



令和5年12月  
宝達志水町宝達中学校

- ★ 今月の地産地消 (石川県産食材の予定) / ◇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 ★ささし ★ふくらぎ ★たまご ★豚肉 ★こまつな  
 ★さつまいも ★チンゲンサイ ★◇りんご ◇みかん ◇はくさい ◇だいこん

◆今月の給食目標◆ すききらいなく食べよう

★ 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/](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 12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
C 3の3	1 金	ミルクロール マカロニミートグラタン 冬野菜のコンソメ煮 もものホイップクリーム 牛乳	乳 乳 乳 牛乳	ミルクロール【乳】(国産小麦 県産小麦使用) たまねぎ プロックリー 豚肉 チーズ マカロニ トマト チョップ トマト 大豆 ワイン ウスターソース オリーブ油 砂糖 だいこん じゃがいも はくさい にんじん ねぎ 鶏がらだし コンソメ オリーブ油 ワイン パセリ 黄桃シロップ漬(缶詰) ホイップクリーム 糖類 ヨーグルト 牛乳 (石川県産生乳100%)	楽しくおいしく食べよう ミルクロール・パンには切込みがあるので「もものホイップクリーム」をはさんで食べてください。マカロニミートグラタンは、茹でたマカロニと手作りミートソースをカップに入れて、オープンでこんがり焼き上げて作ります。作り方はレシピ検索サイト「宝達志水町 食育・給食」に出ているのでおうちでも作ってみてください。	E 853 kcal P 36.8 g F 29.7 g C 110 g Ca 479 mg S 3.2 g
C 3の3	4 月	ごはん 魚のチリソース ほうれん草の中華和え 卵の中華コンソメスープ 牛乳	魚 卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産ささし トマト チョップ 片栗粉 油 ねぎ 醤油 砂糖 にんにく 生姜 トウモロコシ ほうれん草 にんにく 切干だいこん 酢 醤油 ごま 砂糖 ごま油 みりん とうもろこし 卵 はくさい たまねぎ えのきたけ 鶏がらだし 片栗粉 中華スープ 牛乳 (石川県産生乳100%)	食塩と健康 塩は生きていくために必要な栄養素の一つです。食べ物に塩を使うとおいしくなります。しかし塩をとりすぎると、血管に強い力が加わり血管を傷つける病気につながるものがわかってきました。そこで給食は塩の量をできるだけ減らして、おいしい味になるようにニンニクや生姜で風味をつけたり、だしをよくきかせたりするなどの工夫をしています。	E 829 kcal P 30.6 g F 24.7 g C 121 g Ca 326 mg S 2.4 g
D 2の1	5 火	ごはん やきとり風 磯の香和え じゃがいものみそ汁 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) 鶏肉 ねぎ 片栗粉 油 醤油 みりん 酒 米粉 砂糖 もやし こまつな さつまあげ 砂糖 のり 醤油 みりん じゃがいも はくさい たまねぎ 油揚げ みそ にんじん 煮干しだし みかん 牛乳 (石川県産生乳100%)	磯の香和え (いそのかあえ) 今日の副菜は「さつまあげ」と海藻の「のり」を野菜に加えて和えた「磯の香和え」です。海藻は、海の中で増える植物で、日本で食べられる海藻の種類は100種類以上もあるそうです。無機質(英語でミネラル)が多く、骨や歯を丈夫にする働きがあります。海の恵みに感謝ですね。	E 837 kcal P 33.3 g F 22.3 g C 126 g Ca 371 mg S 2.6 g
D 2の1	6 水	ウイナーピラフ いわし唐揚げ グリーンサラダ 小松菜と豆腐のスープ 牛乳	乳 魚 牛乳	米(町産米 強化米入) たまねぎ ポークウイナー さやいんげん にんじん パター 油 醤油 コンソメ いわし 濃粉 醤油 みりん 砂糖 プロックリー キャベツ チーズ にんじん 酢 砂糖 油 醤油 木綿豆腐 たまねぎ こまつな 鶏がらだし ぶなしめじ 醤油 ワイン コンソメ 牛乳 (石川県産生乳100%)	食べよう! 小魚 ~お魚の栄養~ 魚にはわたしたちのからだをつくるタンパク質、骨や歯のもとになるカルシウムがふくまれています。このほかにも、体の調子を整えるビタミンA、B、D、Eなどや、亜鉛や銅などの無機質(ミネラル)があります。これらは、不足しがちな栄養素なので、すききらいせず、食べてほしいと思います。	E 782 kcal P 25.9 g F 28.8 g C 105 g Ca 421 mg S 2.1 g
