



★ 今月の地産地消 (石川県産の食材) / ◇旬の食材

★米(宝達志水町産コシヒカリ) ★牛乳(原乳は石川県産100%) ★大豆 ★米粉
★いか ★ふくらぎ ★干し椎茸 ★きゅうり ★チンゲンサイ ★きんしゅうり
★たまご ★ハタハタ ★こまつな ★ミニトマト ★すいか ◇かぼちゃ
◇とうもろこし ◇ピーマン ◇青しそ

【給食予定献立表】

★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、Ca:カルシウム、NaCl:食塩を示しています。記載値は2年生(基準830kcal)の量です。

入室順 当番	令和4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【○】、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
B 3の2	1 金	セザンナースト ツナサラダ ミネストローネ ヨーグルト 牛乳	乳 魚・ツナ	ミルク食パン【乳】 マーガリン【乳】ごま 練乳【乳】 砂糖 キャベツ きゅうり ツナ(まぐろ油漬) にんじん ドレッシング じゃがいも 大豆(打ち豆) 鶏肉 マカロニ たまねぎ にんじん にんにく オリーブ油 鶏がらスープ コンソメ トマト 白ワイン 砂糖 加糖脱脂ヨーグルト(カルシウム強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	<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。	E 903 kcal P 31.8 g F 33.6 g Ca 572 mg S 2.9 g
B 3の2	4 月	ごはん いかだんご 小松菜のひじきごま和え 新じゃがの旨煮 牛乳	魚 乳	米(強化米入り) 県産いかたら【魚】でんぶん ラード みりん 砂糖 しょうが 油 小松菜 もやし えだまめ ひじき佃煮 にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも たまねぎ 糸こんにゃく 豚肉 にんじん さやいんげん しいたけ 酒 しょうが 砂糖 みりん しょうゆ 片栗粉 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	<いかだんご> 石川県では「いか」の水揚げが全国でもトップクラスです。いかだんごは、石川県でとれた「いか」と、魚にすり身でだんごにしたものを油で揚げたおかずです。	E 843 kcal P 30.2 g F 22.4 g Ca 355 mg S 2.5 g
C 3の3	5 火	ジャンバラヤ マカロニポテトサラダ チキンスープ 冷凍みかん 牛乳	乳	米(強化米入り) 大麦(米粒麦) たまねぎ えび ウインナー 赤ピーマン オリーブ油 にんにく コンソメ トマト ウスターソース ケチャップ 白ワイン じゃがいも にんじん きゅうり マカロニ ドレッシング 酢 砂糖 キャベツ 鶏肉 たまねぎ にんじん にんにく オリーブ油 白ワイン 鶏がらスープ コンソメ みかん 牛乳(石川県産生乳100%)	<じゃがいも> じゃがいもは夏に収穫される作物です。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。夏に不足しがちな無機質やビタミンを補うためにおすすめの食材です。	E 815 kcal P 28.2 g F 22.0 g Ca 302 mg S 3.0 g
C 3の3	6 水	ごはん はたはたのから揚げ 豆腐と野菜のチャンプルー 揚げなすと小松菜のみそ汁 牛乳	魚 卵 魚 乳	米(強化米入り) 県産ハタハタ でんぶん パン粉 油 あつあげ ウインナー キャベツ もやし たまご にんじん 油 中華スープ しょうゆ 酒 ごま油 なす こまつな えのきたけ たまねぎ わかめ 大豆油 煮干しだし みそ 牛乳(石川県産生乳100%)	<チャンプルー> 「チャンプルー」とは沖縄の方言で「ごちやませ」という意味で豆腐といろいろな食材を炒めた沖縄の郷土料理です。小学校家庭科の教科書にも作り方が紹介されています。ぜひ作ってみてください。	E 852 kcal P 31.5 g F 33.7 g Ca 474 mg S 2.8 g
C 3の3	7 木	ごはん 星型ハンバーグ カラフルサラダ 冷やしそうめん汁 牛乳 / セタゼリー	魚 乳	米(強化米入り) 鶏肉 豚肉 たまねぎ 油 じゃがいも にんにく しょうが でんぶん りんご ケチャップ 中濃ソース 砂糖 きゅうり キャベツ とうもろこし 赤ピーマン ロースハム 酢 砂糖 油 しょうゆ そうめん にんじん しいたけ ねぎ しょうが しょうゆ みりん 煮干しだし 昆布だし 牛乳(石川県産生乳100%) / セタゼリー(ぶどう・レモン・みかん果汁・糖類・寒天)	<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。だしを使うことで風味が増すことができます。今日の天の川をイメージした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 816 kcal P 25.6 g F 17.9 g Ca 438 mg S 4.3 g
