



令和5年11月
宝達志水町宝達中学校

- ★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 ★里芋
- ★チンゲンサイ ★しいたけ ★柿 ★◇りんご ◇みかん ◇はくさい ◇だいこん

◆今月の給食目標◆ 体をつくる食べ物を知ろう

★ 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。栄養価は(基準840kcal)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 11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	1 水	ごはん いかのチリソースかけ 野菜の春雨和え 野菜ワンタンスープ 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) いか 油 小麦粉 でん粉 (鉄・カルシウム強化) トマトチャップ ねぎ 酒 醤油 砂糖 にんにく 生姜 トマト パン キャベツ チンゲンサイ とうもろこし ロースハム(豚肉) 【アレルギー】 春雨 酢 醤油 砂糖 ごま油 白菜 豚肉 たまねぎ にんじん ワンタン皮(小麦) 醤油 中華スープ 鶏 がらだし きくらげ 牛乳 (石川県産生乳100%)	新米の季節です 宝達志水町の学校給食のお米は1年間を通じて町内産コシヒカリ100%です。10月中旬から宝達志水町の全小中学校で町内産の新米に切り替わりました。甘い香りにふっくらつやつやのご飯をかみしめて、今年の実りに感謝しながら、普段にも増しておいしい給食をいただきますように。	E 808 kcal P 26.2 g F 22.3 g C 125 g Ca 21.9 mg S 4.4 g
B 3の2	2 木	ごはん ちくわの照り煮 青菜のごま和え 高野豆腐の卵とじ 牛乳	卵・魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) ちくわ【魚】 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 ごま ほうれんそう キャベツ もやし にんじん 醤油 ごま 砂糖 卵 たまねぎ 鶏肉 にんじん 高野豆腐 さやいんげん 醤油 煮干し 昆布だし 酒 砂糖 椎茸 牛乳 (石川県産生乳100%)	大切な仕事「農業」 石川県で一番多く栽培されている作物は「お米」です。宝達志水町でも、お米がたくさん栽培されています。農業は、私たち人間が生きていくために必要な食べ物をつくる、とても大切な仕事です。しかし、日本で農業に携わる人は外国と比べて少なく、日本の食料自給率は、カロリーベースで38%だそうです。このことについて考えてみましょう。	E 758 kcal P 35.7 g F 19.1 g C 111 g Ca 389 mg S 3.5 g
B 3の2	6 月	ごはん のり佃煮 さばの味噌煮 れんこんサラダ 豆腐とだいこんのみそ汁 町内産りんご 牛乳	魚 魚 魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) のり佃煮【魚】 さば 砂糖 みそ みりん でん粉 キャベツ れんこん こまつな ドレッシング 【アレルギー】 にんじん 醤油 大根 木綿豆腐 にんじん えのきたけ みそ ねぎ 煮干しだし 宝達志水町産りんごの予定 牛乳 (石川県産生乳100%)	特別栽培米 今週は地元の「特別栽培米」のお米が提供されます。これは、化学肥料や化学農薬をできるだけ使わないようにして栽培されたお米です。普通の栽培方法と比べて特別栽培は、肥料が少ないので生産量が少なく、雑草が伸びやすいため手作業で草取りをしなければならぬなど、ご苦労が多いのですが、環境にやさしい栽培方法だそうです。	E 866 kcal P 30.8 g F 29.9 g C 119 g Ca 389 mg S 2.8 g
