



令和6年2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（原乳は一部石川県産） ★大豆  
★米粉 ★小麦粉 ★さごし ★ふくらぎ ★たまご ★豚肉 ★さつまいも  
★チンゲンサイ ◇デコボン ◇だいこん

◆今月の給食目標◆ よい食方を身につけよう

★ 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6年 2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
	1 木	給食はありません		お弁当のご用意をお願いします。 	<b>中学生に必要なエネルギー量は</b> エネルギーは、体や心を動かすために必要です。エネルギー不足は免疫力、精神の安定、骨密度などに影響があることがわかっています。中学生に必要なエネルギー量は一日あたり2,200～3,000キロカロリーと体位、年齢、性別、活動量によって違いますが学校給食は1食あたり840キロカロリーを目安に提供しています。	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 : 食塩相当量
D 2の1	2 金	麦わかめごはん いわしのみぞれ煮 小松菜の磯香和え けんちん汁 節分豆 牛乳	魚 魚 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 いわし 大根 砂糖 醤油 でん粉 みりん もやし 小松菜 ちくわ【乳・卵なし】 醤油 砂糖 のり みりん 木綿豆腐 白菜 鶏肉 こんにやく にんじん ねぎ 煮干し 昆布だし 醤油 酒 片栗粉 みりん ごま油 大豆 牛乳 牛乳（北陸産生乳）	<b>節分の行事</b> 2月3日は節分です。季節の変わり目に行う行事で中国から日本に伝わり、2月の節分を行うようになったのは室町時代からだそうです。「鬼は外、福は内」のかけ声とともに家族の幸せを祈り「豆まき」をします。「いわし」を焼いて食べる風習の地域もあるそうです。	E 809 kcal P 34.9 g F 22.0 g C 118 g Ca 490 mg S 3.3 g
D 2の1	5 月	ごはん 魚のパン粉焼き 切干大根のごま酢あえ 具だくさんのみそ汁 牛乳	魚 魚 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ 強化米入） 石川県産さごし ドレッシング パン粉 ワイン カラー粉 パセリ 小松菜 にんじん 油揚げ 切干大根 酢 醤油 砂糖 ごま じゃがいも たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳 牛乳（北陸産生乳）	<b>「おはし」について クイズです</b> はしを正しく持つと食事がしやすくなります。見た目も美しくなり、気持ちよく食事ができます。正しい持ち方を身につけておきましょう。ここで「おはし」についてクイズです。一人分のおはしは、なんと何個でしょうか。 ア 1組(ひとくみ) イ 1個(いっこ) ウ 2本(にほん) エ 1膳(いちぜん) 答えは エ おはしは「いちぜん」といいます。	E 800 kcal P 29.8 g F 23.7 g C 117 g Ca 26.5 mg S 3.4 g
E 2の2	6 火	ごはん だしまき卵 大豆とさつまいものごまからめ 豚肉と厚揚げのうま煮 牛乳	卵・魚 魚 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ 強化米入） 卵 でん粉 砂糖 油 みりん 酢 かつおだし（カルシウム強化） さつまいも 大豆 油 片栗粉 砂糖 醤油 みりん ごま 白菜 厚揚げ 豚肉 こんにやく にんじん さやいんげん 醤油 酒 みりん 煮干しだし 油 牛乳 牛乳（北陸産生乳）	<b>大豆の栄養</b> 大豆は、みそ、豆腐、油揚げ、きなこなど様々な食品に加工され、日本の食事はお米と同じくらいに大切にされてきた食品です。大豆にはたんぱく質、脂肪、ビタミンB、ビタミンE、無機質など、栄養的にも大切な栄養素が含まれている食品です。	E 858 kcal P 30.8 g F 28.0 g C 121 g Ca 537 mg S 1.8 g
E 2の2	7 水	ごはん 鶏肉の甘酢あん 春雨の中華あえ 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） 鶏肉 油 小麦粉 酢 片栗粉 醤油 砂糖 酒 生姜 ごま油 もやし きゅうり ロースハム【アレルギー】 春雨 にんじん ひじき 佃煮 ごま 酢 醤油 ごま油 砂糖 白菜 小松菜 にんじん ワンタン皮 ねぎ 醤油 鶏がらスープ 中華スープ 酒 干しいたけ 牛乳 牛乳（北陸産生乳）	<b>バランスよい食方を身につけよう</b> 主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品と、果物の料理グループがそろって、必要なエネルギーや栄養素がとれやすくなります。学校給食は栄養のバランスがよくなるように、これらのグループを組み合わせて作られています。毎日の食事でバランスのよい組み合わせになっているかどうか確かめてみましょう。	E 799 kcal P 33.8 g F 20.4 g C 120 g Ca 321 mg S 2.1 g
