



令和6年3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 ★ふくらぎ ★たまご ★チンゲンサイ ◇デコボン

◆今月の給食目標◆ バランスを考えて食べよう

★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/
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 3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
E 2の2	1 金	きなお揚げパン ブロッコリーとツナのサラダ 野菜のスープ煮 ひとくちチーズ いちご 牛乳	乳 魚 乳 牛乳	米粉パン【乳】(石川県産米粉・愛知県産・石川県産小麦使用) 国産さな粉 砂糖 油 キャベツ ブロッコリー まぐろ油漬 にんじん ゆず果汁 砂糖 醤油 じゃがいも 大根 たまねぎ 鶏肉 チンゲン菜 にんじん 酒 鶏がらだし コンソメワイン キャンディータイプチーズ (鉄・Ca強化) いちご 牛乳 (北陸産生乳)	しめくりの月 しめくりの月になりました。この一年間、給食時間の準備や片づけ、食事のマナーを守ることはできましたか。特に、食事の前と後の手洗いは感染症予防のためにも、せっけんを使った、ていねいな洗い方ができているか、再確認してみましょう。	E 836 kcal P 37.3 g F 30.6 g C 103 g Ca 439 mg S 2.7 g
E 2の2	4 月	しそごはん 和風ハンバーグ 春雨の酢の物 青菜と麩のすまし汁 ひなあられ 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 大麦 赤しそ 豚肉 たまねぎ 大豆 米粉 砂糖 でん粉(お粥用強化) さやいんげん 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 油 春雨 キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ひじき佃煮(鉄強化) 酢 醤油 砂糖 ごま油 ふかし【魚】【乳・卵不使用】 たまねぎ 小松菜 にんじん えのきたけ 麩 ねぎ 醤油 煮干しだし みりん もち米 砂糖 醤油 昆布 青のり 水あめ みりん 牛乳 (北陸産生乳)	桃の節句 桃の節句「ひなまつり」は、子どもの成長と幸福を祝う行事です。 ひなあられの白色は「雪」、緑色は「木々の芽」、桃色は「桃の花」を表しています。この3色を食べることで自然の力を授かり、病気を追い払い、健やかに成長できるという意味が込められています。	E 769 kcal P 27.4 g F 16.1 g C 128 g Ca 325 mg S 3.6 g
D 2の1	5 火	豚丼(麦ごはん) (豚丼の具) 野菜の三色和え チンゲン菜と豆腐のスープ ココアプリン 牛乳	乳 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 醤油 酒 砂糖 油 にんにく もやし 小松菜 にんじん 醤油 酒 ごま油 砂糖 ごま 木綿豆腐 チンゲン菜 白菜 にんじん きくらげ 鶏がらだし 醤油 中華スープ 酒 牛乳 いちご ホイップクリーム 砂糖 ココアパウダー 牛乳 (北陸産生乳)	バランスを考えて食べよう 1 給食は、エネルギーのもとになるもの、体をつくるもとになるもの、体の調子を整えるもとになるもの、この3つの働きをもつ食べ物を組み合わせるメニューを作っています。すきなものばかりを食べていると、野菜や、きのこ、くだものなどの体の調子を整えるもとになるものが足りなくなることがあります。これらは、意識して食べるようにするとよいですね。	E 814 kcal P 35.3 g F 24.6 g C 113 g Ca 451 mg S 2.0 g
D 2の1	6 水	ごはん ふくらぎのケチャップがらめ 切干大根と青菜の和え物 じゃがいものみそ汁 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産ふくらぎ 片栗粉 たまねぎ トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 醤油 油 にんにく 切干大根 小松菜 にんじん 油揚げ 酢 砂糖 醤油 じゃがいも たまねぎ にんじん わかめ ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳 (北陸産生乳)	食事のマナー 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気を付けましょう。食事のマナーは、自分のためだけでなく、みんなとおいしく楽しく食べるための大切な約束ごとです。	E 850 kcal P 29.5 g F 28.7 g C 119 g Ca 355 mg S 2.3 g