D 2の1	7 木	ごはん がんもどきの含め煮 キャベツのしそ和え 大根のそぼろ煮 ココアワッフル 牛乳	魚 魚 卵・乳 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) がんもどき (大豆製品 えだまめ) 醤油 砂糖 酒 煮干しだし キャベツ きゅうり 赤しそ 醤油 だいこん 鶏肉 こんにゃく たまねぎ にんじん さやいんげん 醤油 砂糖 煮干しだし 片栗粉 酒 みりん 生姜 卵 糖類 小麦粉 ココア 濃粉 油脂 乳製品 洋酒 (鉄・カルシウム強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	すがたを変える大豆 「がんもどき」は大豆から作った豆腐をつぶして、えだまめを加えて油で揚げたものをしょうゆで煮た料理です。えだまめは大豆が緑色のうちに枝ごと収穫してゆでたものです。調味料の「しょうゆ」の原料も大豆です。大豆は昔の人々の知恵でいろいろなすがたで食べられています。	E 809 kcal P 28.2 g F 23.3 g C 122 g Ca 317 mg S 2.2 g
E 2の2	8 金	ごはん 豚肉の甘酢ソース れんこんサラダ 打ち豆汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 豚肉 油 酢 片栗粉 醤油 砂糖 米粉 酒 生姜 ごま油 キャベツ れんこん きゅうり にんじん ドレッシング ごま 醤油 砂糖 じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん 打ち豆(大豆) 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	「れんこん」の食べている部分はどこでしょう? れんこんは沼地にできる野菜で、食べられる部分は土の中で育った茎の部分です。れんこんは葉から必要な空気を取り込んで地下に送られて育つため空気の通り道の穴が開いています。穴が開いていることは「見通しがきく」ということで縁起が良いといわれている野菜です。炭水化物、カリウム、ビタミンC、食物せんいが含まれています。	E 882 kcal P 28.9 g F 33.6 g C 116 g Ca 358 mg S 2.2 g
E 2の2	11 月	ごはん ふくらぎの生姜みそがらめ ひじきの炒め煮 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) 石川県産ふくらぎ みそ 油 砂糖 生姜 みりん 酒 油揚げ こんにゃく にんじん さやいんげん 醤油 ひじき 砂糖 みりん ごま油 ごま だいこん 鶏肉 こまつな ごぼう にんじん ねぎ 醤油 煮干し・昆布だし 酒 みりん 牛乳 (石川県産生乳100%)	海の恵み「ふくらぎ」 「ぶり」の体長40cmほどのものが、今日のお魚「ふくらぎ」です。「ぶり」は全国のお海にいますので、各地でさまざまな名前がつけられています。「ふくらぎ」は、他県で「イナダ」「ハマチ」「ヤズ」などの名前と呼ばれているそうです。	E 844 kcal P 34.4 g F 28.9 g C 112 g Ca 383 mg S 2.8 g
E 2の2	12 火	(麦ごはん) ピピンバ キムチチゲ フルーツ白玉 牛乳	卵 パン 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 大麦 もやし こまつな 豚・牛肉 卵 にんじん 醤油 砂糖 酒 中華スープ 油 生姜 にんにく ごま油 トウモロコシ はくさい 木綿豆腐 たまねぎ 豚肉 キムチ(はくさい 魚醤) みそ 酒 フォン ジャン 鶏がらだし 醤油 ごま油 砂糖 白玉団子(米粉) パインシロップ漬(缶詰) 黄桃シロップ漬(缶詰) 牛乳 (石川県産生乳100%)	世界中で食べられている「お米」 世界では年間約4億8,000万トンもの米が作られています。とうもろこし、小麦に次ぐ世界で3番目に多く生産されているのが「お米」です。世界の米の消費量ランキングは日本が9位、韓国は12位だそうです。「ピピンバ」は韓国のお米をつかった料理です。フルーツ白玉に入っているお団子もお米の粉から作られています。	E 838 kcal P 31.7 g F 24.6 g C 122 g Ca 376 mg S 2.7 g
A 3の1	13 水	ごはん ちくわの南部揚げ 三色和え 寄せ鍋 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) ちくわ【魚】 油 小麦粉 米粉 ごま こまつな にんじん 油揚げ 醤油 みりん 砂糖 油 はくさい 焼き豆腐 鶏肉 にんじん えのきたけ ねぎ はるさめ 醤油 酒 鶏がらだし 昆布だし 牛乳 (石川県産生乳100%)	和食は日本人の伝統的な食文化 今日の献立は和食の組み合わせです。和食はユネスコの無形文化遺産に登録されています。和食の特徴としては ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重、②健康的な食生活を支える栄養バランス、③自然の美しさや季節の移ろいの表現、④正月などの年中行事との密接な関わり、が挙げられています。	E 823 kcal P 33.7 g F 24.4 g C 117 g Ca 445 mg S 3.2 g