D 2の1	8 金	ごはん・しそひじき 魚フライ 花野菜サラダ お豆と野菜のスープ 牛乳	魚 乳	米(強化米入り) しそひじき佃煮 県産ふくらぎ 米粉 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース ブロッコリー にんじん カリフラワー ドレッシング 大豆 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ こまつな 鶏がらスープ コンソメ 牛乳(石川県産生乳100%)	<花野菜サラダ> 花野菜とは、ブロッコリーとカリフラワーのことです。野菜には、実を食べる野菜、葉を食べる野菜、茎を食べる野菜、花のつぼみを食べる野菜、根や地下の茎を食べる野菜があります。	E 851 kcal P 30.0 g F 26.9 g Ca 327 mg S 2.3 g
D 2の1	11 月	ごはん いわしの生姜煮 打豆入りきんぴらごぼう 新じゃがのみそ汁 県産小玉すいか / 牛乳	魚 魚 乳	米(強化米入り) いわし 砂糖 しょうゆ みりん でんぶん しょうが ごぼう にんじん 大豆(打ち豆) ピーマン 油 しょうゆ みりん 砂糖 じゃがいも たまねぎ うすあげ チンゲンサイ みそ 煮干しだし 県産小玉すいか / 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。のどが乾いたら飲み物ばかりでなく、果物を食べることで不足しがちな栄養もいっしょにとることができます。	E 846 kcal P 30.5 g F 23.9 g Ca 440 mg S 1.6 g
D 2の1	12 火	えびピラフ メンチカツ 6品目の野菜サラダ 豆乳コーンスープ 牛乳	乳	米(強化米入り) 大麦(米粒麦) たまねぎ にんじん さやいんげん えび にんにく バター コンソメ 白ワイン 油 しょうゆ 豚肉 鶏肉 キャベツ たまねぎ パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖 油 キャベツ こまつな ブロッコリー きゅうり 黄ピーマン にんじん たまねぎ 酢 オリーブ油 砂糖 しょうゆ コンソメ たまねぎ こまつな しめじ 鶏がらスープ コンソメ とうもろこし 豆乳 米粉 牛乳(石川県産生乳100%)	<やさいを食べよう> やさいには、血管をじょうぶにしたり、傷の回復を早めるビタミンC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るため一日350gをめやすに食べるとうよいといわれています。	E 830 kcal P 28.6 g F 24.7 g Ca 364 mg S 3.0 g
E 2の2	13 水	ごはん 枝豆シューマイ 金糸瓜の中華あえ 八宝菜 ミニトマト / 牛乳	魚 卵 乳	米(強化米入り) たまねぎ 小麦粉 えだまめ 鶏肉 大豆 ラード しょうが 砂糖 しょうゆ パン粉 でんぶん 金糸瓜(そうめんかぼちゃ) かまぼこ【魚】 きゅうり にんじん 酢 砂糖 ごま油 しょうゆ ごま 中華スープ 白菜 豚肉 うずら卵 たまねぎ チンゲンサイ いか えび にんじん しょうが 油 中華スープ しょうゆ オイスターソース 砂糖 酒 片栗粉 ごま油 町内産ミニトマトの予定 / 牛乳(石川県産生乳100%)	<きんしゅうり「かぼちゃ」> 「きゅうり」や「かぼちゃ」は、夏が旬の野菜です。かぼちゃのなかま、金糸瓜(きんしゅうり)はそうめんかぼちゃともいいます。石川県の特産品のひとつです。シャキシャキした歯ごたえある野菜です。	E 817 kcal P 33.2 g F 22.0 g Ca 340 mg S 2.4 g
E 2の2	14 木	ごはん 県産めぎすの空揚げ 小松菜のごま和え とうがんのそぼろ煮 牛乳 / はちみつレモンの豆乳バナナコッタ	魚 乳	米(強化米入り) 県産めぎす でんぶん 油 こまつな にんじん 切干大根 しょうゆ ごま 砂糖 みりん とうがん たまねぎ あつあげ 豚肉 にんじん えだまめ しょうが 酒 しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%) / 豆乳バナナコッタ(レモン果汁 はちみつ 砂糖 豆乳 水あめ でんぶん)	<とうがん> 「とうがん」とは「冬の瓜(うり)」と書きますが、旬は夏の野菜です。保存しておけば冬までもつことから冬瓜という説もあります。冬瓜には、不足しがちな無機質やビタミンがふくまれています。	E 813 kcal P 29.4 g F 23.7 g Ca 590 mg S 2.5 g

