



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 ★たまご ★チンゲンサイ  
◇メロン ◇すいか ◇トマト

★ 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 7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
2の1	1 月	ごはん 鶏肉と新じゃがのチキカツ からめ 野菜とツナのお味噌汁 野菜とあげのみそ汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏肉 じゃがいも 油 小麦粉 トマトチキカツ 片栗粉 酒 ねぎ しょうゆ 砂糖 にんにく 生姜 こまつな もやし まぐろ油漬 にんじん しょうゆ 酢 砂糖 のり キャベツ たまねぎ にんじん みそ 油揚げ ねぎ 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	じゃがいもの調理 新じゃがのおいしい季節です。炭水化物のほか、不足しがちなビタミン、無機質が含まれている食品です。保存は、日の当たらない涼しい場所にする。じゃがいもの芽や皮が緑色になった部分は必ず取り除くことなどに気をつけて、おうちでも調理をしてみましょう。	E 805 kcal P 33.0 g F 23.5 g C 115 g Ca 355 mg S 2.2 g
2の2	2 火	ごはん 魚のメンチカツ 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 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) いわし たら パン粉 鶏肉 玉ねぎ れんこん 小麦粉 にんじん 砂糖 みそ油 (カルシウム・鉄強化) こまつな たまねぎ 豚肉 ピーマン(米麹) にんじん 中華スープ 油 ごま油 ニンニク 酒 しょうゆ 砂糖 木綿豆腐 たまねぎ にんじん まいたけ えのきたけ みそ コろごま 鶏からスープ 中華スープ 牛乳 (石川県産生乳100%)	いわし 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。今日はいわしのすりを使ったメンチカツです。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 828 kcal P 31.9 g F 24.1 g C 121 g Ca 499 mg S 2.8 g
2の2	3 水	(麦ごはん) 豚丼(具) 野菜のしそ和え 豆腐のすまし汁 メロン 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 もやし ピーマン にんじん しょうゆ 酒 みそ 砂糖 かりん油 ごま油 生姜 にんにく トマトチキカツ キャベツ きゅうり しょうゆ 赤しそふりかけ 木綿豆腐 たまねぎ えのきたけ ごぼう こねぎ 煮干しだし しょうゆ みりん 昆布だし 国産メロンの予定 牛乳 (石川県産生乳100%)	夏が旬(しゅん)の食べ物 今は一年中、食べたいものを手に入れることができるようになりました。しかし食べ物には、それぞれの地域でよく育ち、たくさんとれる季節があります。それぞれの食べ物が一番よくとれて、おいしかった時期を食べ物の旬といえます。今日はピーマン、きゅうり、しそ、メロンと、夏が旬の食材をたくさん使っています。	E 765 kcal P 31.9 g F 19.3 g C 116 g Ca 328 mg S 2.4 g
2の2	4 木	ごはん いわしの生姜煮 打豆入りきんぴらごぼう 冷やしそうめん汁 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) いわし 砂糖 しょうゆ 濃粉 生姜 ごぼう にんじん 打ち豆(国産大豆) ピーマン しょうゆ みりん 砂糖 油 そうめん ほうれんそう にんじん ねぎ しょうゆ みりん 煮干しだし 昆布だし 椎茸 生姜 ミニトマト 牛乳 (石川県産生乳100%)	和食のだし 和食の基本である「だし」は、かつお節や昆布などからとります。だしを使うことにより、旨味とおいしさや風味が増すことができます。今日のそうめん汁には煮干し、昆布、しいたけからとっただしを使います。	E 823 kcal P 29.6 g F 21.0 g C 129 g Ca 411 mg S 3.5 g
1の1	5 金	ごはん 星型ハンバーグ カラフルサラダ 野菜のコンソメスープ セタデザート 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏・豚肉 たまねぎ りんご 大豆 トマトチキカツ 糖類 油 じゃがいも にんにく 生姜 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 たまねぎ こまつな にんじん コンソメ しょうゆ ワイン ミニクレープ(豆乳 油脂 糖類 米粉 レモン果汁 大豆粉 鉄・ビタミンC強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	今日は七夕献立 七夕は彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったりしますね。今日は、七夕の星をイメージした献立です。	E 792 kcal P 30.2 g F 20.7 g C 121 g Ca 432 mg S 2.2 g
1の1	8 月	ごはん 海老焼売(ピシユマイ) 拌三絲(パンスンヌ) 麻婆豆腐(マボドウ) 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 玉ねぎ いたより えび 豚脂 小麦粉 パン粉 大豆 砂糖 しょうゆ チキンスープ(鉄強化) きゅうり ロースハム(豚)【アレ無】 にんじん 春雨 きくらげ 酢 ごま 砂糖 ごま油 しょうゆ 中華スープ 豆腐 たまねぎ 豚肉 にんじん 赤みそ たら 大豆 生姜 中華スープ 酒 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 にんにく トマトチキカツ 牛乳 (石川県産生乳100%)	食品の衛生 「マーボー豆腐」は中国でも夏は湿度や温度が高い地方から伝わった料理です。この地方では、材料は全て火を通して、保存が効くように唐辛子や香辛料をたくさん使った料理が発達したそうです。給食の調理では、衛生のために材料に火を通すときには、中心温度を測定して85℃以上になっているかを確認しています。	E 896 kcal P 35.4 g F 28.1 g C 125 g Ca 385 mg S 3.2 g
1の1	9 火	菜めし さごしの黄金焼き 卵とチンゲン菜のしめじ和え あげとわかめのみそ汁 牛乳	魚 卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 広島菜 大根菜 塩 石川県産さごしの予定 ドレッシング【アレ無】 たまねぎ ワイン パセリ チンゲンサイ キャベツ しめじ たけ 卵 油 しょうゆ 砂糖 大根 わかめ 油揚げ みそ にんじん 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	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。ビタミンAのもととなるカロテン、ビタミンCのほか、カルシウムなどの無機質もふくまれています。	E 789 kcal P 29.8 g F 27.1 g C 107 g Ca 337 mg S 3.1 g
1の2	10 水	(麦ご飯) 夏野菜のチキンカレー ひじきとしらすのマリネサラダ 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) 大麦 たまねぎ じゃがいも 鶏肉 かぼちゃ トマト カレールウ【アレ無】 ワイン 油 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり ひじき佃煮(鉄強化) とうもろこし しらす干し 酢 油 砂糖 酒 しょうゆ 石川県産こだますいかの予定 牛乳 (石川県産生乳100%)	すいか 「すいか」は石川県でも多く生産されている作物です。すいかにはビタミンや無機質が含まれています。のどが乾いた飲み物ばかりでなく、果物を食べることで、水分と不足しがちなミネラルなどの栄養もいっしょにとることができま	E 801 kcal P 26.8 g F 19.5 g C 130 g Ca 333 mg S 2.5 g
1の2	11 木	ごはん ちくわの磯辺揚げ 小松菜のごまドレ和え 新じゃがのそぼろ煮 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) ちくわ【アレ無】 小麦粉 片栗粉 油 あおさのり こまつな ドレッシング【アレ無】 にんじん 切干大根 ごま みりん しょうゆ じゃがいも たまねぎ こんにやく 鶏肉 にんじん さやいんげん しょうゆ 砂糖 片栗粉 酒 みりん 椎茸 生姜 油 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	じゃがいも 石川県では今が、じゃがいもの収穫ができる時期です。収穫したてのじゃがいもを「新じゃが」と呼びます。エネルギーのもとになるでんぷんが主成分なので、主食として食べている国もあります。夏に不足しがちな食物せんい、ミネラル、ビタミンを補うためにおすすめ食材です。	E 874 kcal P 27.0 g F 26.4 g C 132 g Ca 362 mg S 2.8 g

