



今月の給食目標 協力して片付けよう

★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 ★豚肉 ★たまご ★チンゲンサイ ◇たけのこ ◇オレンジ

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 5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	1	たけのこごはん いわし唐揚げ わかめときゅうりのごまじょうゆ和え 大根と青菜のみそ汁 柏餅 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入)大麦 たけのこ 油揚げ 醤油 酒 みりん いわし 醤油 みりん 砂糖 油 澱粉 キャベツ きゅうり にんじん 酢 砂糖 ごまわめ ごま油 大根 鶏肉 ごまつな ねぎ しめじ たけのこ 煮干しだし 酒 小豆 米粉 砂糖 澱粉 寒天 油 牛乳 (石川県産生乳100%)	旬のたけのこ たけのこは春にしか収穫することができません。これを水煮の缶詰や塩漬けなどに加工をすることで1年中食べることができます。この他にも山や畑や海でとれたものを加工していつでもおいしく食べられる工夫をし昔から伝えられている食品があります。調べてみましょう。	E 813 kcal P 29.0 g F 18.5 g C 133 g Ca 362 mg S 2.7 g
B 3の2	2	ごはん 餃子(ギョーザ) 回鍋肉(ホイコーロ) 春雨スープ 米粉クレープ 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) キャベツ 小麦粉 豚肉 たまねぎ 大豆 油 なら 生姜 醤油 ごま油 でん粉 砂糖 キャベツ 豚肉 たまねぎ にんじん ピーマン 赤パプリカ みそ 砂糖 酒 醤油 ごま油 片栗粉 砂糖 にんにく 生姜 トマト ジョウ ごまつな 玉ねぎ えのきたけ にんじん 春雨 ねぎ 鶏がらだし 醤油 中華スープ 酒 豆乳 砂糖 みかん果汁 水あめ 米粉(鉄強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	食べている部分は? 野菜は、食べやすいように人が手を加えて改良している植物です。野菜によって、食べている部分の違いがあります。今日の材料の「ごまつな」は葉の部分です。キャベツやたまねぎも、葉の部分を食べています。ピーマンは実を食べています。にんじんは根、地下の茎を食べています。	E 832 kcal P 27.3 g F 22.4 g C 130 g Ca 398 mg S 2.2 g
B 3の2	7	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き スパゲッティのドレッシングサラダ 豆腐とごぼうのスープ 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 鶏肉 ドレッシング【アレ無】コーンフレーク【アレ無】パン粉【アレ無】パセリ キャベツ ロースハム【アレ無】スパゲッティ にんじん たまねぎ 醤油 油 砂糖 酢 木綿豆腐 ごまつな ごぼう にんじん えのきたけ 醤油 コンソメ 牛乳 (石川県産生乳100%)	今月のめあて「協力して片付けよう」 食事のあとは、みんなで協力して手順よく片づけられるようにしましょう。環境のことや、限りある資源のことを考えて、配る時は、無駄がないように、片付ける時は、きまりを守って片づけましょう。食器はいてねいに扱きましょう。	E 848 kcal P 34.0 g F 24.6 g C 123 g Ca 323 mg S 2.9 g
C 2の1	8	ごはん 豚肉のくわ焼き しそ和え ミニトマト 五月汁 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 豚肉 片栗粉 油 米粉 醤油 酒 みりん 砂糖 生姜 キャベツ きゅうり 醤油 しそ ミニトマト じゃがいも 木綿豆腐 たけのこ たまねぎ わかめ みそ 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	ミニトマト ミニトマトの旬は5月中旬から9月上旬です。トマトなどの野菜には病気と戦う免疫力を保ち、体の調子を整える働きをする栄養素が含まれています。ミニトマトは宝達志水町でも栽培されています。自然の恵みをしっかりと味わっていただきます。	E 854 kcal P 27.1 g F 26.2 g C 128 g Ca 294 mg S 2.6 g