E 2の2	7 木	ごはん ショーロンポー 野菜とピーマンの炒め物 豆腐ときのこのごまみそスープ デコボン 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 たけのこ 春雨 醤油 でん粉 しいたけ オイスターソース 砂糖 生姜油 小麦粉 ピーマン 小松菜 豚肉 たまねぎ にんじん 醤油 酒 砂糖 油 ごま油 中華スープ にんにく 木綿豆腐 たまねぎ にんじん まいたけ えのきたけ ならみそ 鶏がらだし 中華スープ デコボン(しらぬひ) 牛乳 (北陸産生乳)	旬の果物 デコボンや清見オレンジなどは今が旬の果物です。食べ物の「旬」とは、それぞれの食べ物が一番よくとれ、おいしく、栄養たっぷりの時期を言います。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。	E 835 kcal P 28.1 g F 23.9 g C 127 g Ca 389 mg S 2.8 g
E 2の2	8 金	春の彩りちらし寿司 鶏の唐揚げ 野菜のごま和え 沢煮椀 お祝いデザート 牛乳	卵 魚 卵・乳 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 卵 たけのこ にんじん さやいんげん 酢 砂糖 醤油 酒 油 のり 鶏肉 油 小麦粉 片栗粉 酒 醤油 キャベツ きゅうり ロースハム【アレルギー】 醤油 みりん ごま 砂糖 大根 豚肉 ごぼう にんじん 椎茸 みつば 醤油 酒 煮干し・昆布だし 黄桃シロップ漬(缶詰) いちご 小麦粉 マーガリン 砂糖 卵 脱脂粉乳 洋酒 牛乳 (北陸産生乳)	卒業お祝い献立 3年生の皆さんにとって、今日は、最後の給食です。春の献立でお祝いします。食は生きていく上で楽しみです。そして、食事と健康が密接な関係があることは給食を通して伝えてきました。給食の組み合わせをこれからの食生活でも活かしてください。	E 996 kcal P 37.7 g F 33.3 g C 136 g Ca 318 mg S 4.2 g
	11 月	振替休業日				
1 0の1	12 火	ごはん ちくわの磯辺揚げ 青菜のごま和え 高野豆腐の卵とじ 牛乳	魚 卵・魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) ちくわ【乳・卵不使用】 小麦粉 片栗粉 油 青のり ほうれん草 キャベツ もやし にんじん 醤油 ごま 砂糖 卵 高野豆腐 たまねぎ じゃがいも 鶏肉 さやいんげん ねぎ 干し椎茸 醤油 砂糖 みりん 酒 煮干しだし 牛乳 (北陸産生乳)	高野豆腐 高野豆腐は豆腐を凍らせて、低い温度でねかせた後に乾燥させて作られる保存食品です。水で戻すとやわらかくなります。豆腐の栄養がぎゅっと詰まっているので、体をつくるたんぱく質やカルシウム、鉄分、食物繊維などが豊富な食べ物です。	E 824 kcal P 34.3 g F 22.7 g C 121 g Ca 384 mg S 3.0 g
1 0の1	13 水	ごはん 大豆と煮干のごまからめ 春キャベツのしそ和え 豚汁 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) 石川県産大豆 煮干し 油 砂糖 みりん ごま 醤油 片栗粉 米粉 キャベツ きゅうり 赤しそ 醤油 豚肉 木綿豆腐 たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ みそ 煮干し 酒 脱脂加糖ヨーグルト (鉄・カルシウム強化) 牛乳 (北陸産生乳)	学校給食の栄養価 学校給食の献立は、健康に成長できるように栄養バランスの基準にそって立てられています。エネルギー量は1日に必要な量の1/3ですが、カルシウムなどの不足が考えられる栄養素は多めに、ナトリウムなどの摂取過剰が考えられる栄養素は少なめに設定してあります。	E 786 kcal P 32.1 g F 19.8 g C 120 g Ca 697 mg S 2.2 g

