



令和6年4月
宝達志水町立宝達中学校

今月の給食目標 安全に準備しよう

- ★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 ★さば ★たまご ★チンゲンサイ

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→→



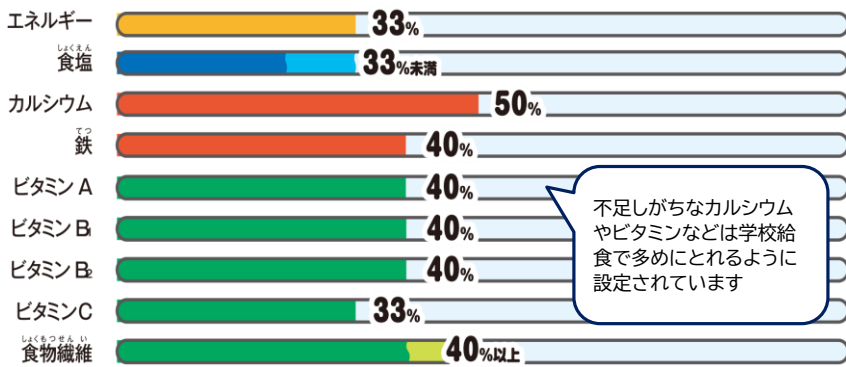
入室順 当番	令和6年 4月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材に含まれているアレルギーは【〇〇】、アレルギー使用がない場合【アレルギー】と記載	ひとくちメモ	栄養価 中学校
A 3の1	9	ごはん ハンバーグのトマトソース 野菜のパスタサラダ 野菜のチャウダー お祝いゼリー 牛乳	乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 県産豚肉 たまねぎ 大豆 米粉 小麦粉(グルテン強化) トマト ワイン オリーブ油 砂糖 トマトチャップ コンソメ ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん マカロニ 醤油 油 酢 砂糖 牛乳 じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ ベーコン【アレルギー】 米粉 コンソメ ゼリー (いちご果汁 糖類 油脂 豆乳【乳・卵不使用】) (カルシウム・鉄強化) 牛乳 (北陸産生乳)	学校給食 学校給食は、みなさんの心と体を成長させること、健康になること、のぞましい食習慣を身につけさせることができる食事の手本となるように考えられています。そして、給食にかかわる人々や食べ物から「命」をいただくことへの感謝の気持ち、食文化について学ぶことができます。	E 869 kcal P 28.1 g F 23.4 g C 136 g Ca 359 mg S 2.5 g
	10	(麦ごはん) カレーライス フレッシュサラダ ヨーグルト 牛乳	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 カレー粉【アレルギー】 小麦粉 チーズ ワイン 油 バター 生姜 にんにく 砂糖 カレー粉 キャベツ きゅうり ロースハム【アレルギー】 酢 油 砂糖 醤油 脱脂加糖ヨーグルト (鉄・カルシウム強化) 牛乳 (北陸産生乳)	安全に準備しよう① 4月の給食目標は「安全に準備しよう」です。給食当番は髪の毛が出ないように帽子をつけ、エプロンをつけて身支度をしてから手をしっかりと洗います。手に水をかけて、せっけんをつけます。手をよく洗ったらハンカチでふきましょう。	E 870 kcal P 29.3 g F 26.3 g C 129 g Ca 412 mg S 2.5 g
A 3の1	11	ごはん 梅干し 大豆とさつまいものかき揚げ 町内産チンゲン菜のごま和え 豚汁 牛乳	乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 福井県産梅干ししそ漬 たまねぎ さつまいも 小麦粉 石川県産大豆 油 米粉 昆布 もやし チンゲン菜 にんじん 醤油 みりん ごま 豚肉 たまねぎ だいこん こんにやく にんじん しいたけ ねぎ みそ 煮干しだし 酒 牛乳 (北陸産生乳)	給食当番 給食当番は、みんなが食べる食事を用意する大切な仕事をします。安全に、気持ちよく食べられるように、身だしなみと衛生に気をつけましょう。また、給食を運ぶ時には、無理をせず、安全に運べる量だけ運びましょう。	E 771 kcal P 26.0 g F 22.0 g C 117 g Ca 347 mg S 2.9 g
	12	ミルク食パン チョコクリーム 魚のマヨ焼き オニオンドレッシングサラダ ミネストローネ 牛乳	乳	ミルク食パン【乳】(愛知県産・石川県産小麦使用) チョコクリーム (油脂 砂糖 大豆 ココア【乳】) (カルシウム強化) 石川県産さば たまねぎ ドレッシング【アレルギー】 みそ 酒 パセリ キャベツ ブロッコリー たまねぎ 赤パプリカ 酢 醤油 砂糖 油 にんにく じゃがいも トマト たまねぎ にんじん 石川県産大豆 鶏がらだし コンソメ ワイン 砂糖 オリーブ油 牛乳 (北陸産生乳)	安全に準備しよう② 給食のはいぜんの準備をするときは、一人ひとりが準備のきまりを守ること、係りのお仕事は責任を持つこと、思いやりの気持ちをもって協力することが大切です。重いもの、熱いものは、一人で無理をしないで、協力して運びましょう。	E 846 kcal P 35.5 g F 30.5 g C 107 g Ca 358 mg S 3.4 g