C 2の1	9	ごはん いわしの甘露煮 五目ひじき じゃがいもと小松菜のみそ汁 くだものゼリー 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) いわし 砂糖 醤油 みりん でん粉 鶏肉 糸こんにゃく にんじん さやいんげん 大豆 醤油 ひじき ごま油 みりん 砂糖 じゃがいも たまねぎ ごまつな 油揚げ みそ 煮干しだし 果実野菜ミックスジュース(濃縮還元) 糖類 寒天(食物せんい強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	骨までやわらか「いわしのかんろ煮」 世界中で魚のおいしさ、栄養が注目され、漁獲量が増えています。日本で獲れる魚で一番多いのがいわしです。丸ごと食べられるよう骨までやわらかくして調理しています。魚には、たんぱく質やビタミンD、ミネラル(無機質)が含まれており、古くから日本の食文化に根付いてきた食品です。	E 799 kcal P 31.9 g F 25.8 g C 110 g Ca 477 mg S 2.8 g
C 2の1	10	米粉パン ポテトミート焼き ブロッコリーサラダ 野菜とマカロニのスープ ヨーグルト(能登産) 牛乳	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) じゃがいも トマト たまねぎ 牛肉 豚肉 ケチャップ ふなしめじ オリーブ油 ワイン 砂糖 ハスターソース コンソメ ブロッコリー キャベツ 赤パプリカ 酢 砂糖 油 醤油 たまねぎ ごまつな にんじん 鶏がらだし マカロニ 醤油 ワイン コンソメ 生乳 砂糖 乳製品(能登産牛乳使用) 牛乳 (石川県産生乳100%)	牛乳の地産地消 石川県学校給食の牛乳は石川県内の酪農家さんから届けられた生乳100%です。震災後、しばらく能登地区の酪農家さんから集められることが休止してしまい、北陸産の生乳が収められていたましたが、4月からは石川県産100%生乳の牛乳が届けられています。ヨーグルトも能登産の生乳でつくられたものを提供します。	E 843 kcal P 33.9 g F 28.6 g C 113 g Ca 515 mg S 3.0 g
D 2の2	13	ごはん 揚げ鶏の甘酢からめ 野菜とピーンの炒め物 豆腐とわかめのスープ 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 鶏肉 油 醤油 片栗粉 酢 みりん 酒 砂糖 たまねぎ ごまつな ピーピン(米麹) 豚肉 赤パプリカ 醤油 酒 油 砂糖 ごま油 中華スープ ニンニク 木綿豆腐 たまねぎ えのきたけ にんじん 鶏がらだし 中華スープ わかめ 牛乳 (石川県産生乳100%)	ごはんをしっかり食べよう 炭水化物はエネルギーのもとになる栄養素です。エネルギー不足は疲労骨折、貧血などを引き起こす原因になることがスポーツ栄養学で証明されているそうです。給食は成長期に必要な炭水化物の量をとれるように考えられているので、ごはんはしっかり食べましょう。	E 838 kcal P 34.6 g F 24.5 g C 120 g Ca 323 mg S 2.4 g
D 2の2	14	わかめごはん だしまき卵 いりどり炒め うま煮 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 大麦 わかめ 塩 砂糖 卵 でん粉 砂糖 油 みりん 酢 かつおだし(カルシウム強化) たまねぎ ピーマン ロースハム【アレ無】 にんじん 油 コンソメ じゃがいも こんにゃく あつげ にんじん 鶏肉 さやいんげん 醤油 酒 煮干しだし みりん 砂糖 しいたけ 昆布 牛乳 (石川県産生乳100%)	人気のわかめごはん 4月の給食にも「わかめごはん」を提供しました。2年生の子が「とてもおいしかった!ごはんには何が入っている?」とたずねにきました。いつものお米に、わかめが2%、国産大麦10%と、塩分0.5%の調味料を加えて混ぜ込んで作ります。食物せんいと無機質がプラスされます。	E 826 kcal P 30.7 g F 21.9 g C 126 g Ca 477 mg S 3.2 g
D 2の2	15	ごはん いわしのかば焼き 切干大根のごまあえ 具だくさんの味噌汁 豆乳デザート 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) いわし 醤油 片栗粉 油 みりん 砂糖 米粉 酒 生姜 きゅうり にんじん 切干大根 ごま油 みりん 砂糖 もやし 小松菜 にんじん 油揚げ えのきたけ みそ 煮干しだし 糖類 豆乳 油脂 でん粉 レモン果汁 はちみつ(鉄強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	地場産物(じばさんぶつ) 宝達志水町では、県内や地域でとれた食材の活用と地場産物への理解を促進するため、地場産物をできるだけ多く取り入れてこんだてをたてています。毎日のお米は宝達志水町産、いわし、しいたけ、豚肉、牛乳は石川県産です。地域の恵みを味わっていただきます。	E 811 kcal P 27.2 g F 23.1 g C 123 g Ca 543 mg S 2.7 g