入室順 当番	令和6年 3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】と記載	ひとくちメモ	栄養価 中学校
1の1	14 木	ごはん メンチカツ コールスローサラダ ごろごろ野菜のチキンスープ ミニクレープ 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 豚肉 キャベツ たまねぎ 油 パン粉【アレル】 砂糖 ナツメグ キャベツ きゅうり にんじん 酢 砂糖 油 醤油 じゃがいも 鶏肉 たまねぎ 大根 にんじん 鶏がらだし 醤油 ワイン コンソメ 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)	コールスローサラダ コールスローサラダの「コールスロー」の意味を知っていますか?もともとの語源はオランダ語でキャベツという意味の「コール」と、サラダという意味の「スラ」が合わさってできた言葉です。日本では「細かく切った千切りキャベツのサラダ」をコールスローサラダと言います。	E 889 kcal P 27.1 g F 27.6 g C 133 g Ca 323 mg S 1.8 g
1の1	15 金	ごはん 魚の香味焼き れんこんサラダ さつまいものみそ汁 デコボン 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) さば みそ ねぎ 酒 砂糖 れんこん キャベツ ブロッコリー にんじん ドレッシング【アレル】 ごま 醤油 みりん 酢 さつまいも たまねぎ ぶなしめじ にんじん 油揚げ みそ 煮干しだし デコボン(しらぬひ) 牛乳(北陸産生乳)	バランスを考えて食べよう 2 栄養のバランスのとれた食事をするこで、体をよりよく成長させることができます。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。小学生中学生の体は今、体の成長に必要な骨がつくれる大切な時期です。牛乳や海藻、野菜に含まれている「骨をつくるもと」になるカルシウムをはじめとして、いろいろな栄養素をしっかり摂ることはとても大切です。	E 834 kcal P 29.4 g F 25.8 g C 121 g Ca 323 mg S 2.2 g
1の2	18 月	ごはん 鶏のみそマヨ焼き あいませ なめこ汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏肉 たまねぎ ドレッシング【アレル】 みそ 酒 砂糖 パセリ 大根 にんじん 油揚げ ごぼう 醤油 砂糖 みりん 油 酒 木綿豆腐 たまねぎ 小松菜 にんじん なめこ ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳(北陸産生乳)	あいませ 「あいませ」は、能登地域の郷土料理のひとつです。大根や人参などの根菜類を3cmほどの千切りにして鍋で煎り、煮て作ります。食材がしんなりしてきたタイミングで、醤油やみりんを加えて作ります。「宝達志水町学校給食」のサイトでも作り方を紹介しています。おうちでも作ってみてください。	E 790 kcal P 36.0 g F 22.1 g C 112 g Ca 385 mg S 2.7 g
1の2	19 火	ごはん 小いわしの唐揚げ 切干大根のごま酢あえ すき焼き風煮 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) かたくちいわし 醤油 みりん 砂糖 でん粉 油 小松菜 切干大根 にんじん 油揚げ 醤油 酢 砂糖 ごま 白菜 焼き豆腐 牛肉 車麩 こんにやく にんじん えのきたけ ねぎ 醤油 砂糖 油 みりん 酒 煮干しだし 牛乳(北陸産生乳)	小魚を食べましょう 給食では、毎月2回以上、骨ごと食べられるお魚を献立に入れています。今日は小さいいわしを唐揚げにして提供します。しらすばし、ししゃも、いわし、あじなど、小さいお魚や、缶詰になって骨までやわらかくなっているお魚には、成長期に欠かせないカルシウムやビタミンDが含まれています。	E 798 kcal P 31.5 g F 22.9 g C 116 g Ca 456 mg S 2.0 g
1の2	21 木	(麦ごはん) ビーフカレー マカロニサラダ ヨーグルト和え 牛乳	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 牛肉 にんじん カレールウ チーズ トマト ケチャップ ウスターソース ワイン 油 にんにく 生姜 ブロッコリー きゅうり マカロニ にんじん ロースハム【アレル】 醤油 酢 油 砂糖 ヨーグルト パナナ りんご 黄桃 シロップ漬(缶詰) 牛乳(北陸産生乳)	酢の効果 酢は、お米や酒かすを原料として発酵させた調味料です。酢には、食べ物が腐るのを防いだり、風味をよくしたりする働きがあります。また、肉や魚を煮るときに少し加えることで、身をやわらかくしたり、生臭いにおいを少なくしたりしてくれます。	E 834 kcal P 26.7 g F 25.5 g C 124 g Ca 363 mg S 3.4 g
1の2	22 金	ハニレモントースト クロック 海藻サラダ 鶏肉と野菜のコンソメ煮 いちごの豆乳パナコッタ 牛乳	乳 牛乳	ミルク食パン【乳】(愛知県産・石川県産小麦使用) マーガリン【乳】 はちみつ 砂糖 レモン果汁 じゃがいも 豚肉 パン粉【アレル】 たまねぎ にんじん 油 砂糖 鶏がらだし(鉄・カルシウム強化) キャベツ わかめ とうもろこし にんじん 酢 醤油 油 砂糖 白菜 たまねぎ 大根 鶏肉 にんじん ワイン 鶏がらだし コンソメ 糖類 豆乳 油 でん粉 いちご果汁(鉄・カルシウム強化) 牛乳(北陸産生乳)	1年間の感謝の気持ちをこめて 今日は今年の最後の給食になります。食事を食べる前の「いただきます」、食べ終わった後の「ごちそうさま」のあいさつは食事のマナーで一番大切なことです。食べ物や支えてくれる人に感謝をして、しっかりいただきます。「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。	E 904 kcal P 31.3 g F 32.0 g C 122 g Ca 498 mg S 3.3 g

食育チェックシートで1年の食生活を振り返ってみましょう

● 野菜を毎日、食べていましたか?



● 朝ごはんは毎日食べましたか?



● 給食当番の仕事はしっかりできましたか?



● 給食の牛乳は残さず飲めましたか?



● 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか?



● 食事の前の手洗いはよくできましたか?



● 食器のならべ方(配せん)にも気をつけて食べることはできましたか?



● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか?



● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか?



● はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか?



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 →