B 3の2	7 火	えびピラフ ポテトロッケ チーズ入りサラダ かぼちゃの豆乳スープ 小魚いもけんぴ 牛乳	乳 乳 魚 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 醤油 油 にんにく じゃがいも パン粉【アレルギー】 小麦粉 豚肉 玉ねぎ 人参 鶏 がらだし 砂糖 油 (鉄・カルシウム強化) プロックリー キャベツ にんじん チーズ たまねぎ ドレッシング 【アレルギー】 酢 砂糖 油 醤油 豆乳 かぼちゃ たまねぎ 米粉 鶏 がらだし コンソメ 油 さつまいも 砂糖 油 煮干し 水あめ 牛乳 (石川県産生乳100%)	カルシウム 中学生は心も体も成長する時期です。骨の成長が最も活発な思春期において、骨の材料となるカルシウムをしっかりとることは、強い骨を作るために大切なことです。この時期にどれだけ骨量を増やせるかで、将来の骨の健康が決まります。カルシウムは、牛乳や乳製品、小魚類、大豆・大豆製品、青菜類に多く含まれています。	E 882 kcal P 31.1 g F 28.4 g C 126 g Ca 614 mg S 3.8 g
C 3の3	8 水	ごはん きびなごのかりかりフライ ごぼうのかみかみサラダ うま煮 ババロアデザート 牛乳	魚 魚 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 キャベツ ごぼう にんじん ロースハム(豚肉) 【アレルギー】 ドレッシング 【アレルギー】 醤油 砂糖 昆布 大根 じゃがいも こんにやく 生揚げ にんじん 鶏肉 さやいんげん 醤油 酒 煮干しだし 酒 みりん 砂糖 椎茸 昆布 糖類 豆乳 油脂 米粉 大豆粉 みかん果汁 (鉄・ビタミンC強化) 【アレルギー】 牛乳 (石川県産生乳100%)	11月8日はいい歯の日 今日は「いい歯の日」にちなみ、かみごたえのある食材を使った献立です。食事をおいしく食べるためには歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかりと噛むことで、消化を助けて食べ物の栄養を吸収することができます。町内産のおいしいお米をひとくち30回、意識してよくかんで食べましょう。	E 853 kcal P 27.3 g F 25.8 g C 128 g Ca 444 mg S 2.3 g
C 3の3	9 木	ごはん ポークチャップ プロックリーのごま酢あえ かきたまみそ汁 牛乳	卵・魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 豚肉 たまねぎ エリンギ トマトチャップ 酒 油 ウスターソース 醤油 小麦粉 砂糖 プロックリー キャベツ にんじん 酢 醤油 砂糖 ごま ごま油 卵 たまねぎ 木綿豆腐 こまつな えのきたけ みそ 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	体の調子を整える食べ物を知ろう① 野菜やきのこ、いもや海藻類が主な材料として作るおかずを副菜といいます。今日の献立では「プロックリーのごま酢あえ」が副菜です。野菜は、体の調子を整えるものになる食べ物で、ビタミンや無機質が多く含まれます。ビタミンは、炭水化物やたんぱく質などの他の栄養素の働きを助け、健康を保ち、体の調子を整えます。	E 750 kcal P 33.3 g F 20.9 g C 107 g Ca 360 mg S 2.0 g
C 3の3	10 金	ごはん ふりかけ 魚フライ キャベツのソテー リボンマカロニのスープ みかん 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【魚】(しそ かつお(鉄強化)) 県産ふくらぎ パン粉【アレルギー】 油 小麦粉 ウスターソース 米粉 ワイン キャベツ にんじん ピーマン 油 コンソメ じゃがいも たまねぎ こまつな 鶏 がらスープ にんじん マカロニ コンソメ 醤油 みかん 牛乳 (石川県産生乳100%)	石川県産ふくらぎ ふくらぎは北陸地方で使われるぶりの幼いときの名前で、こそら、ふくらぎ、がんと、ぶりと大きくなるにつれて名前が変わっていきます。このような魚を出世魚といい、縁起のよいものとして扱われます。ふくらぎは生まれてから7~8カ月、大きさが30~40cmのものをいいます。今日の魚フライは石川県産のふくらぎを使っています。	E 853 kcal P 28.6 g F 24.8 g C 129 g Ca 324 mg S 2.3 g
D 2の1	13 月	ごはん 茶碗蒸し 五目ひじき 豚汁 町内産りんご 牛乳	卵・魚 魚 魚・里芋 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 卵 豆乳 えのきたけ ふかけ【魚】 こまつな 醤油 煮干しだし 酒 みりん 麩 大豆 れんこん にんじん さやいんげん ひじき 醤油 煮干しだし 油 みりん 砂糖 さといも だいこん 豚肉 にんじん 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし 酒 宝達志水町産りんごの予定 牛乳 (石川県産生乳100%)	和食の文化 和食は、ごはんと汁物に、おかずとして主菜を1種類と副菜を2種類組み合わせた「一汁三菜(いちじゅうさんさい)」が基本です。料理の数や使う食材が多いので、栄養のバランスが整いやすいといわれています。また、今日の献立には石川県産の食材をたくさん使っています。	E 813 kcal P 32.9 g F 23.5 g C 118 g Ca 379 mg S 2.9 g