A 3の1	16	(麦ごはん) 豚肉の中華丼 きゅうりのごまからめ わかめとコーンのワンタンスープ オレンジ 牛乳	生果物 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 ごまつな にんじん 醤油 酒 油 みりん 生姜 ニンニク 中華スープ トマト パン キャベツ きゅうり 酢 醤油 砂糖 ごま油 もやし 鶏がらだし とうもろこし ワンタン皮 ねぎ 醤油 酒 中華スープ わかめ オレンジ 牛乳 (石川県産生乳100%)	果物の食べ方は生のままがおすすめです ビタミンCは不足すると食欲が落ちたり体がかたくなったり症状が出る場合があります。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、水につけやすいため、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 787 kcal P 29.7 g F 19.1 g C 124 g Ca 344 mg S 2.6 g

入室順 当番	令和6年 5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【○】、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
A 3の1	17 金	ごはん しそかつおふりかけ 魚フライ ジャーマンポテト 鶏肉のトマトコンソメ煮 りんごゼリー 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入り) しそかつおふりかけ【アレ無】(鉄強化) 石川県産ふくらぎ パン粉【アレ無】 油 小麦粉 米粉 ワイン ウスターソース じゃがいも たまねぎ ベーコン【アレ無】 油 コンソメ パセリ キャベツ 鶏肉 たまねぎ トマト チンゲンサイ にんじん 醤油 鶏がらだし ワイン コンソメ 砂糖 国産りんご 糖類(ビタミンC・鉄強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	野菜の煮込み料理 野菜には、おなかの調子をととのえる食物せんいとビタミン、無機質(ミネラル)が含まれています。今日のコンソメ煮のように汁物や煮物にして加熱すると「かさ」が減るのでたくさん食べることが出来ます。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 878 kcal P 31.0 g F 26.3 g C 129 g Ca 21.2 mg S 3.7 g
	20 月	ごはん 手作りハンバーグ れんこんサラダ チンゲン菜のみそ汁 牛乳	乳 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入り) 豚肉 牛肉 大豆 たまねぎ トマト チョップ パン粉 チーズ ヴァネーソリン ごま油 オリーブ油 ナツメ キャベツ れんこん きゅうりにんじん ドレッシング【アレ無】 醤油 みりん ごま 酢 じゃがいも だいこん チンゲン菜 にんじん えのきたけ 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	手作りハンバーグ 給食室でのハンバーグの作り方を紹介します。たまねぎをみじん切りにしたもの、大豆をフレークにしたもの、パン粉、ひじき、チーズ、調味料、香辛料を加えて混ぜ、空気をぬくように形を整えます。スチームコンベクションというオーブンでこんがり焼き上げ、ウスターソースとトマトケチャップのソースをかけます。ハンバーグの調理方法は中学校家庭科の教科書にも載っています。お家でぜひ試してみてください。	E 864 kcal P 30.7 g F 29.2 g C 120 g Ca 38.5 mg S 3.1 g
