



今月の給食目標 よくかんで食べよう

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・保育所給食の写真が公開されています→→→



★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 ★牛肉 ★たまご
- ★チンゲンサイ ★加賀太きゅうり ★生乳ヨーグルト ★すいか
- ★トマト ◇メロン

★ 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。

入室順 当番	令和6年 6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
A 3の1	3	ごはん 魚のみそマヨ焼き 五目きんぴら じゃがいもとなめこのみそ汁 ミニトマト 牛乳	魚 生トマト 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 たまねぎドレッシング にんじん みそ 酒 油 パセリ ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん しょうゆ 油 ごま 酒 砂糖 みりん ごま油 じゃがいも たまねぎ チンゲン菜 なめこ 油揚げ みそ 煮干しだし ミニトマト 牛乳 (石川県産生乳100%)	<給食メニューレシピの紹介> 「みそマヨ焼き」は子どもたちに魚を喜んで食べてもらえるように考えた給食レシピの一つです。宝達志水町の学校給食レシピをご家庭でも手軽に作っていただくためにWebでメニューの作り方を紹介しています。 	E 877 kcal P 29.9 g F 31.3 g C 119 g Ca 356 mg S 2.4 g
	4	ごはん 牛肉と大豆のしぐれ煮 小松菜のじゃこ和え とうふとわかめのみそ汁 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) 牛肉 県産大豆 こんにやく ごぼう しょうゆ 油 砂糖 みりん 昆布 酒 生姜 昆布だし もやし こまつな にんじん しらす干し 酢 砂糖 ごま油 しょうゆ 木綿豆腐 たまねぎ えのきたけ わかめ 麩 みそ 煮干しだし 加糖ヨーグルト (鉄・食物せんい強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	<6月4日から10日は歯と口の健康週間です> 	E 743 kcal P 30.2 g F 19.7 g C 111 g Ca 600 mg S 3.0 g
	5	ごはん やきとり風 切干大根の炒め煮 みそけんちん汁 牛乳	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 しょうゆ みりん 酒 米粉 砂糖 こまつな にんじん さつま揚げ【魚】 切干大根 しょうゆ 砂糖 煮干しだし 酒 みりん ごま油 木綿豆腐 キャベツ こんにやく にんじん みそ しめじたけ ねぎ 煮干しだし ごま油 牛乳 (石川県産生乳100%)	<よくかんで食べよう①> 良い歯を作るためにはよく噛(か)んで食べましょう。味がよく分かる、満腹感を得ることができる、むし歯や歯周病(ししゅうびょう)などの病気を予防することが分かっているそうです。急がず食べる、飲み物で流し込まないようにすることを心がけると、しっかりと噛むことができます。	E 817 kcal P 33.5 g F 22.6 g C 120 g Ca 376 mg S 2.9 g
B 3の2	6	ごはん 大豆と煮干のごまからめ 野菜のかみかみ和え 肉豆腐 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 大豆 煮干し 砂糖 油 みりん ごま しょうゆ 米粉 片栗粉 キャベツ きゅうり たくあん(大根) にんじん しょうゆ 木綿豆腐 たまねぎ 豚肉 こんにやく にんじん ねぎ しょうゆ 酒 みりん 砂糖 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	<歯を丈夫にする無機質(むきつ) > にほしのような、丸ごと食べられるお魚にはカルシウムやリンがふくまれています。カルシウム、リン、鉄など無機質は体をつくり、からだの調子を整える働きがある栄養素です。主に骨や歯をつくるもとになります。成長期に意識して食べてほしい食品です。	E 808 kcal P 36.4 g F 21.7 g C 117 g Ca 560 mg S 2.4 g
	7	県産米粉のきなこ揚げパン ひじきの彩りサラダ ポークビーンズ キャンディーズ 牛乳	パン【乳】 乳 牛乳	米粉パン【乳】(県産米粉 国産小麦 県産小麦使用) 国産きなこ 砂糖 油 キャベツ 加賀太きゅうり 赤パプリカ 酢 ひじき 油 しょうゆ 砂糖 たまねぎ じゃがいも 豚肉 にんじん トマト 大豆 トマトケチャップ 砂糖 コンソメ クラスメックス 油 チーズ (鉄・カルシウム強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	<海の野菜「海藻」> 日本の海ではいろいろな海藻(かいそう)がとれるので、昔からよく食べられていました。海に囲まれた日本は、海藻の宝庫です。海藻には、カルシウムや鉄などのミネラル、食物せんいが多くふくまれています。からだに良いことがいっぱい海藻をしっかりと食べましょう。	E 828 kcal P 37.7 g F 32.5 g C 96 g Ca 440 mg S 2.6 g