入室順 当番	令和5年 12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
A 3の1	14 木	ごはん だし巻きたまご きんぴらごぼう 豚汁 町内産りんご 牛乳	魚・卵 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 卵 澱粉 砂糖 油 みりん 酢 かつおだし (カルシウム強化) ごぼう にんじん こんにやく ピーマン 醤油 砂糖 みりん 油 酒 ごまごま油 唐辛子 だいこん 豚肉 にんじん ねぎ みそ 油揚げ 煮干しだし 酒 油 県内産りんごの予定 牛乳 (石川県産生乳100%)	だしのとりかた 味には、しょっぱい(塩味)、あまい(甘味)、すっぱい(酸味)、苦しい(苦味)、うまい(うま味)があります。だしは、煮干しやかつおぶし、こんぶからとることができ、水にそれらの食材が持つうまみや風味が染み出たものです。だしに他の食品や調味料を組み合わせていることで、いつもの味が混ざり合い、よりおいしくなります。	E 794 kcal P 28.1 g F 23.6 g C 117 g Ca 449 mg S 2.2 g
A 3の1	15 金	クロックムッシュ ひじきの彩りサラダ 鶏と野菜のコンソメスープ ヨーグルト 牛乳	乳 牛乳	ミルク食パン(国産小麦 県産小麦使用) 牛乳 チーズ ロースハム(豚肉)【アレ無】 バター 米粉 コンソメ パセリ ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんじん ひじき 佃煮 (鉄強化) 酢油 砂糖 醤油 はくさい 鶏肉 たまねぎ だいこん にんじん ワイン 鶏がらだし コンソメ 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%)	地産地消～石川県産の牛乳～ 今日の給食には、いつもの牛乳の他に、パンにのせるホワイトソース、ヨーグルトにも牛乳を使っています。全国の生乳生産量は2020年で約744万トン、そのうち石川県での生産量は1.8万トンで、酪農家の件数、牛乳の生産工場が年々減少している中で石川県産生乳100%のものが年間を通じて届けていただいています。	E 802 kcal P 36.0 g F 25.7 g C 107 g Ca 617 mg S 4.0 g
B 3の2	18 月	ごはん メンチカツ 豆腐と野菜の卵チャンプルー つみれ汁 みかん 牛乳	卵 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 豚肉 鶏肉 油 キャベツ たまねぎ パン粉【アレ無】 砂糖 ナツメグ あつあげもやし キャベツ 卵 にんじん 油 醤油 中華スープ つみれ【魚】 だいこん ごぼう にんじん ねぎ みそ 煮干しだし みかん 牛乳 (石川県産生乳100%)	チャンプルー チャンプルーは沖縄の方言で豆腐や野菜などを油で炒め合わせた料理のことで、今日の給食では野菜にあつあげ、たまごを加えて炒めます。主菜と副菜がいつよになったメニューで、小学校5・6年生の家庭科教科書にも作り方が紹介されています。おうちでも、手軽に調理ができる料理なので、ぜひ作ってみましょう。	E 851 kcal P 28.6 g F 27.5 g C 122 g Ca 268 mg S 3.3 g
B 3の2	19 火	ごはん・ふりかけ 鶏の唐揚げ ツナサラダ 豆腐とわかめのスープ 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 大豆ふりかけ【アレ無】 鶏肉 油 小麦粉 片栗粉 酒 醤油 キャベツ ツナ(まぐろ油漬) きゅうり にんじん 酢 砂糖 醤油 木綿豆腐 はくさい チンゲン菜 鶏がらスープ とうもろこし ねぎ にんじん コンソメ わかめ 牛乳 (石川県産生乳100%)	世界中で人気の魚「マグロ」 ツナの原料は「まぐろ」というお魚です。おすしの「トロ」も「まぐろ」です。体長が1.2メートル以上に育つ大きな魚で、泳ぐのをやめようと呼吸ができなくなるので生きている間はずっと泳ぎ続けているそうです。えさの好ききらいはあまりなく、高速で泳ぎながら目の前にいる魚をどんどん食べて大きくなるそうです。	E 796 kcal P 34.2 g F 24.8 g C 109 g Ca 347 mg S 2.0 g
B 3の2	20 水	ごはん さんまのゆずみそ煮 ほうれん草のごまあえ かぼちゃ入りほうとう汁 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) さんまみそ 砂糖 みりん ゆず 米粉 ほうれん草 もやし キャベツ にんじん 醤油 みりん ごま 砂糖 豚肉 ほうとう(小麦) かぼちゃ はくさい にんじん 油揚げ みそ ねぎ 醤油 煮干しだし みりん 干しいたけ 酒 牛乳 (石川県産生乳100%)	冬至に「かぼちゃ」を食べよう 冬至は一年で昼間がもっとも短い日のことです。この日に「かぼちゃ」を食べると風邪や脳の血管の病気の予防になるという言い伝えがあります。夏に収穫された野菜を冬まで保存ができる貴重な野菜であった「かぼちゃ」に含まれているカロテンは、体の中でビタミンAに変化して体の調子を整える働きが期待されます。	E 837 kcal P 32.3 g F 26.5 g C 117 g Ca 416 mg S 2.3 g
C 3の3	21 木	麦ごはん 根菜チキンカレー シーザー風カラフルサラダ クリスマスデザート 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 かつお 鶏肉 にんじん れんこん 小麦粉 カレールウ【乳】 チーズ ワイン 油 にんにく キャベツ ブロッコリー ロースハム(豚肉)【アレ無】 ドレッシング【アレ無】 とうもろこし チーズ 赤パプリカ カルトン【アレ無】 砂糖 レモン パセリ 糖類 豆乳 いちごビュレ (鉄・カルシウム強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	カレーライス カレーライスは主食・主菜・副菜を兼ねた料理です。今日は、とり肉と冬野菜のかぶやれんこんをたっぷり使ったカレーライスです。さらに、副菜のサラダには、チーズも加えて不足しがちなビタミンと無機質を補った組み合わせで栄養バランスがとれるようにしています。	E 877 kcal P 28.1 g F 27.4 g C 129 g Ca 432 mg S 2.4 g
C 3の3	22 金	ごはん ハンバーグ トマトソース コールスローサラダ 野菜とマカロニのコンソメスープ 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 豚肉 玉ねぎ 大豆 米粉 砂糖 澱粉 (カルシウム強化) トマト たまねぎ トマトチャップ コンソメ にんにく オリーブ油 ワイン 砂糖 キャベツ きゅうり にんじん ドレッシング 酢 たまねぎ こまつな 豚肉 にんじん マカロニ 鶏がらスープ ワイン コンソメ 酒 牛乳 (石川県産生乳100%)	寒さに負けず、元気に過ごすためには栄養のバランスのとれた食事が大切です。そのためにはいろいろな種類の食品を食べることが大切です。そのために、学校給食の献立は、主食、主菜、副菜をそろえています。	E 784 kcal P 28.3 g F 22.7 g C 117 g Ca 311 mg S 2.2 g