B 3の2	21 火	ターメリックライス ドライカレー おじゃこサラダ とうふと青菜のスープ ヨーグルト 牛乳	魚 乳 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入り) 大麦 ターメリック 豚肉 牛肉 たまねぎ にんじん カレールウ【アレ無】 大豆 ワイン ケチャップ ヴァネーソリン コソメ 油 生姜 キャベツ れんこん きゅうりにんじん しらす干し 酢 醤油 砂糖 酒 木綿豆腐 小松菜 たまねぎ えのきたけ 鶏がらだし 醤油 ワイン 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%)	成長期に大切なカルシウム カルシウムを多く含む食品は骨や歯の成分ですが、成長ホルモンの分泌や血液の凝固など、体のさまざまな機能を調節する働きを持っています。成長期は骨をつくる働きが著しく盛んになり骨の量が増えるのでカルシウム摂取はとて大切でです。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、しらす干しなどの小魚、小松菜やチンゲン菜などの青菜、豆腐など大豆でできている食品にふくまれています。	E 850 kcal P 32.9 g F 23.3 g C 127 g Ca 490 mg S 3.3 g
	22 水	ごはん ふくらぎのケチャップがらめ いんげんとにんじんのごまマヨサラダ 豚汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入り) 石川県産ふくらぎ でん粉 油 トマトケチャップ 砂糖 醤油 ごま にんにく もやし にんじん いんげん ドレッシング【アレ無】 ごま 醤油 砂糖 木綿豆腐 豚肉 にんじん えのきたけ みそ ごぼう ねぎ 煮干しだし 酒 しいたけ 牛乳(石川県産生乳100%)	バランスを考えて食べよう エネルギーのもとになる炭水化物が多く含む主食、体をつくるものになるたんぱく質を多く含む主菜、体の調子を整えるビタミン、無機質を多く含む副菜を組み合わせることで栄養のバランスがよくなります。今日の献立の主食は「ごはん」、主菜は「ふくらぎのケチャップがらめ」、副菜は「サラダ」です。そして汁物と牛乳をそろえてバランスがとれるように考えています。	E 891 kcal P 33.6 g F 36.2 g C 108 g Ca 32.6 mg S 2.2 g
B 3の2	23 木	ごはん 春巻 拌三絲(ハンカスー) 家常豆腐(ジャージョンドウ) 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入り) 小麦粉 豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ 春雨 でん粉 油 しょうが しいたけ 米粉 砂糖 醤油 キャベツ にんじん きゅうり 春雨 ロースハム 酢 醤油 ごま油 中華スープ 砂糖 あつあげ たまねぎ もやし にんじん 豚肉 しいたけ にら みそ 醤油 でん粉 酒 中華スープ しょうが にんにく ねぎ 油 鶏がらだし 牛乳(石川県産生乳100%)	中国から伝わってきた「大豆」 中国料理のジャージョンドウは油揚げと野菜の炒め煮です。給食には、大豆や油揚げ、とうふがよく使われます。大豆は奈良時代に仏教と共に中国から日本に伝わったといわれています。今では、日本の料理に豆腐や油揚げは欠かせない食品です。	E 928 kcal P 28.5 g F 31.6 g C 132 g Ca 405 mg S 2.9 g
	24 金	ごはん グリルチキンのトマトソース グリーンサラダ じゃがいものみそ汁 グレーゼリー 牛乳	乳 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入り) 鶏肉 トマト たまねぎ ワイン オリーブ油 醤油 トマトケチャップ にんにく コンソメ でん粉 パセリ キャベツ きゅうり グリーンアスパラガス ドレッシング【アレ無】 じゃがいも たまねぎ にんじん 油揚げ みそ 煮干しだし ぶどう果汁 砂糖 ワイン 牛乳(石川県産生乳100%)	カルシウムを多く含む食品 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。からだをつくるなかまの食品をしっかり食べましょう。	E 878 kcal P 33.0 g F 23.6 g C 133 g Ca 324 mg S 2.3 g
C 2の1	27 月	ごはん ちくわの南部揚げ 三色和え 厚揚げのたき合わせ 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入り) ちくわ【乳・卵 不使用】 油 小麦粉 片栗粉 ごま キャベツ きゅうりにんじん しょうゆ 砂糖 みりん だいこん じゃがいも あつあげ こんにゃく 鶏肉 にんじん しょうゆ 砂糖 酒 鶏がらだし 昆布 牛乳(石川県産生乳100%)	学校給食の栄養価 学校給食の献立は、健康に成長できるための栄養の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 775 kcal P 26.3 g F 20.1 g C 122 g Ca 407 mg S 3.1 g
