



- ★ 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(パン) ★さば ★さごし ★めぎす ★たまご ★豚肉
- ★こまつな ★チンゲンサイ ★しいたけ ★さつまいも ★◇りんご
- ★◇いちじくジャム ◇極早生みかん ◇白菜

◆今月の給食目標◆ 体をつくる食べ物を知ろう

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で毎日の学校給食と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 10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	2月	ごはん 鶏の唐揚げ じゃがいも金平 厚揚げと小松菜のみそ汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏肉 油 小麦粉 片栗粉 酒 醤油 生姜 じゃがいも にんじん ベーコン【アレ無】 ピーマン 醤油 砂糖 油 あつあげ たまねぎ こまつな えのきたけ にんじん みそ 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	<体をつくる食べ物を知ろう①> 生きるために必要な栄養素は大きく炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質(ミネラル)、ビタミンの5つに分けられ、これらは「五大栄養素」とよばれています。おもに体をつくるものとなる食べ物、たんぱく質と無機質を多く含む食品です。きょうのメニューでは鶏肉、あつあげ、牛乳がそのなかまです。	E 847 kcal P 33.5 g F 26.2 g C 119 g Ca 355 mg S 2.4 g
B 3の2	3日	ごはん 魚の香味焼き アーモンド和え とりごぼ汁 マロンクリームワッフル 牛乳	魚 アーモンド 魚 卵・牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 県産さば みそねぎ 酒 砂糖 生姜 トウバンジャン キャベツ さやいんげん にんじん アーモンド 醤油 砂糖 みりん だいこん 鶏肉 ごぼう こまつな にんじん 醤油 片栗粉 みりん ごま油 生姜 煮干しだし 卵 小麦粉 油脂 砂糖 マロンクリーム 水あめ コーヒー 乳製品 でん粉 酒 (鉄強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	<魚に親しみましょ> 魚の調理方法には、みそ煮、焼き魚、てんぷらなどがあります。和食には欠かせないたんぱく質を多く含む食品の「お魚」ですが、日本の魚の消費量は年々減ってきているそうです。魚にはたんぱく質の他にカルシウム、ビタミン、不飽和脂肪酸など、不足しがちな栄養素も含まれています。	E 841 kcal P 32.5 g F 24.9 g C 122 g Ca 316 mg S 2.3 g
C 3の3	4日	ごはん 八宝菜【卵】 パンサンスー(拌三絲) 中華ポテト(抜絲地瓜) 牛乳	卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 白菜 たまねぎ 豚肉 シイタケ 菜 うずら 卵 えび いか にんじん 醤油 砂糖 油 片栗粉 しいたけ 生姜 酒 中華スープ ごま油 キャベツ きゅうり ロースハム【アレ無】 にんじん 春雨 酢 醤油 砂糖 ごま油 きくらげ さつまいも 油 砂糖 水あめ 酢 ごま 牛乳 (石川県産生乳100%)	<さつまいも> さつまいもはこれからの季節、あまくおいくなります。体の調子をととのえてくれるビタミンCや、腸内環境をよしてくる食物せんいが含まれ、おやつにもおすすめの食材です。さつまいもは石川県産のものを使う予定です。	E 855 kcal P 27.8 g F 23.9 g C 132 g Ca 344 mg S 1.7 g