★参考資料：国立水産研究・教育機構 <https://www.fra.go.jp/> 農林水産省 [https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1601/spe1\\_02.html](https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1601/spe1_02.html) 東京書籍 あたらしい家庭 5、6、文部科学省 中学生用食育教材、小学生用食育教材、健学社 食育フォーラム2023 12月号、少年写真新聞社 給食ニュース2023年12月

## 給食メニュー＆調理実習で作ったメニューをご家庭で！

レシピ検索サイトで公開中！ <https://cookpad.com/kitchen/13877837>


「宝達志水町食育・給食」で検索 または QRコードからご覧ください。



### 宝達志水町食育・給食 のキッチン

フォロー | フォロワー

宝達志水町の学校給食レシピをご家庭で手軽に作っていただくために開設しました。保護者さまから給食レシピを教えてください！というお声をいただき、野菜たっぷりメニュー、減塩メニュー、カルシウムたっぷりメニューなどをご紹介します！2022年からは学校で子どもたちが調理実習をしたメニューも掲載しています。ご家庭でもぜひ作ってみてね(◡̈)！





### おすすめメニュー

- ・人気！さつまいもとブロッコリーのサラダ
- ・下茹不要！チンゲン菜のふわふわ卵スープ
- ・牛乳でCaプラスふんわり卵焼き
- ・チキンチキンごぼう
- ・八宝菜
- ・小魚大豆カミカミ揚げ
- ・みそおでん
- ・ミートソース焼き