E 2の2	8 木	豚と卵のそぼろ丼（麦ごはん） （豚そぼろ） 千草おひたし さつまいものみそ汁 牛乳	卵 魚 魚 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ 強化米入） 大麦 卵 豚肉 醤油 大豆 生姜 砂糖 酒 みりん 油 小松菜 にんじん ちくわ【乳・卵なし】 醤油 砂糖 酢 みりん 酒 さつまいも だいこん ごぼう にんじん みそ ねぎ 油揚げ 煮干しだし 牛乳 牛乳（北陸産生乳）	<b>良い食方を身につけよう</b> おいしく楽しく食べるための大切な約束ごとが「食事のマナー」です。マナーを守って食べることでいっしょに食べる人も気持ちよく過ごすことができます。食器の持ち方、並べ方、食事の姿勢はどうでしょうか。食事のおいしさを味わえる良い雰囲気になるように一人ひとりがマナーを守って食べましょう。	E 842 kcal P 32.0 g F 25.0 g C 122 g Ca 380 mg S 3.2 g
A 3の1	9 金	白ごまトースト ブロッコリーとツナのサラダ 野菜とミートボールのトマト煮 デコボン 牛乳	乳 魚 牛乳	ミルク食パン【乳】（愛知県産・石川県産の国産小麦100%） マーガリン【乳】 砂糖 れん乳 ごま キャベツ ブロッコリー まぐろ 油漬 にんじん ドレッシング レモン果汁 じゃがいも 白菜 トマト たまねぎ 鶏肉 豚肉 にんじん ぶなしめじ 大豆製品 コンソメ ワイン 鶏がらスープ 砂糖 デコボン（しらぬひ） 牛乳 牛乳（北陸産生乳）	<b>くだものを食べよう</b> くだものには骨や歯をつくる無機質（むかしつ＝英語ではミネラル）、病気や戦うビタミンなど、大切な働きをする栄養素がふくまれています。特にビタミンは毎日補給することが必要な栄養素です。健康のために野菜やくだものは意識してとりましょう。	E 902 kcal P 30.0 g F 37.3 g C 111 g Ca 453 mg S 3.1 g
A 3の1	13 火	ごはん チキンカツ コールスローサラダ たまごスープ チョコプリン 牛乳	卵 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入） 鶏肉 小麦粉 パン粉 油 中農ソース ワイン キャベツ きゅうり にんじん 酢 砂糖 醤油 オリーブ油 卵 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 小松菜 ソンメ 醤油 豆乳 砂糖 ココアパウダー（鉄・カルシウム強化） 牛乳 牛乳（北陸産生乳）	<b>食べ物が届くまで</b> 食べ物は、近くでとれたものや、外国から運ばれてきたものがあります。大豆や小麦、畜産物（ちくさぶつ）の二つ、豚、牛を育てるために必要な穀類などの多くは、外国から運ばれてきます。食べ物を通して外国とつながっているのですね。	E 889 kcal P 33.3 g F 27.0 g C 128 g Ca 375 mg S 2.5 g
A 3の1	14 水	ごはん さんまのみぞれ煮 野菜と昆布のごまサラダ 沢煮椀 いよかん 牛乳	魚 魚 魚 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ 強化米入） さんま だいこん 砂糖 醤油 でん粉 みりん キャベツ にんじん 昆布 さやいんげん ロースハム【アレルギー】 ドレッシング ごま 醤油 砂糖 だいこん 鶏肉 ごぼう にんじん 干しいたけ 醤油 煮干し 昆布だし 酒 片栗粉 いよかん 牛乳 牛乳（北陸産生乳）	<b>日本の食文化の特徴</b> 今日は和食中心の献立です。日本人は豊かな自然を敬い、自然に寄り添う考え方を育んで、その土地ならではの四季折々の自然の味を生かした料理を作り、大切に食べてきました。先人の知恵や歴史が反映された未来に伝えていきたい食文化です。	E 818 kcal P 30.5 g F 26.8 g C 114 g Ca 421 mg S 2.6 g

入室順 当番	令和6年 2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