D 2の1	14 火	ごはん 県産さばのカレー風味焼き 野菜とゆで豚のサラダ チンゲンサイときのこのごま汁 牛乳	魚 魚 魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 県産さば ドレッシング 【アレルギー】 パン粉【アレルギー】 ワイン カレー粉 パセリ キャベツ もやし 豚肉 にんじん 酢 酒 砂糖 醤油 ごま油 木綿豆腐 チンゲンサイ にんじん みそ えのきたけ 煮干しだし ごま 椎茸 牛乳 (石川県産生乳100%)	地場産物のよさを知ろう① 今日の給食に使われている材料のうち、お米、さば、チンゲン菜、椎茸、牛乳、これらは地場産物です。地場産物は、ほかの地域や海外から運ぶよりも食品が早く食卓に届くので、新鮮で、ビタミンなどの栄養素の減りが少なくてすみます。地場産物の良さを知り、積極的に取り入れたいものです。	E 826 kcal P 33.3 g F 29.1 g C 108 g Ca 359 mg S 2.3 g

※この給食だよりの「ひとくちメモ」は、健康学「食育フォーラム」2023年10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一部引用して作成しました。

入室順 当番	令和5年 11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
D 2の1	15 水	わかめごはん 豚肉の照り焼き 小松菜のごま炒め むらくも汁 牛乳	卵・魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 大麦 わかめ 砂糖 豚肉 酒 醤油 みりん 砂糖 にんにく もやし たまねぎ こまつな にんじん ごまごま油 鶏がらだし 卵 はくさい にんじん ねぎ 醤油 煮干し・昆布だし 片栗粉 椎茸 牛乳(石川県産生乳100%)	むらくも汁 「むらくも汁」は、溶き流した卵が汁の中に薄い膜状に広がり、それが空にうすらとたなびく「むらくも」のように見えることから付いた名前です。水溶性片栗粉でとろみをつけておいたところに卵を加えて作ります。ご家庭でも手軽に作る事ができる料理です。	E 795 kcal P 30.8 g F 26.2 g C 109 g Ca 348 mg S 2.8 g
E 2の2	16 木	ごはん 甘エビ唐揚げ さつまいもサラダ みそおでん 町内産柿 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産あまえび 片栗粉 油 さつまいも ブロッコリー ドレッシング【アレ無】 たまねぎ ロースハム(豚肉)【アレ無】 だいこん 生揚げ 鶏肉 ごんにやく にんじん ちくわ【魚】 みそ みりん 醤油 煮干し だし 酒 砂糖 昆布 宝達志水町産「紋平柿」の予定 牛乳(石川県産生乳100%)	江戸時代から伝承される紋平柿(もんぺいがき) 宝達志水町の生産組合から宝達志水町6つの学校に「紋平柿」を届けたいと思います。市場にあまり流通しないものの、やさしくフルーティな味わいで人気のある柿です。町内には樹齢約200年という木が残っていて、紋平柿の母樹として保存されているそうです。	E 894 kcal P 35.2 g F 27.5 g C 126 g Ca 743 mg S 2.9 g
E 2の2	17 金	きなこ揚げパン 海藻サラダ ポークビーンズ 県産ヨーグルト 牛乳	乳 牛乳	米粉パン【乳】(国産小麦 県産小麦使用) 油 きなこ 砂糖 キャベツ とうもろこし にんじん 酢 わかめ 油 醤油 砂糖 豚肉 たまねぎ だいこん にんじん 大豆 トマト トマトチャップ 砂糖 コンソメ ウスターソース 油 石川県産生乳 砂糖 牛乳(石川県産生乳100%)	大豆を食べよう 揚げパンにまぶしてある「きなこ」は大豆を粉にしたものです。ポーグビーンズに入っている大豆も石川県産の大豆です。大豆には、たんぱく質、ビタミン、無機質、食物せんいなど日本人に不足しがちな栄養素が含まれています。日本の伝統的な大豆の料理ばかりではなく、いろいろな料理に使うことができます。	E 874 kcal P 40.2 g F 30.7 g C 109 g Ca 438 mg S 2.7 g