C 3の3	5日	ごはん 魚のチーズ焼き ひじき入り野菜サラダ じゃがいもとなめこのみそ汁 牛乳	魚・牛乳 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 県産さごしの予定 チーズ たまねぎ 塩麹 酒 みりん キャベツ きゅうり にんじん ひじき 煮 (鉄強化) ごま酢 油 醤油 砂糖 じゃがいも たまねぎ なめこ にんじん みそねぎ 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	<体をつくる食べ物を知ろう②> お魚には体をつくる働きをする「たんぱく質」が含まれています。体の筋肉や血液をつくる材料となる栄養素で、いろいろな種類のアミノ酸というものが集まってできています。アミノ酸もバランスよくとることが健康には欠かせません。肉ばかりでなく、魚や大豆、牛乳など、取り合わせて食べることが大切です。	E 769 kcal P 32.3 g F 20.5 g C 114 g Ca 400 mg S 2.6 g
C 3の3	6日	ご飯 マーレードチキン 揚げ野菜のサラダ たまごスープ 牛乳	卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏肉 マーレード【オレンジ】 醤油 ワイン かぼちゃ れんこん 赤パプリカ さやいんげん 油 たまねぎ 酢 醤油 砂糖 卵 木綿豆腐 たまねぎ チンゲン菜 にんじん しいたけ 鶏がらスープ 醤油 コンソメ 牛乳 (石川県産生乳100%)	<チンゲン菜の栄養> 宝達志水町では一年を通じて「チンゲンサイ」が栽培され出荷されています。地域でたくさん生産されている野菜で、その栄養は、カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄分が多く含まれています。カロテンは油に溶けて吸収される栄養素なので油といっしょに調理するのがおすすめです。	E 824 kcal P 35.8 g F 23.1 g C 118 g Ca 322 mg S 2.3 g
	9月	スポーツの日		お休みの日は、クッキングにもチャレンジしてね! 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の紹介キッチンです。→→→	 	
D 2の1	10日	(麦ごはん) 五色そばろ丼【卵】 ツナと大根のサラダ わかめスープ 牛乳	卵 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 大麦 もやし 豚肉 牛肉 卵 こまつな にんじん 醤油 砂糖 酒 中華スープ 生姜 にんにく 油 ごま油 トウバンジャン だいこん まぐろ油漬 きゅうり キャベツ 酢 砂糖 醤油 木綿豆腐 たまねぎ にんじん ぶなしめじ 鶏がらスープ 酒 生姜 中華スープ わかめ ごま油 牛乳 (石川県産生乳100%)	<献立の組み合わせ> 五色そばろ丼は主食、主菜、副菜を兼ねている料理です。サラダは副菜です。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たんぱく質などの栄養素がとりやすくなります。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 811 kcal P 32.2 g F 26.6 g C 111 g Ca 357 mg S 1.8 g
D 2の1	11日	ごはん 松風焼き 即席漬 大根と小松菜のみそ汁 りんごヨーグルト 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) たまねぎ 鶏肉 豚肉 大豆 トマトケチャップ みそ パン粉 ごまひじき 油 砂糖 キャベツ きゅうり にんじん 醤油 みりん 昆布 だいこん こまつな 油揚げ えのきたけ にんじん みそ 煮干しだし 脱脂加糖ヨーグルト りんご 果肉・果汁 (鉄強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	<松風焼き> 「松風焼き」は表面に「ごま」や「けしの実」などで飾りますが、裏には何も施さないのが「裏がない」、つまり、隠しことがなく正直な様子なので「悪いことをせずまっすぐ生きていこう」という願いが込められた料理だといわれています。給食では、鉄板に肉や大豆など混ぜ合わせた具材を並べて、上にごまをふり、焼き上げます。	E 852 kcal P 34.7 g F 25.6 g C 121 g Ca 477 mg S 2.5 g