B 3の2	10	ごはん ふくらぎのみそがらめ れんこんサラダ 沢煮椀 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 県産ふくらぎ 片栗粉 油 ごま 砂糖 みそ 酒 みりん キャベツ きゅうり れんこん にんじん ドレッシング しょうゆ 酢 だいこん 鶏肉 こまつな ごぼう にんじん 干し椎茸 しょうゆ 煮干しだし 昆布だし 酒 片栗粉 牛乳 (石川県産生乳100%)	<沢煮椀(さわにわん) > 沢煮椀の「沢」は「たくさん」という意味があります。数種類の食材を使い、うす味に仕上げた汁物です。豚肉と千切り野菜を具にして塩味で作ります。千切りの具が沢のような水の流れを表しています。	E 838 kcal P 32.1 g F 31.3 g C 107 g Ca 328 mg S 2.1 g
	11	ごはん チンジャオロース 厚揚げの中華煮 メロン 牛乳	鶏卵 生果物 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 豚肉 キャベツ たけのこ ピーマン しょうゆ 酒 片栗粉 オイスターソース 酒 砂糖 ごま油 中華スープ 生姜 にんにく 厚揚げ たまねぎ チンゲン菜 もやし うずら卵 にんじん 片栗粉 しょうゆ 中華スープ 油 干し椎茸 ごま油 砂糖 きくらげ にんにく 国産メロンの予定 牛乳 (石川県産生乳100%)	<くだものを食べよう> くだものは、その季節の旬を味わうことができます。これから夏にかけては、メロンが旬を迎えます。また、くだものには血管をじょうぶにしたり、傷の回復を早めるビタミンや、腸の調子を整える食物せんいなど、健康を保つために必要な栄養素がふくまれています。	E 863 kcal P 35.7 g F 28.1 g C 117 g Ca 410 mg S 2.2 g
C 2の1	12	カレーライス(麦ごはん) (ビーフカレー) ビーンズサラダ フルーツのヨーグルト和え 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 牛肉 にんじん カレールー【小麦】 ワイン 油 にんにく 生姜 キャベツ こまつな 県産大豆 ドレッシング ロースハム【豚】 にんじん 砂糖 しょうゆ ヨーグルト バイン(缶) 黄桃(缶) りんご 牛乳 (石川県産生乳100%)	<牛乳の栄養> 給食に欠かせず牛乳が出るのは、カルシウムが豊富に含まれているからです。カルシウムは骨や歯の主成分で、じょうぶな骨や歯をつくるのに欠かせません。成長が著しい小学生中学生には、重要な栄養素です。給食では1日に必要なカルシウムの40%以上がとれるように考えています。	E 903 kcal P 30.4 g F 26.6 g C 136 g Ca 410 mg S 3.0 g
	13	ごはん いわしのかば焼き 切干大根のごま酢あえ かきたま汁 牛乳	魚 卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産いわし(予定) 片栗粉 しょうゆ みりん 油 砂糖 酒 米粉 生姜 にんじん 油揚げ さやいんげん 切干大根 しょうゆ 酢 砂糖 ごま 木綿豆腐 卵 にんじん たまねぎ こまつな みそ 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	<よくかんで食べよう② > よく噛むことで、胃での消化を助けます。また、よく噛むことは「あご」をよく動かすことにもつながるので、脳を刺激し、食べ過ぎることを防いでくれたり、ストレス解消にも役立つりするそうです。よく噛んで食べましょう。	E 841 kcal P 32.1 g F 25.2 g C 121 g Ca 428 mg S 2.9 g

入室順 当番	令和6年 6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
D 2の2	14 金	ごはん 豚肉の美味だれ キャベツとコーンのサラダ 豆腐と青菜の味噌汁 すいか 牛乳	生果物 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 豚肉 りんご 片栗粉 油 しょうゆ 酒 砂糖 生姜 にんにく トウモロコシ キャベツ ブロッコリー とうもろこし 赤パプリカ 酢 砂糖 油 しょうゆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ こまつな ごぼう みそ 煮干しだし 石川県産小玉すいかの予定 牛乳(石川県産生乳100%)	<地場産物(じばさんぶつ)利用は環境保護に>  米粉パンの米粉と小麦粉、豚肉、こまつな、すいか、牛乳は石川県で育てられた食材料です。これを「地場産物」といいます。地場産物は生産地からの流通に使う輸送燃料が少ないので排気ガスなどで空気が汚れる事も少なくなり、環境保護にもつながります。	E 834 kcal P 28.1 g F 26.9 g C 120 g Ca 345 mg S 2.1 g