E 2の2	20 月	ごはん 焼きぎょうざ 中華和え 麻婆豆腐 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) キャベツ たまねぎ 豚肉 鶏肉 でん粉 小麦粉 油 生姜 砂糖 水あめ 酢 大豆 醤油(鉄・カルシウム強化) キャベツ もやし にんじん 春雨 醤油 酢 砂糖 中華スープ ごま油 木綿豆腐 たまねぎ 豚肉 にんじん 赤みそ 醤油 酒 砂糖 片栗粉 椎茸 油 生姜 にんにく ごま油 トマト チャップ 牛乳(石川県産生乳100%)	体の調子を整える食べ物を知ろう② 体の調子を整える食べ物である、野菜、くだものには、ビタミンという栄養素が含まれています。たとえ、お肉やお魚にふくまれている「たんぱく質」は「ビタミン」と違って、病気の原因であるウイルスと戦う働きをしてくれます。このように、ビタミンは、たんぱく質や炭水化物、脂質が体をつくり、エネルギーになるのを助けたりするはたらきをします。	E 840 kcal P 30.5 g F 24.1 g C 125 g Ca 467 mg S 2.6 g
A 3の1	21 火	ごはん 手作りハンバーグ コールスローサラダ 野菜の豆乳スープ ココアデザート 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 豚肉 たまねぎ 牛肉 パン粉【アレ無】 トマトチャップ ウスターソース りんご 大豆(鉄強化) ごま油 ナツメグ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 酢 油 砂糖 豆乳 じゃがいも にんじん たまねぎ チンゲンサイ ベーコン 米粉 コンソメ 糖類 油脂 豆乳 カカオマス ココア(鉄・カルシウム強化)【アレ無】 牛乳(石川県産生乳100%)	11月23日は勤労感謝の日 あさっての11月23日は勤労感謝の日です。「いっただきます」は命をくれた食べ物への感謝、食べ物や育てたり作ったりしてくださった方への感謝、「ごちそうさま」は食事を用意するために働いてくれた農業者さんやお店の人、お家の人への感謝を表す言葉です。食事のあいさつをしっかりして感謝の気持ちを表しましょう。	E 873 kcal P 29.8 g F 26.9 g C 128 g Ca 367 mg S 2.9 g
A 3の1	22 水	吹き寄せごはん いわしのみぞれ煮 刻みづけ 秋の香り汁 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) 大麦 にんじん 醤油 ふなめじ まいたけ ごぼう 酒 みりん いわし 大根 でん粉 砂糖 醤油 魚エキスを 昆布だし 酢 キャベツ きゅうり ロースハム(豚肉)【アレ無】 醤油 みりん 昆布 白菜 さつまいも こまつな 油揚げ にんじん みそ ねぎ 煮干し だし みかん 牛乳(石川県産生乳100%)	野菜や果物がおいしい季節 野菜や果物は、ビタミン、無機質が含まれている食品です。今日は秋から冬にかけておいしくなる野菜や果物をたくさん使った献立です。白菜や大根、キャベツ、小松菜、にんじんなどの野菜や、みかん、りんごなどの果物は、気温が低くなると、あまさが増してくるそうです。	E 803 kcal P 29.6 g F 22.5 g C 120 g Ca 479 mg S 3.3 g
A 3の1	24 金	ミルク食パン ジャム ツナ入りオムレツ ナポリタン 冬野菜のポトフ 牛乳	乳 卵・魚 乳 牛乳	ミルク食パン【乳】(国産小麦 県産小麦使用) いちごジャム 卵 ツナ(鮪) たまねぎ でん粉 小麦粉 砂糖 にんじん 酢 醤油 鯖節だし 油 スリゴッティ たまねぎ ベーコン【アレ無】 にんじん トマトチャップ ピーマン エリンギ オリーブオイル チーズ ウスターソース にんにく コンソメ じゃがいも だいご たまねぎ 鶏肉 ブロッコリー れんこん にんじん 鶏ガラスープ 醤油 ワイン 酒 コンソメ 牛乳(石川県産生乳100%)	体の調子を整える食べ物を知ろう③ 体の調子を整える食べ物である「野菜」のうち、トマト、にんじん、ピーマン、こまつななどの色の濃い野菜を「緑黄色野菜」といいます。緑黄色野菜にはカロテンという栄養素がふくまれています。カロテンは、脂質(油)とくっついて、目の健康を保ったり、ウイルスから体をまもったりする働きがあります。	E 846 kcal P 34.8 g F 23.3 g C 124 g Ca 371 mg S 3.5 g