D 2の1	12日	ごはん ふりかけ ちくわの磯部揚げ 切干大根と青菜のごまマヨ和え じゃがいもと鶏肉のうま煮 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) ふりかけ(大豆 ごまのり かぼちゃ【アレ無】 鉄強化) ちくわ【魚】 小麦粉 油 片栗粉 あおのり こまつな にんじん 切干大根 ドレッシング【アレ無】 ごまみりん 醤油 じゃがいも 鶏肉 たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん 醤油 酒 煮干しだし 砂糖 油 牛乳 (石川県産生乳100%)	<体をつくる栄養素「カルシウム」> カルシウムは牛乳、大豆、切干大根、小松菜、ごまなどの食品に含まれています。「カルシウム」は骨や歯の材料になります。その他にも、筋肉を動かす、脳の指令を体にスムーズに伝える、血が出てしまったときに傷口を固める、などの役割をしている大切な栄養素です。	E 848 kcal P 32.0 g F 23.6 g C 127 g Ca 383 mg S 3.1 g
E 2の2	13日	ミルク食パン ブルーベリージャム えびカツ グリーンサラダ 手作り肉団子スープ 牛乳	牛乳	ミルク食パン【乳】(国産小麦 県産小麦使用) ブルーベリージャム マーガリン【乳】 えび パン粉 大豆製品 小麦粉 でん粉 砂糖 油 (鉄・カルシウム強化) キャベツ ブロッコリー とうもろこし きゅうり 酢 砂糖 油 醤油 はくさい 豚肉 たまねぎ 鶏肉 生姜 小麦粉 米粉 にんじん しいたけ 生姜 鶏がらスープ ワイン コンソメ 牛乳 (石川県産生乳100%)	<楽しく食べるためのやくそく> いっしょに食事をする人とお互いに楽しく食事をするためにはいろいろなマナーがあります。背筋を伸ばし、お茶碗を手にもって食べる、ひじをつかない、口に食べ物を入れたら口を閉じてよくかんで食べる、苦手なものでも一口は食べてみるなど、できているか確認してみましょ。	E 841 kcal P 31.0 g F 30.0 g C 112 g Ca 439 mg S 3.2 g

入室順 当番	令和5年 10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	16 月	ごはん チキンチキンごぼう 野菜のごま酢和え さつまいもときのこの豆乳汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏肉 ごぼう 油 片栗粉 醤油 砂糖 酒 みりん キャベツ もやし にんじん きゅうり 酢 醤油 砂糖 ごま さつまいも たまねぎ こまつな 豆乳 油揚げ にんじん ぶなしめじ しいたけ みそ 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	<食欲の秋> 秋はおいしいものがたくさん出回ります。初秋(しゅうりゅう)には、暑い夏の間失われやすいビタミンやミネラル(無機質)を多く含む野菜やきのこが旬を迎えます。石川県でとれた「さつまいも」や「きのこ」で旬を味わいましょう。	E 827 kcal P 29.5 g F 23.5 g C 124 g Ca 361 mg S 2.2 g
E 2の2	17 火	ごはん いわしの生姜煮 江戸っ子煮 沢煮椀 りんご 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 醤油 みりん てんぷん 生姜 こんにやく 牛肉 にんじん 大豆 高野豆腐 醤油 砂糖 酒 みりん だいこん 豚肉 ごぼう にんじん えのきたけ みつば 醤油 煮干しだし 酒 りんご 牛乳 (石川県産生乳100%)	<沢煮椀(さわにわん)> 沢煮椀の「沢」は、昔のことばで「たくさん＝沢山」という意味があります。数種の食材を取り合わせ、多めの煮汁で薄味に仕上げた吸い物のことを「沢煮椀(さわにわん)」と言います。豚肉と野菜の香りや舌ざわりを楽しみます。	E 808 kcal P 34.9 g F 22.8 g C 116 g Ca 410 mg S 2.5 g
D 2の1	18 水	ごはん ショーロンポー(小籠包) ホイコーロー(回鍋肉) 豆腐の中華スープ 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 小麦粉 キャベツ たまねぎ 豚肉 たけのこ 醤油 春雨 でんぷん しいたけ 牡蠣エキス 生姜 油 キャベツ 豚肉 たまねぎ ピーマン 赤パプリカ 醤油 砂糖 酒 片栗粉 ごま油 生姜 にんにく トウバンジャン 木綿豆腐 チンゲン菜 たまねぎ とうもろこし にんじん 鶏ガラスープ 片栗粉 醤油 中華スープ 酒 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(シセン)料理の一つで豚肉と野菜を炒め合わせて、トウバンジャンなどで味を付けたものです。給食では食べやすいように辛さを調節しています。	E 769 kcal P 26.0 g F 21.7 g C 118 g Ca 319 mg S 2.0 g