D 2の2	17 月	ごはん がんもどきの含め煮 チンゲン菜のごまあえ 豚汁 牛乳 米粉タルト	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 油 にんじん 小麦 ごま) にんじん しいたけ しょうゆ 酒 砂糖 煮干しだし もやし チンゲン菜 にんじん しょうゆ みりん 油 ごま 豚肉 たまねぎ こんにやく にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 酒 牛乳(石川県産生乳100%) もも 水あめ 砂糖 豆乳 米粉 澱粉 油脂(鉄・ビタミンC強化)	<チンゲンサイ>  チンゲンサイは中国から伝わってきた野菜です。宝達志水町では年間を通じて栽培されており、給食にもよく取り入れています。大きい一株で、ビタミンAとビタミンCは1日の必要量の半分がふくまれています。	E 834 kcal P 30.9 g F 25.2 g C 122 g Ca 33.9 mg S 2.2 g
D 2の2	18 火	ごはん 揚げ魚のチリソースかけ 野菜の中華和え ワンタンスープ 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産さば トマト チョップ 油 片栗粉 ねぎ 酒 米粉 しょうゆ 砂糖 にんにく 生姜 キャベツ 小松菜 にんじん 酢 砂糖 ごま しょうゆ たまねぎ 鶏肉 にんじん ワンタン皮 ねぎ 大豆 しょうゆ 中華スープ 酒 鶏がらだし きくらげ 牛乳(石川県産生乳100%)	<強化米とは>  胚芽の部分には体内で糖質をエネルギーに変換するときに必要なビタミンBが豊富ですが、お米を精米するときに欠けてしまいます。給食のお米は町内産のお米に、胚芽から抽出したビタミンBを強化した強化米を0.3%加えて提供しています。	E 772 kcal P 28.1 g F 22.6 g C 114 g Ca 322 mg S 2.0 g
A 3の1	19 水	オムライス(チキンライス) (たまご焼き) コーンとひじきのサラダ 町内産チンゲン菜のスープ 牛乳	卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入)たまねぎ トマト チョップ にんじん 大麦 大豆 ワイン 油 コルメ クラゲ ソース コルメ 卵 でん粉 砂糖 塩 油 キャベツ きゅうり とうもろこし ひじき 佃煮 にんじん 酢 しょうゆ ごま油 砂糖 じゃがいも チンゲン菜 たまねぎ えのきたけ にんじん ソノメ 鶏がらだし 牛乳(石川県産生乳100%)	<6月は食育月間で>  毎月19日は「食育の日」。毎年6月は「食育月間」です。食育は健康な生活を送るための基礎となるものです。食に関する正しい知識を身につけましょう。 	E 813 kcal P 28.7 g F 21.1 g C 127 g Ca 349 mg S 3.7 g
A 3の1	20 木	ごはん きびなごカリカリフライ あげともやしの生姜醤油あえ 新じゃがと豚肉の旨煮 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) きびなご しょうが じゃがいも 米粉 油 もやし こまつな 油揚げ にんじん しょうゆ 砂糖 生姜 砂糖 じゃがいも たまねぎ 豚肉 にんじん さやいんげん 酒 しょうゆ 片栗粉 油 煮干しだし みりん 牛乳(石川県産生乳100%)	<小魚でカルシウムをとりよう>  成長期に必要なカルシウムは牛乳、野菜、海藻、大豆、小魚にふくまれています。給食ではカルシウムがたくさんとれるよう、骨もいっしょに丸ごと食べられるように調理した小魚を月2回以上提供するようにしています。	E 825 kcal P 30.4 g F 22.5 g C 125 g Ca 420 mg S 1.5 g
A 3の1	21 金	ごはん ラザニア コールスローサラダ 青菜のコンソメスープ さくらんぼゼリー 牛乳	乳 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏肉 牛乳 たまねぎ マカロニ トマト チーズ にんじん セロリ トマト チョップ 大豆 バター 小麦粉 ワイン コンソメ にんにく クラゲ 油 キャベツ きゅうり ドレッシング にんじん 酢 木綿豆腐 こまつな たまねぎ えのきたけ ソノメ しょうゆ ワイン 山形県産さくらんぼ果汁 糖類(ビタミンC,鉄強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	<学校給食のパンの小麦は国産100%>  日本国内で1年間に食べられている小麦のうち国内で作られているのはわずか13%。残りの87%は輸入にたよっています。そんな中、少しでも多くの国産食材を提供するために、たくさんの方のご苦労のおかげで石川県の学校給食のパンの原料の小麦は、国産100%のものが提供されています。	E 883 kcal P 29.7 g F 26.2 g C 132 g Ca 467 mg S 2.7 g