	28 火	(麦ごはん) 鶏と卵のそぼろ丼 もやしと青菜のごまじょう油和え キャベツとだいこんのみそ汁 牛乳	卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入り) 石川県産卵 鶏肉 砂糖 醤油 酒 みりん しょうが 油 ごま油 小松菜 もやし にんじん パプリカ 醤油 酢 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも キャベツ だいこん にんじん ぶなしめじ みそ 油あげ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	食べ物の旬(しゅん) 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「旬」といいます。今日の給食にも、新たまねぎ、新じゃが、春キャベツなど、今の季節が「旬」の食べ物がたくさん入っています。	E 820 kcal P 30.3 g F 22.6 g C 124 g Ca 373 mg S 3.0 g
D 2の2	29 水	ごはん じゃがいものみそからめ ブロッコリーのツナ和え すき焼き風煮 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入り) じゃがいも たまねぎ みそ みりん ごま 油 ブロッコリー キャベツ にんじん まぐろ油漬 醤油 砂糖 木綿豆腐 もやし 牛肉 たまねぎ こんにゃく えのきたけ にんじん ねぎ 華巻 醤油 砂糖 油 みりん 酒 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	じゃがいものみそからめ じゃがいもをふかしたり、揚げたりしたものに新玉ねぎの薄切り、みそ、みりん、ごまを絡めて作ります。手軽なおいしいおかずです。作り方は料理レシピサイト「宝達志水町学校給食キッチン」で紹介しています。ぜひお試しください。 	E 808 kcal P 31.6 g F 20.3 g C 125 g Ca 353 mg S 2.3 g
	30 木	コーンピラフ きびなごかりかりフライ ビーンズサラダ 野菜コンソメスープ 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入り) 大麦 鶏肉 たまねぎ にんじん ビーマンとろろし コンソメ 油 パセリ きびなご しょうが じゃがいも 米粉 油 キャベツ きゅうり 石川県産大豆 赤ピーマン 醤油 酢 ワイン 砂糖 油 キャベツ たまねぎ ベーコン【アレ無】 にんじん 鶏がらだし コンソメ ワイン パセリ 牛乳(石川県産生乳100%)	小魚を食べよう 「きびなごのかりかり揚げ」は5cmほどの小さなお魚にポテトチップスを砕いたような衣をつけて揚げて作ります。きびなごや、しらすぼし、ししゃもなどの骨ごと食べられる小魚には、成長期に欠かせないビタミンDやカルシウムがふくまれているので、意識してとるようにするとよい食品です。	E 813 kcal P 28.6 g F 23.3 g C 122 g Ca 388 mg S 2.6 g
D 2の2	31 金	セルフレック ウイナー コールスローサラダ 豆乳スープ オレンジ 牛乳	乳 生果物 牛乳	コーン(【乳】国産小麦 県産小麦使用) ボークウイナー【アレ無】 キャベツ きゅうりにんじん ドレッシング じゃがいも 鶏肉 たまねぎ 小松菜 にんじん 大豆 ワイン コンソメ 鶏がらだし オレンジ 牛乳(石川県産生乳100%)	小麦の地産地消 学校給食のパンに使われている小麦粉は愛知県産80%、石川県産20%の割合で、国産小麦100%です。小麦は、日本で食べられているパンやめん類の原料である小麦は自給率15%で85%は外国から輸入されています(令和2年度)。なぜ小麦の輸入が多いのでしょうか。その理由を調べてみましょう。	E 861 kcal P 36.0 g F 36.3 g C 98 g Ca 402 mg S 3.9 g

★参考資料：文部科学省小学生用食育教材、文部科学省食に関する指導の手引、農林水産省HP「知っている？日本の食料事情」、健康社食育フォーラム2024年5月号、少年写真新聞社 給食ニュース2024年5月号

★ 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。