入室順 当番	令和6年 7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
102	12 金	胚芽パンズ コロック ラタトゥイユ 野菜コンソメスープ ブラマンジェ 牛乳	パン【乳】	胚芽パンズ【乳】(国産小麦 県産小麦使用) じゃがいも 豚肉 パン粉【アレ無】 たまねぎ 油 にんじん 砂糖 鶏がらだし (鉄 Ca強化) トマト いか たまねぎ スズキーコ なす 黄パプリカ ベーコン トマトパチャップ オリーブ油 砂糖 コンソメ にんにく じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん こまつな 鶏肉 鶏がらだし コンソメ ワイン 豆乳 砂糖 水あめ 米粉 いちご果汁 糖類 (カルシウム・ビタミンC強化) 【アレ無】	ラタトゥイユ 今日は今年オリンピック開催国フランスから日本に伝わったメニューを取り合わせています。ラタトゥイユはフランスの郷土料理のひとつです。トマト、たまねぎ、スズキーコ、なす、パプリカなどをにんにくとオリーブ油で炒め煮にすることでコクが出て、塩分を控えてもおいしく食べられる料理です。	E 930 kcal P 36.1 g F 29.9 g C 129 g Ca 585 mg S 3.2 g
103	16 火	ピザトースト (具) ブロッコリーとツナのサラダ 肉団子と野菜のスープ煮 青りんごゼリー 牛乳	パン【乳】 乳 魚	ミルク食パン【乳】(国産小麦 県産小麦使用) トマト にんにく たまねぎ ピーマン チーズ コンソメ ウスターソース ワイン キャベツ ブロッコリー まぐろ油漬【魚】 にんじん ドレッシング【アレ無】 じゃがいも たまねぎ 鶏肉 豚肉 にんじん だいこん しめじ たけのこ まつな 鶏がらだし コンソメ ワイン りんご果汁 糖類 (ビタミンC・鉄強化)	牛乳からできる食品 牛乳は発酵や分離によりいろいろな姿に変身できます。発酵させてヨーグルトやチーズにしたり、分離させてバターやクリーム、脱脂粉乳、乳酸菌がつくられます。チーズは牛乳を濃縮して作られているので、牛乳の6倍のたんぱく質、カルシウム、ビタミンが含まれています。	E 839 kcal P 31.1 g F 27.1 g C 118 g Ca 545 mg S 3.2 g
103	17 水	ごはん 白身魚の天ぷら きゅうりの酢の物 夏の豚汁 牛乳	魚	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産トビウオの予定 小麦粉 米粉 油 キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ 酢 ごま 砂糖 わかめ かぼちゃ たまねぎ 豚肉 なす えのきたけ みそ にんじん こねぎ 煮干しだしごま油	石川県産の旬の魚 日本は海に囲まれた島国で、地域でとれる魚を上手に利用して食べてきました。しかし日本では魚の消費量、漁獲量ともに減ってきているそうです。世界では1人当たりの魚の消費量が過去半世紀で約2倍に増加しているそうです。魚をこれからも食べ続けていくために、私たちにできることは何か考えていきたいですね。	E 772 kcal P 33.1 g F 18.4 g C 118 g Ca 357 mg S 3.0 g
103	18 木	(麦ごはんの) ジャンバラヤ マカロニサラダ チキンと野菜のスープ 冷凍みかん 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 たまねぎ えび あさり ホークウインター【アレ無】 トマト 赤パプリカ ワイン ウスターソース オリーブ油 コンソメ キャベツ にんじん きゅうり ドレッシング【アレ無】 マカロニ 鶏肉 たまねぎ こまつな にんじん 鶏がらだし コンソメ ワイン にんにく オリーブ油 国産みかん	暑さに負けない食事 暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、体の調子が整いにくくなる季節です。暑さに負けないためには主食、主菜、副菜をそろえて食事をとることが大切です。そして、食事の前の手洗いを正しいに行い、衛生に気をつけることも大切です。	E 843 kcal P 32.0 g F 22.5 g C 128 g Ca 349 mg S 3.0 g
103	19 金	梅ひじきごはん 鶏肉のレモンソース キャベツとコーンのサラダ 卵スープ 牛乳	卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 梅 ひじき佃煮(鉄強化) 鶏肉 片栗粉 油 レモン果汁 酢 砂糖 しょうゆ キャベツ ブロッコリー とうもろこし ロースハム(豚)【アレ無】 ドレッシング【アレ無】 しょうゆ たまご たまねぎ こまつな ぶなしめじ 鶏がらスープ しょうゆ ワイン コンソメ	減塩にレモン 料理に塩分を加えることでおいしく食べることができます。しかし塩分はとりすぎると病気を引き起こしやすくなるのが分かっているので注意が必要です。調味料に酢やレモンなどの酸味を加えると、塩分を控えてもおいしく食べることができます。今日の鶏肉にもレモン果汁を使っています。	E 831 kcal P 32.4 g F 27.3 g C 114 g Ca 331 mg S 3.0 g