B 3の2	24 月	梅ごはん だし巻きたまご 千草おひたし 鶏ごぼう汁 牛乳	卵 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 乾燥梅 鶏卵 でん粉 砂糖 鶏がらスープ かつおだし こまつな にんじん ちくわ しょうゆ 砂糖 酢 みりん じゃがいも 鶏肉 もやし にんじん チンゲン菜 みそ ねぎ ごぼう 煮干しだし ごま油 牛乳(石川県産生乳100%)	<よくかんで食べよう③>  よく噛むことで、食べ物がこまかくなって体の中に入っていくので、消化と吸収がよくなります。また、かみごたえのある食べ物をよく噛むと、歯の土台である歯茎(はぐき)がじょうぶになり、歯並びがよくなります。一口何回噛んでいるか、数えてみることもおすすめです。	E 739 kcal P 30.8 g F 16.2 g C 118 g Ca 348 mg S 3.4 g
B 3の2	25 火	ごはん ふりかけ 焼きメンチカツ セサミサラダ 野菜のクリームチャウダー 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 野菜と昆布のふりかけ【アレ無】(鉄強化) 豚肉 牛肉 大豆 たまねぎ キャベツ しいたけ 片栗粉 パン粉 クスターソース ドレッシング キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 酢 ごま ごま油 しょうゆ 砂糖 じゃがいも 牛乳 にんじん たまねぎ キャベツ ベーコン 米粉 コンソメ 牛乳(石川県産生乳100%)	<学校給食のパターン>  今日の給食の主食は「ミルクロールパン」、主菜は「メンチカツ」、副菜は「セサミサラダ」と「クリームチャウダー」、そして牛乳を組み合わせて、栄養のバランスがよくなるように作っています。また、今日の給食に使われている材料のうち、パンの小麦粉、メンチカツの豚肉、チャウダーのとろみに使われている米粉、牛乳は石川県産の食材です。地域のものでできるだけ取り入れるようにしています。	E 795 kcal P 26.6 g F 23.3 g C 120 g Ca 324 mg S 2.6 g
B 3の2	26 水	ごはん 揚げ魚のカレー風味 キャベツと春雨のサラダ 五目中華スープ 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産さば 油 片栗粉 カレー粉 コンソメ ニンニク キャベツ とうもろこし 春雨 ロースハム【豚】 しょうゆ 酢 砂糖 ごま ごま油 もやし たまねぎ 豚肉 にんじん 片栗粉 しょうゆ 鶏がらだし 中華スープ 酒 きくらげ 牛乳(石川県産生乳100%)	<よくかんで食べよう④>  一口30回以上かんで食べていますか？一口何回かんで食べているか、かむ回数を数えてみましょう。やわらかいものを飲み込む前に、「もう5回かむ」ということもおすすめです。一口の量を考えて、口を閉じて、意識して食べてみましょう。	E 780 kcal P 28.0 g F 23.9 g C 113 g Ca 380 mg S 2.1 g
C 2の1	27 木	ごはん 味付けのり 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) のり しょうゆ みりん 鶏肉 油 小麦粉 片栗粉 酒 しょうゆ 生姜 じゃがいも ドレッシング にんじん きゅうり レモン果汁 厚揚げ こまつな たまねぎ えのきたけ みそ にんじん 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	<保存食～みそ～>  みそは古くから日本に伝わる保存食です。体に害のない良い菌を増やして、害のある菌をおさえる発酵という方法で長持ちをさせます。また、保存食は、味をよくしたり栄養価を高めたりするなどの工夫により地域ごとに独自の食文化が伝えられています。	E 871 kcal P 33.3 g F 29.0 g C 119 g Ca 350 mg S 2.2 g
C 2の1	28 金	ハニートースト やさしい肉団子 ブロッコリーとツナのサラダ 野菜とチキンのコンソメ煮 すいか 牛乳	パン【乳】 生果物 牛乳	ミルク食パン(国産小麦 県産小麦使用【乳】) はちみつ マーガリン【乳】 砂糖 レモン果汁 鶏肉 たまねぎ 大豆 トマト チョップ にんにく 生姜(鉄強化) キャベツ ブロッコリー にんじん まぐろ 油揚げ ドレッシング たまねぎ 鶏肉 キャベツ チンゲン菜 にんじん 鶏がらだし コンソメ ワイン しょうゆ 石川県産小玉すいかの予定 牛乳(石川県産生乳100%)	<暑さに負けず、しっかり食べよう>  もうすぐ7月、いよいよ夏本番です。暑い季節もしっかり食事をとって元気に過ごしましょう。今日のパンは、レモン風味のはちみつマーガリンをのせてトーストにして、食べやすく工夫しています。野菜、牛乳、お肉もすききらいせずしっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。	E 865 kcal P 36.2 g F 30.0 g C 113 g Ca 430 mg S 3.5 g