B 3の2	15	ごはん 魚のケチャップみそあえ れんこんサラダ 新じゃがのみそ汁 牛乳	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 トマト 油 トマトチャップ みそ 砂糖 酒 みりん 片栗粉 キャベツ きゅうり れんこん ドレッシング【アレルギー】 にんじん 醤油 酢 じゃがいも たまねぎ 油揚げ みそ にんじん ねぎ 煮干しだし わかめ 牛乳 (北陸産生乳)	石川県産のおさかな 石川県でとれる魚の種類には、ぶり、はたはた、さば、あじ などがあります。「ふくらぎ」は「ぶりの小型のもの」です。今日は、「ふくらぎ」に片栗粉をつけて油で揚げ、トマトにケチャップとみそを加えたソースでからめた、ごはんには合うおかずになっています。	E 896 kcal P 28.9 g F 32.5 g C 122 g Ca 317 mg S 2.4 g
	16	わかめごはん だし巻き卵 町内産チンゲン菜のしめじ和え 打ち込み汁 牛乳	卵	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 大麦 わかめ 卵 小麦粉 砂糖 油 みりん 酢 かつおだし (カルシウム強化) チンゲン菜 もやし ぶなしめじ にんじん 醤油 砂糖 うどん 鶏肉 こまつな にんじん ねぎ 醤油 煮干しだし 片栗粉 みりん 酒 牛乳 (北陸産生乳)	上手な配膳 (はいぜん) 配膳は衛生的に気をつけて、ていねいに盛りつけることが大切です。汁物は、底をよくかき混ぜながら盛りつけましょう。ごはんやおかずが入っている容器の中で4等分にしてから配ると、一人分の量のめやすがわかりやすくなります。盛り残しが出ないように調整しましょう。	E 742 kcal P 25.7 g F 16.2 g C 123 g Ca 442 mg S 3.2 g
C 2の1	17	ごはん 鶏肉の南部焼き 切干大根の炒め煮 豆腐と青菜のみそ汁 いちご 牛乳	乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 鶏肉 醤油 ごまのみりん 片栗粉 生姜 油 にんじん 油揚げ さやいんげん 切干大根 醤油 砂糖 煮干しだし 酒 みりん ごま油 木綿豆腐 たまねぎ だいこん こまつな にんじん みそ 煮干しだし いちご (宝達志水町産の予定) 牛乳 (北陸産生乳)	いのちをいただく 毎日食べている食べ物は、私たちのからだをつくるものになったり、エネルギーになったり、私たちの「いのち」をささえています。食べることは植物や動物の「いのち」を食べることもあります。感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」をしたいと思います。	E 801 kcal P 36.5 g F 22.5 g C 113 g Ca 456 mg S 2.7 g
	18	ごはん えびシューマイ 春雨の中華和え 麻婆豆腐(マーボドウフ) 牛乳	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 もやし こまつな とうもろこし はるさめ にんじん 酢 醤油 砂糖 ごま油 中華スープ 木綿豆腐 たまねぎ 豚肉 にんじん みそ ココア 大豆 砂糖 醤油 片栗粉 中華スープ 生姜 食塩 醤油 にんにく 牛乳 (北陸産生乳)	麻婆豆腐 (マーボドウフ) このマーボドウフには、一人分がおよそ100gの木綿豆腐に、たまねぎとにんじん、にらなどの野菜を100g、ひき肉にひきわり大豆を加えて、八丁味噌(はつちょうみそ)をベースにした調味料で作ります。ごはんによく合う主菜です。	E 839 kcal P 31.6 g F 23.0 g C 126 g Ca 405 mg S 3.0 g
C 2の1	19	胚芽パンズ ポークロケット グリーンサラダ 卵スープ オレンジ 牛乳	乳	胚芽パンズ【乳】(愛知県産・石川県産小麦使用) じゃがいも 石川県産豚肉 パン粉【アレルギー】 油 たまねぎ にんじん 砂糖 鶏がらだし キャベツ きゅうり ドレッシング【アレルギー】 さやいんげん 卵 たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ 鶏がらだし 醤油 ワイン コンソメ 清見オレンジの予定 牛乳 (北陸産生乳)	果物や野菜のはたらき 果物や野菜は、ビタミンC、カルシウム、食物せんいが含まれていて、体の調子を整えるはたらきをします。オレンジなど、かんきつ類と言われる果物には、病気の抵抗力に関係するビタミンCが多いことが特徴です。	E 795 kcal P 28.3 g F 32.3 g C 98 g Ca 541 mg S 3.1 g