※この給食だよりの「ひとくちメモ」は 健学社「食育フォーラム」2024年7月号、文部科学省小学生用食育教材、中学生用食育教材、厚生労働省・農林水産省ホームページを一部引用して作成しました。

**お知らせ 2学期始業式の9月2日(月)より給食を提供します。**

**給食メニューをご家庭で！つくってみてね！**



「宝達志水町学校給食」で検索 または、このQRコードからご覧ください。レシピ検索サイトcookpadに公開中です。

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の紹介キッチンです。野菜たっぷり、減塩、カルシウムなどのミネラルたっぷりメニューを紹介していきます。ぜひご覧ください。

- ゆでいも (小学5年生 家庭科 調理実習 基本編)
- みそしる (小学5年生 家庭科 カンタンおいしい！)
- 紙コップで茶碗蒸し
- 小魚大豆カミカミ揚げ
- 豚肉の冷製サラダ
- ごはん (ポリ袋調理で20分！アウトドア調理にも！)
- 5分でできる！小松菜のごま風味和え
- 魚と大豆のケチャップがらめ
- 八宝菜
- ラタトゥイユ…



**夏休み  
食の体験を広げよう！**  
～食事をつくってみませんか？～

**point 下準備**

- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- タオルやふきんは清潔なものに交換
- ゴミはこまめに捨てる
- こまめに手を洗う
- 肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
- 肉・魚は生で食べるものから離す
- 野菜もよく洗う
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒
- 井戸水を使っていたら水質に注意

**point 調理**

- 加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)
- 台所は清潔に
- 作業前に手を洗う
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