県産生乳100%)	和食のだし 和食の基本である「だし」は、かつお節や昆布などからとります。だしを使うことにより、旨味でおいしさや風味が増すことができます。今日のとうもろこしには煮干し、昆布、しいたけからとっただしを使います。	E 823 kcal P 29.9 g F 21.1 g C 128.0 g Ca 417 mg S 3.7 g
C 3の3	14 金	胚芽パンズ コロケ ラタトゥイユ 野菜コンソメスープ スライスチーズ 牛乳	乳 牛乳	胚芽パンズ【乳】(国産小麦 県産小麦使用) じゃがいも 豚肉 パン粉【アレ無】 たまねぎ 油 にんじん 砂糖 鶏がら だし (鉄 Ca強化) トマト たまねぎ スズキ こんにゃく 黄パプリカ ベーコン トマト チョップ オリーブ油 砂糖 コンソメ にんにく じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん こまつな 鶏肉 鶏がら だし コンソメ ワイン チーズ (鉄 Ca強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	ラタトゥイユ フランスの郷土料理のひとつです。夏野菜をにんにくとオリーブ油で炒め煮にして作ります。野菜の旨味と酸味、オリーブ油とにんにくでコクが出て塩分を控えても、おいしく食べられる料理です。中学校家庭科の教科書に作り方が載っているのぜひお家でも作ってみてください。	E 834 kcal P 30.8 g F 33.1 g C 103.0 g Ca 811 mg S 3.8 g

入室順 当番	令和5年 7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
C 3の3	18 火	(麦ごはんの) ジャンバラヤ マカロニサラダ チキンと野菜のスープ 羽咋市産すいか 牛乳	すいか 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入)大麦 たまねぎ えび ほうけいりん【アレル無】 あさり トマト 赤パプリカ ワイン クスターソース オリーブ油 コンソメ サルサソース キャベツ にんじん きゅうり ドレッシング【アレル無】 マカロニ 鶏肉 たまねぎ こまつな にんじん 鶏がらだし コンソメ ワイン にんにく オリーブ油	地域の方から地元の「すいか」のプレゼント 今日のすいかは、おとなり羽咋市で収穫されたすいかです。地域の方から、「ぜひ子どもたちに地元 の旬の味を味わってほしい」と、学校に届けてくださ いました。地域の方が大切に育てて収穫してくだ さったことに感謝の気持ちをこめていただきましたい ですね。	E 835 kcal P 30.0 g F 22.3 g C 129.0 g Ca 335 mg S 3.1 g
C 3の3	19 水	ごはん 県産トビウオの天ぷら きゅうりとわかめの酢の物 夏の豚汁 グレーゼリー 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 石川県産トビウオ 小麦粉 米粉 油 キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ 酢 ごま 砂糖 わかめ かぼちゃ たまねぎ 豚肉 なす えのきたけ みそ にんじん こねぎ 煮干しだし ごま油 グレー果汁 糖類(鉄強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	石川県産の旬の魚「とびうお」 日本は海に囲まれた島国で、地域でとれる魚を上 手に利用して食べてきました。しかし日本では魚を 食べる量、獲れる量ともに減ってきているそう です。世界では1人当たりの魚の消費量が過去半世 紀で約2倍に増加しているそうです。魚をこれから も食べ続けていくために、私たちにできることは何か 考えていきたいですね。	E 820 kcal P 33.2 g F 18.5 g C 130.0 g Ca 367 mg S 3.4 g

お知らせ
1学期終業式の7月20日(木)は、給食はありません。 2学期始業式の9月1日(金)より給食を提供します。

9月1日(金)の予定献立

入室順 当番	9月1日(金)	献立	アレルギー 対応	主な材料名	9月の給食目標	栄養価
D 2の1	1 金	(麦ごはん) トマトドライカレー フレンチサラダ 青菜のスープ 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入)大麦 たまねぎ トマト 豚肉 牛肉 にんじん 大豆 カレールウ【アレル無】 ワイン クスターソース 油 砂糖 コンソメ 生麦 キャベツ きゅうり ロースハム(豚)【アレル無】 赤パプリカ 酢 砂糖 油 しょうゆ 木綿豆腐 たまねぎ こまつな にんじん 鶏がらだし しょうゆ ワイン コンソメ 牛乳(石川県産生乳100%)	9月の給食目標 9月の給食目標は、「熱や力になる食べ物を知ろ う」です。熱や力になる食べ物とは、炭水化物や脂 質を多く含むものをいいます。ごはん、パン、うど ん、お菓子のなかまなどです。体を動かすために 必要なエネルギーのもとになります。	E 808 kcal P 30.0 g F 25.2 g C 115.0 g Ca 370 mg S 3.0 g

調理の温度管理
学校給食の調理は衛生管理基準を守って行っています。気温、湿度の高いこの季節、特に温度管理に気をつけています。一般に10℃から60℃の間を「危険温度帯」とよんでいます。中には低温でも増えることが出来る細菌がありますので5℃～10℃の温度帯も気を付けたいといけません。食中毒を起こすリスクを低くするためには、十分な加熱を行うことが大切です。また、調理で気をつけるポイントにはいろいろあります。ご家庭での調理でも参考になれば幸いです。

<https://www.mhlw.go.jp/content/11130500/point0709.pdf>

厚生労働省 家庭でできる食中毒予防 6つのポイントより

point 3 下準備

- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- タオルやふきんは清潔なものに交換
- ゴミはごまめに捨てる
- ごまめに手を洗う
- 肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
- 肉・魚は生で食べるものから離す
- 野菜もよく洗う
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒
- 井戸水を使っていたら水質に注意

point 4 調理

- 加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)
- 作業前に手を洗う
- 台所は清潔に
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

給食メニューをご家庭で！つくってみてね！

「宝達志水町学校給食」で検索 または、このQRコードからご覧ください。レシピ検索サイトcookpadに公開中です。

宝達志水町の学校給食レシピをご家庭でも手軽に作っていただくための紹介キッチンです。保護者さまから給食レシピを教えて！というご要望を多数いただいたことがきっかけで開設しました。野菜たっぷり、減塩、カルシウムなどのミネラルたっぷりメニューを紹介していきます！(^◇^)



- ゆでいも (小学5年生 家庭科 調理実習 基本編)
- ごはん (ポリ袋調理で20分！アウトドア調理にも！)
- みそしる (小学5年生 家庭科 カンタンおいしい！) 5分でできる！小松菜のごま風味和え
- 紙コップで茶碗蒸し
- 小魚大豆カミカミ揚げ
- 豚肉の冷製サラダ
- ミネストローネ
- 魚と大豆のケチャップがらめ
- 八宝菜
- ラトウイユ
- 金糸瓜のサラダ...

家庭科の調理実習レシピも公開しています！一品作って、ご家族にふるまってみませんか？

Webでは、写真入りでご覧いただけます。



夏休み
食の体験を広げよう！
～食事をつくってみませんか？～

※この給食だよりの「ひとくちメモ」は 健学社「食育フォーラム」2023年7月号、文部科学省小学生用食育教材、中学生用食育教材、厚生労働省ホームページを一部引用して作成しました。