B 3の2	15 木	ごはん えびシューマイ ほうれん草の中華あえ 白菜入り麻婆豆腐 牛乳	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 たら【魚】 油 でん粉 小麦粉 醤油 酒 中華スープ 砂糖 キャベツ ほうれん草 にんじん 醤油 酢 砂糖 ごま トウバンジャン ごま油 木綿豆腐 白菜 豚肉 にんじん たまねぎ たら 赤みそ 醤油 酒 砂糖 片栗粉 にんにく 生姜 油 トウバンジャン ごま油 牛乳 (北陸産生乳)	<b>日本の食べ物の半分以上は外国生まれ</b> 日本の食料自給率(カロリーベース)は39%で、アメリカやヨーロッパの国々と比べてとても低くなっています。えびの食料自給率は8%、パンやパスタの原料の小麦は12%、豆腐やみそは原料の大豆は7%だそうです。外国からの輸入食料が不足したらどうなるか、食料自給率を高めるにはどうすればよいのか、考えてみましょう。	E 841 kcal P 33.0 g F 24.3 g C 123 g Ca 435 mg S 2.7 g
B 3の2	16 金	ごはん ふりかけ 魚のセサミフライ ジャーマンポテト キャベツとお豆のスープ 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 瀬戸風味ふりかけ【魚】 石川県産ふくらぎ パン粉 小麦粉 油 ごま じゃがいも たまねぎ ベーコン【アレ無】 油 パセリ キャベツ 鶏肉 小松菜 にんじん 大豆 いんげん豆 鶏がらスープ コンソメ ワイン 牛乳 (北陸産生乳)	<b>じゃがいもに含まれるビタミンC</b> じゃがいもには、ビタミンCが多く含まれています。野菜に含まれているビタミンCは、水に溶け出す性質があります。しかし、じゃがいもに含まれているでん粉は加熱すると、のりのようにかたまると、ビタミンCが溶け出すのを防いでくれます。ビタミンCはかぜ予防にも効果があるので、冬にとってほしい栄養素の一つです。	E 891 kcal P 34.7 g F 29.9 g C 121 g Ca 371 mg S 2.0 g
B 3の2	19 月	ごはん きびなごのかりかりフライ 野菜のごまマヨ和え すき焼き風煮 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 生姜 じゃがいも 米粉 油 小松菜 もやし にんじん とうもろこし ドレッシング ごま 醤油 砂糖 白菜 焼き豆腐 牛肉 こんにやく にんじん えのきたけ ねぎ 醤油 車麩 砂糖 油 煮干しだし みりん 酒 牛乳 (北陸産生乳)	<b>カルシウムを多く含む食品</b> きびなごは骨ごと食べられる小魚です。牛乳、乳製品、骨ごと食べる小魚、海藻(かいそう)は「からだをつくるなかま」(2群)のカルシウムを多く含む食品です。小学生、中学生は成長期なので大人より多くのエネルギー、たんぱく質、カルシウムをとる必要があります。(厚生労働省 日本人の食事摂取基準より)	E 837 kcal P 31.3 g F 27.6 g C 116 g Ca 508 mg S 2.1 g
C 3の3	20 火	肉みそ丼(麦ごはん) (具) 春雨の酢の物 卵とチンゲン菜のスープ いちご 牛乳	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 鶏肉 小松菜 たまねぎ にんじん 大豆 にんにくみそ 砂糖 酒 醤油 トウバンジャン キャベツ きゅうり ロースハム【アレ無】 春雨 酢 醤油 砂糖 ごま油 中華スープ 木綿豆腐 卵 チンゲン菜 鶏がらスープ 醤油 中華スープ 片栗粉 さくらげ いちご 牛乳 (北陸産生乳)	<b>緑黄色野菜(りよくおうしょくやさい)</b> 石川県でよく栽培されているチンゲン菜や小松菜などの色の濃い野菜を緑黄色野菜といい、カロテンを多く含んでいます。その他にビタミンCやカルシウム、鉄、食物せんいも含んでいます。これらは不足しがちな栄養素なので、意識して食べるとよいですね。	E 815 kcal P 31.7 g F 22.4 g C 122 g Ca 376 mg S 3.1 g
C 3の3	21 水	ごはん 鶏肉の照り焼き れんごんのひじききんぴら じゃがいもとなめこのみそ汁 ココアワッフル 牛乳	魚 卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏肉 醤油 砂糖 みりん 油 酒 片栗粉 生姜 れんこん 鶏肉 こんにやく にんじん ビーマン ひじき 醤油 酒 みりん 砂糖 油 ごま油 じゃがいも 小松菜 なめこ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 卵 糖類 油脂 小麦粉 でん粉 ココア 乳製品 洋酒 牛乳 (北陸産生乳)	<b>栄養素をそろえてバランスよい食べ方に</b> 私たちが生きていく上で必要な主な栄養素には、たんぱく質、無機質、ビタミン、炭水化物、脂質があり、これらを五大栄養素といいます。健康的な生活を送るために、栄養素の種類と働きを知って食品を上手に組み合わせる食事をとりましょう。	E 843 kcal P 37.9 g F 19.0 g C 130 g Ca 348 mg S 2.5 g