入室順 当番	令和6年 4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【アレル無】と記載	ひとくちメモ	栄養価 中学校
D 2の2	20 土	カレーピラフ グリルポークのアップルソース 町内産チンゲン菜のサラダ 野菜コンソメスープ ひとくちチーズ 牛乳	乳 牛乳	米(町産米 強化米入) 鶏肉 たまねぎ 赤パプリカ ピーマン 大豆 カレールウ【アレル無】 コンソメ 油 バター にんにく 豚肉 ワイン 片栗粉 醤油 りんご チンゲン菜 キャベツ にんじん 酢 砂糖 醤油 油 じゃがいも たまねぎ にんじん 鶏がらだし ワイン コンソメ 油 パセリ チーズ(鉄・カルシウム強化) 牛乳(北陸産生乳)	よく噛んで食べましょう よくかんで食べると ・消化吸収がよくなります ・おいしさがよくなるようになります ・あごの筋肉が発達して歯並びがよくなります ・食べすぎを防ぐ効果があります ひとくち10回より多くかむことを意識してみましよう。	E 857 kcal P 31.1 g F 30.7 g C 114 g Ca 364 mg S 2.9 g
D 2の2	23 火	ごはん きびなごのかりかりフライ 小松菜のごまマヨ和え 新じゃがのそぼろ煮 牛乳	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 こまつな キャベツ にんじん とうもろこしドレッシング【アレル無】ごま じゃがいも たまねぎ こんにやく 豚肉 にんじん 醤油 大豆 さやいんげん 煮干しだし 片栗粉 酒 砂糖 かりん 生姜 油 牛乳(北陸産生乳)	骨まで食べらる小魚 体の基礎をつくる子どもにとってはカルシウムは重要な栄養素です。きびなご、ししゃも、小さいイタタキ、あじ、いわしなど、骨ごと食べられる小魚はカルシウム、ビタミンが含まれている食品です。学校給食では月2回以上提供していきます。	E 877 kcal P 28.2 g F 25.8 g C 133 g Ca 424 mg S 1.7 g
D 2の2	24 水	ひじきごはん がんもどきの含め煮 花野菜のごま和え 春キャベツの具だくさん汁 米粉のガトージョコ 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 大麦 ひじき佃煮(鉄強化) ごま 醤油 酒 がんもどき(大豆 枝豆) 醤油 砂糖 酒 煮干しだし ブロッコリー カリフラワー にんじん 醤油 砂糖 かりん ごま ごま油 キャベツ だいこん たまねぎ にんじん みそ ねぎ しいたけ 煮干しだし 豆乳 砂糖 米粉 油 ココアパウダー(鉄・食物繊維強化) 牛乳(北陸産生乳)	海藻類(かいそうい)を食べよう ひじき、わかめ、こんぶ、わかめなどは海藻類で、日本人に不足しがちなカルシウムなどの無機質や食物繊維を含む食品です。今日のごはんには、ひじきの佃煮を混ぜ込んであります。	E 799 kcal P 24.3 g F 21.2 g C 128 g Ca 333 mg S 3.2 g
A 3の1	25 木	ごはん 鯖の香味揚げ 五目きんぴら 若竹汁 オレンジ 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産さば 片栗粉 油 醤油 酒 砂糖 かりん ごぼう 牛肉 にんじん こんにやく ピーマン 醤油 酒 油 かりん 砂糖 ごま油 唐辛子 木綿豆腐 たけのこ水煮 たまねぎ ねぎ 煮干しだし 醤油 わかめ 清見オレンジの予定 牛乳(北陸産生乳)	クイズです この野菜は なんでしょう。 ① ちやいろのかわに、つつまれている ② 中はうすい たいだい色 ③ 石川県では、今が旬の野菜 こたえは たけのこ です。たけのこ とわかめ のおすましを「若竹汁」といい、春を代表する伝統料理です。	E 763 kcal P 28.5 g F 24.1 g C 108 g Ca 306 mg S 1.6 g