D 2の1	19 木	(麦ごはん) ハヤシライス ひじきとお豆のマリネサラダ フルーツのヨーグルト和え 牛乳	乳・パン 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 大麦 たまねぎ 牛肉 にんじん ハヤシル【アレ無】 デミグラスソース【アレ無】 トマト ワイン コンソメ ウスターソース 油 にんにく キャベツ 枝豆 ロースハム【アレ無】 ひじき佃煮(鉄強化) 大豆 赤パプリカ 酢 油 砂糖 酒 醤油 ごま ヨーグルト 乳製品 糖類 パインアップル缶詰 桃缶詰 りんご 牛乳 (石川県産生乳100%)	<体をつくる食べ物を知ろう③> 牛乳は、体をつくるために欠かせない栄養素のたんぱく質と無機質(カルシウム)を多く含む食品です。牛乳を発酵させて作られたのがヨーグルトやチーズです。今日は、くだものをヨーグルトとミックスしたデザートです。	E 860 kcal P 30.6 g F 23.6 g C 131 g Ca 365 mg S 2.9 g
D 2の1	20 金	いちじくジャムトースト スペイン風オムレツ じゃこ入りカラフルサラダ じゃがいもとチンゲン菜のスープ キャンディチーズ 牛乳	乳 卵 魚 乳 牛乳	ミルク食パン【乳】 町内産いちじくジャム マーガリン【乳】 卵 じゃがいも たまねぎ 鶏肉 ほうれん草 でんぷん 砂糖 油 酢 キャベツ フロccoli とろろこし 赤パプリカ しらす干し 酢 砂糖 酒 油 醤油 じゃがいも 鶏肉 たまねぎ チンゲン菜 にんじん 鶏がらスープ ワイン コンソメ 醤油 チーズ (鉄・カルシウム強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	<地場産デー> 宝達志水町産のいちじく、チンゲン菜、石川県産の小麦粉、卵、牛乳を使った献立です。特に「いちじくジャムトースト」は、地元の一いちじくを宝達志水町内にある施設でジャムに加工してもらい、学校に届けていただきました。給食室でジャムをぬって焼き上げてくださった特製トーストです。	E 814 kcal P 35.4 g F 25.6 g C 111 g Ca 453 mg S 3.9 g
E 2の2	23 月	ごはん めぎすの甘酢漬け ほうれん草のごま和え とり野菜 みかん 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産めぎす 油 小麦粉 片栗粉 ねぎ 醤油 酢 砂糖 ごま油 ほうれん草 キャベツ にんじん ごま 醤油 砂糖 豆腐 もやし はくさい 鶏肉 ねぎ みそこんにやく にんじん えのきたけ 煮干し みりん 酒 生姜 にんにく トウバンジャン みかん 牛乳 (石川県産生乳100%)	<めぎす> ニギスは、北陸でよく食べられているお魚です。味はあっさりしていて石川県では「メギス」と呼ばれ、全国トップクラスの漁獲があります。給食では、中骨もまるごとから揚げにしているため、カルシウムもとることができず。地域の味をあげわってください。	E 797 kcal P 35.2 g F 20.6 g C 118 g Ca 488 mg S 2.6 g
E 2の2	24 火	ごはん ふりかけ 鶏のコーンフ레이크焼き 大豆と野菜のサラダ 野菜のコンソメスープ 牛乳	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 小麦 ごま 大豆】(鉄強化) 鶏肉 ドレッシング【アレ無】 コーンフ레이크 パン粉 ワイン キャベツ フロccoli 大豆 にんじん たまねぎ 酢 油 砂糖 醤油 じゃがいも たまねぎ こまつな 豚肉 にんじん 鶏がらスープ ワイン コンソメ 酒 牛乳 (石川県産生乳100%)	<大豆> 石川県で育った大豆を、粒のまま歯ごたえが残るように蒸して、野菜といっしょにサラダにします。大豆には、成長期に欠かせないたんぱく質、ビタミン、ミネラル(無機質)が含まれています。大豆の香ばしさを味わいましょう。	E 817 kcal P 36.1 g F 21.8 g C 119 g Ca 333 mg S 2.3 g