C 3の3	22 木	(麦ごはん) ポークカレー ビーンズサラダ フルーツのゼリー和え 牛乳	乳 パイン 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 大麦 たまねぎ じゃがいも 豚肉 にんじん カレルウチーズ ワイン 油 トマトクチャップ ウスターソース 生姜 にんにく キャベツ 大豆 ロースハム【アレ無】 にんじん ドレッシング レモン果汁 醤油 砂糖 マスカットゼリー(糖類 鉄強化) パイナップル缶詰 黄桃缶詰 パナナ 牛乳 (北陸産生乳)	<b>キャベツの栄養</b> キャベツが日本で食べられるようになったのは明治時代からで、トンカツに添えた千切りキャベツが評判となり、食用として広まったそうです。キャベツにはビタミンCのほか、ビタミンUが含まれています。ビタミンUは、食べすぎなどで調子の悪くなった胃を、健康な状態に戻してくれる働きがあります。	E 929 kcal P 28.7 g F 27.5 g C 142 g Ca 343 mg S 3.1 g
D 2の1	26 月	ごはん ふりかけ 鶏のコーンフ레이크焼き ゆで野菜サラダ かきたまみそ汁 いちごクレープ 牛乳	魚 卵・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】(鉄強化) 鶏肉 ドレッシング【アレ無】 コーンフ레이크【アレ無】 ワイン パン粉 プロقوقリー キャベツ にんじん 酢 醤油 油 砂糖 卵 たまねぎ 木綿豆腐 小松菜 えのきたけ みそ 煮干しだし 豆乳 砂糖 いちごピューレ 水あめ 米粉(鉄強化) 牛乳 (北陸産生乳)	<b>木綿豆腐について</b> 木綿豆腐は、木綿の布を入れた型で豆乳を固め、水分をよく切って作ります。木綿豆腐の表面がざらざらしているのは、この木綿の布目がついたためです。給食では、硬さがあって煮崩れしにくい木綿豆腐をよく使用しています。	E 907 kcal P 38.4 g F 29.1 g C 123 g Ca 392 mg S 2.8 g
D 2の1	27 火	ピザトースト グリーンサラダ 冬野菜のチキンポトフ ヨーグルト 牛乳	乳 牛乳	ミルク食パン【乳】(愛知県産・石川県産の国産小麦100%) チーズトマト にんにく たまねぎ コンソメ キャベツ とうもろこし きゅうり ドレッシング さやいんげん じゃがいも 白菜 プロقوقリー 鶏肉 だいこん にんじん ワイン 鶏がらスープ コンソメ 脱脂加糖ヨーグルト(鉄・カルシウム強化) 牛乳 (北陸産生乳)	<b>野菜の煮込み料理</b> 野菜はおなかの調子をととのえる食物せんいとビタミン類が含まれます。給食では今日のポトフのように汁物や煮物の具に使われることが多いです。加熱すると「かさ」が減るので、たくさん食べることができます。また、汁に溶け出したビタミンやミネラルなどの栄養素も汁ごと食べることができます。	E 772 kcal P 32.2 g F 24.0 g C 107 g Ca 541 mg S 2.8 g
D 2の1	28 水	ごはん メンチカツ ほうれん草のごま和え とり野菜みそ汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 豚肉 鶏肉 キャベツ たまねぎ 油 パン粉【アレ無】 砂糖 ナツメグ ほうれん草 キャベツ もやし にんじん ごま 醤油 砂糖 白菜 木綿豆腐 鶏肉 たまねぎ にんじん えのきたけ みそ ねぎ 煮干しだし 酒 砂糖 生姜 にんにく 牛乳 (北陸産生乳)	<b>果物の食べ方は生のままがおすすめです</b> ビタミンCは不足すると、食欲が落ちたり、体がつかれやすくなったりすることが知られています。くだものや野菜などに含まれているビタミンCは熱に弱く、水にとけやすいため、くだものや野菜からとるときは、生のまま食べるのがよいといわれています。	E 803 kcal P 30.8 g F 24.3 g C 115 g Ca 372 mg S 2.2 g
E 2の2	29 木	ごはん めぎすからあげ チンゲン菜の煮びたし風 県産いか団子のおでん 豆乳プリンタルト 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) めぎす 小麦粉 油 キャベツ チンゲン菜 油揚げ にんじん 酒 醤油 砂糖 だいこん 焼き豆腐 いか団子(いかたら) こんにやく にんじん 醤油 砂糖 酒 煮干し・昆布だし 豆乳 砂糖 米粉 油 脂 でん粉 (カルシウム・鉄強化) 牛乳 (北陸産生乳)	<b>石川県の水産物</b> 「めぎす」と「いか」は石川県でよく水揚げされる水産物です。石川県はメギスの漁獲量が全国トップだそうです。煮魚やからあげ、干物など、どんな料理にも生かせる万能なお魚です。また、石川県の漁業生産額のうち3割がイカ類だそうです。おでんには石川県産いか団子を使います。	E 852 kcal P 31.4 g F 26.7 g C 121 g Ca 509 mg S 2.5 g

### 給食メニュー&調理実習で作ったメニューをご家庭で!

cookpad 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 →