A 3の1	26 金	ごはん 鶏肉のトマトソース マセドアンサラダ 野菜とマカロニのスープ グレープゼリー 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏肉 トマト たまねぎ ワイン オリーブ油 トマトチャップ 醤油 砂糖 コンソメ にんにく パセリ じゃがいも ブロッコリー ドレッシング【アレル無】とうもろこし にんじん レモン果汁 こまつな たまねぎ 豚肉 えのきたけ にんじん マカロニ 鶏がらだし コンソメ 酒 ぶどう果汁 糖類 ワイン(鉄・ビタミンC強化) 牛乳(北陸産生乳)	カルシウムが多い食品 小中学生の食事調査より、成長期に必要なカルシウムと鉄が必要用量に足りていないという結果が出ているそうです。このことから、学校給食では不足しがちな栄養素が補えるように献立を立てています。今日の献立では、牛乳、ブロッコリー、こまつな、チーズ、といったカルシウムが多く含まれる食品を使っています。	E 828 kcal P 31.4 g F 21.5 g C 127 g Ca 302 mg S 1.9 g
A 3の1	30 火	鶏そぼろのちらし寿司 あげと野菜の和え物 花ふのかきたま汁 ヨーグルト 牛乳	卵 牛乳	米(町産米 強化米入) 酢 たけのこ水煮 鶏肉 にんじん 砂糖 大豆 さやいんげん 醤油 かりん 酒 油 キャベツ もやし にんじん 油揚げ 醤油 砂糖 ごま油 木綿豆腐 卵 たまねぎ 鶏がらだし えのきたけ 醤油 ねぎ 麩 酒 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)	中学生に必要なエネルギー量は エネルギーは、体や心を動かすために絶対必要です。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。ですから、体に合った適切な量をとることが大切です。中学生に必要なエネルギー量は一日あたり2000～3000キロカロリーと身長、年齢、性別、活動量によって違います。	E 787 kcal P 31.2 g F 21.7 g C 117 g Ca 508 mg S 3.5 g

学校給食の献立はどのように決められているの？

「学校給食摂取基準」という基準があります。これは厚生労働省が策定した「日本人の食事摂取基準」を参考に、子どもたちの成長と健康を守るために栄養のバランスを考えて設定されています。献立は、衛生的な調理が行えること、おいしいこと、旬、地産地消、伝統、食文化考え、ご家庭でも調理ができるようなメニュー、教科の学習内容に関連させた献立など、食育の生きた教材となるように考えていきます。

日本人の食事摂取基準の2日の推奨量に対する 学校給食摂取基準の割合



食物アレルギー対応について

食べ物は生きるために欠かせないものですが、多くの人々が問題なく食べられるものであっても、病原菌から体を守るはたらきによって、かゆみや咳、時には命にかかわる症状が起こることがあります。これが「食物アレルギー」です。

宝達志水町では、食物アレルギーによって食べ物に制限のある児童・生徒についても学校給食のねらいが達成できるように、保護者から希望がある場合、調理場の能力や環境に応じて、安全性を最優先とした食物アレルギー対応を実施しています。「アレルギー対応」の欄に記載のメニューについては該当の学校で対応しています。

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 →