E 2の2	25 水	秋の香りご飯 だし巻きたまご キャベツときゅうりの酢の物 豚汁 お米のムース 牛乳	卵・魚 魚 卵 牛乳	米(町産コシヒカリ 強化米入) さつまいも 油揚げ ぶなしめじ 枝豆 醤油 油 酒 砂糖 昆布だし 卵 かつおだし でんぷん 酢 砂糖 醤油 みりん キャベツ もやし きゅうり にんじん 酢 砂糖 醤油 じゃがいも 豚肉 たまねぎ こんにゃく みそ にんじん ねぎ 煮干しだし 酒 乳製品 砂糖 水あめ 米粉 卵 牛乳 (石川県産生乳100%)	<おうちでも作ってみよう> 炊き込みごはん、卵焼き、野菜の酢の物、豚汁は、どれも、おうちで手軽に作る事ができる料理です。小学校・中学校の家庭科教科書でも紹介されています。ウェブサイトでも紹介しています。ぜひ、作ってみてください。	E 794 kcal P 25.9 g F 26.5 g C 113 g Ca 421 mg S 2.1 g
	26 木	◆宝中祭 (給食はありません)		<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <h3 style="color: blue; margin: 0;">魚の栄養でパワーアップしよう!</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: 30%;"> <p>カルシウム 骨や歯を丈夫にします。</p> </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; width: 30%;"> <p>たんぱく質 私たちの体の血や肉をつくります。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。</p> </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; width: 30%;"> <p>不飽和脂肪酸(DHA・EPA) 背の青い魚に多く含まれています。体によい動きをするあぶらです。</p> </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; width: 30%;"> <p>ビタミン 魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。</p> </div> </div> </div>		
	27 金	◆宝中祭 (給食はありません)				
A 3の1	30 月	ごはん 豚肉のくわ焼き チンゲン菜の三色和え なめこ汁 小魚いもけんぴ 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 豚肉 油 片栗粉 米粉 醤油 酒 みりん 砂糖 生姜 チンゲン菜 キャベツ にんじん 醤油 砂糖 みりん じゃがいも たまねぎ こまつな なめこ 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし さつまいも 砂糖 油 がたくいわし 水あめ 砂糖 牛乳	<宝達志水町のチンゲン菜の歴史> 宝達志水町は現在、北陸3県でチンゲン菜の生産量がNo.1だそうです。日本でも中華調理が広まってきて、お店のメニューにチンゲン菜が欠かせない野菜であると注目になりました。そして今から30年ほど前、宝達志水町(旧志雄町)では町の特産物にしようと栽培が始まったそうです。	E 833 kcal P 28.2 g F 27.7 g C 118 g Ca 385 mg S 2.5 g
A 3の1	31 火	カレーピラフ やさい肉団子 ブロッコリーの彩りサラダ パンキンミルクスープ 牛乳	乳 魚 牛乳	米(町産 強化米入) 豚肉 たまねぎ 赤パプリカ ピーマン カレーウワイン 油 コンソメ バター 醤油 カレー にんにく 鶏肉 たまねぎ 大豆 トマト ケチャップ にんにく 生姜 ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん 酢 砂糖 醤油 牛乳 かぼちゃ たまねぎ ぶなしめじ こまつな ベーコン 鶏がらスープ 米粉 コンソメ 牛乳 (石川県産生乳100%)	<「ハロウィン」と「かぼちゃ」> 10月31日「ハロウィン」は古代ケルト人の行事が発祥と伝えられています。ケルト人にとって一年の終わりの日であり、秋の収穫祭であったそうです。「ハロウィン」といえば「かぼちゃ」ですね。かぼちゃには、ビタミンなど体の調子を整えるのに欠かせない栄養素が含まれています。	E 805 kcal P 27.9 g F 24.7 g C 118 g Ca 418 mg S 3.2 g