B 3の2	27 月	ごはん 鶏ささみのレモンソース 小松菜とひじきのごまマヨ和え 厚揚げのみそ汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏肉 油 片栗粉 レモン果汁 砂糖 醤油 ワイン 米粉 キャベツ こまつな ドレッシング【アレ無】 にんじん とうもろこし ひじき佃煮 ごま 醤油 生揚げ たまねぎ えのきたけ にんじん みそ ねぎ 煮干し だし 牛乳(石川県産生乳100%)	強化米とは お米の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。しかし、お米を精米するときに欠けてしまいます。給食のお米は、宝達志水町産のお米に、胚芽から抽出したビタミンBを強化した強化米を加えて、玄米から白米に精米する時に欠けてしまうビタミンBを補って提供しています。	E 843 kcal P 36.5 g F 26.2 g C 115 g Ca 401 mg S 2.6 g
B 3の2	28 火	(麦ごはん) チキンカレー 切干大根のかみかみサラダ フルーツのゼリーあえ 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 じゃがいも にんじん 鶏肉 カレールウ【乳】 チーズ ワイン 油 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり ロースハム(豚肉)【アレ無】 切干大根 酢 醤油 みりん 砂糖 ごま油 みかんシロップ漬(缶詰) 黄桃シロップ漬(缶詰) マスカットゼリー(糖類 鉄強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	地場産物のよさを知ろう② 自分たちが住んでいる地域でとれる農林水産物を『地場産物』といいます。地産地消とは、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り組みのことをいいます。食料自給率の向上になるだけでなく、加工産業などによる地域の活性化にもつながります。	E 817 kcal P 24.0 g F 19.7 g C 136 g Ca 329 mg S 2.3 g
B 3の2	29 水	ごはん ふりかけ 大豆とさつまいものあめ煮 ブロッコリーとれんこんチップサラダ とり野菜 牛乳	魚 魚 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】 さつまいも 大豆 油 砂糖 片栗粉 醤油 みりん ブロッコリー キャベツ れんこん 酢 醤油 砂糖 油 はくさい 木綿豆腐 鶏肉 もやし ごんにやく ねぎ みそ にんじん 煮干し だし みりん 酒 生姜 にんにく トマト チャップ 牛乳(石川県産生乳100%)	れんこんの穴があいているのはどうして? れんこんの穴があいているのは、空気を取り込むための穴で、葉まで続いています。泥の中に根をはっているれんこんは、空気を取り込みにくく、この穴を使って水上から泥の中へ空気を運んでいます。また、穴から向こう側が見通せることから、「見通しが良い」食べ物とされています。	E 806 kcal P 30.8 g F 21.8 g C 122 g Ca 393 mg S 2.4 g
C 3の3	30 木	ごはん シューマイ 棒棒鶏(パンパンジー) ジャージャン豆腐 町内産りんご 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 豚肉 たまねぎ パン粉【アレ無】 小麦粉 でん粉 生姜 砂糖(鉄・カルシウム強化) もやし 鶏肉 きゅうり ごま 醤油 砂糖 酢 酒 ごま油 トマト チャップ 生揚げ 白菜 豚肉 にんじん 赤みそ 砂糖 片栗粉 醤油 酒 中華スープ 油 生姜 にんにく ごま油 宝達志水町産りんごの予定 牛乳(石川県産生乳100%)	果汁たっぷり! 宝達志水町育ちの味わいりんご 宝達志水町産のりんごは、水分が多く、果肉が柔らかく、ジュシーな味わいが特徴です。周囲を山に囲まれた宝達山麓の山間で栽培されています。山間の畑は、強い風を避けることができ、果樹栽培に適しています。標高が約100メートルあり、平地よりも1度ほど気温が低く、寒暖の差があることも好条件のひとつになっています。	E 832 kcal P 33.6 g F 25.0 g C 118 g Ca 445 mg S 2.2 g