入室順 当番	令和4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【アレルギー無し】と記載	ひとくちメモ	栄養価 中学校
E 2の2	15 金	ミルク食パン・チョコクリーム かぼちゃグラタン コールスローサラダ 青菜のコンソメスープ 牛乳	乳 乳 乳	食パン【乳】 チョコ大豆バター【乳】 かぼちゃ たまねぎ 鶏肉 しめじ 白ワイン オリーブ油 豆乳 米粉 チーズ コンソメ パセリ キャベツ きゅうり にんじん 酢 砂糖 オリーブ油 しょうゆ キャベツ たまねぎ こまつな ベーコン にんにく オリーブ油 鶏がらスープ コンソメ 白ワイン 牛乳 (石川県産生乳100%)	<かぼちゃグラタン> 豆乳と米粉でホワイトルウを作り、とり肉とかぼ ちやにかけてチーズをかけて焼きます。たんぱ く質とミネラル、ビタミンがバランスよくとれる一 品です。作り方をWebで紹介しています。おう ちでも試してみてください。	E 853 kcal P 31.8 g F 33.1 g Ca 504 mg S 3.3 g
F 2の3	19 火	麦ご飯 夏野菜のチキンカレー 青菜とコーンのサラダ フローズンヨーグルト 牛乳	乳 乳	米 (強化米入り) 大麦(米粒麦) たまねぎ 鶏肉 じゃがいも かぼちゃ トマト カレールウ 鶏がらスープ チョップ ウスターソース 白ワイン 油 にんにく しょうが 小麦粉 こまつな ブロッコリー にんじん とうもろこし ドレッシング 酢 しょうゆ 加糖ヨーグルト みかん果汁 ミルクカルシウム 牛乳 (石川県産生乳100%)	<地場産物day> 毎月19日は「食育の日」です。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 ため毎月19日を「地場産デー」として設定して います。地域の味を味わいましょう。	E 891 kcal P 28.9 g F 26.0 g Ca 420 mg S 3.0 g
F 2の3	20 水	豚丼 (豚野菜ソテー) キャベツと昆布の青じそあえ かきたま汁 牛乳	卵 乳	米 (強化米入り) 大麦(米粒麦) 豚肉 たまねぎ もやし 赤ピーマン ビーマン しょうゆ 酒 みりん 赤みそ 砂糖 油 しょうが にんにく ごま油 トウバンジャン キャベツ きゅうり 青じそ 刻みこんぶ ドレッシング しょうゆ たまご 木綿豆腐 たまねぎ にんじん えのきたけ 片栗粉 わかめ 煮干しだし みそ 牛乳 (石川県産生乳100%)	<牛乳> スポーツ後に速やかに牛乳を飲むと、水分補 給のほか、運動後の筋肉のケアや回復に役 立ちます。成長期にカルシウムを貯金するた め、ぜひ夏休みも牛乳を飲んでください。	E 795 kcal P 34.1 g F 22.4 g Ca 330 mg S 2.7 g

給食メニューをご家庭で！

お休みの日につくってみてね！

「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。保護者さ
まから給食レシピを教えてください！というご要望を多数い
ただいたことがきっかけで開設しました！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！

(^◇^)

現在 公開中のメニュー

うち豆入りきんぴらごぼう → → → → →

下茹不要！チンゲン菜のふわふわ卵スープ → →

5分で作れる！小松菜のごま風味和え

電子レンジとトースターで！焼きメンチカツ

カンタン！ポテトのミートソース焼き

紙コップで茶碗蒸し

魚と大豆のギャップがらめ

家常豆腐

八宝菜

チキンのトマト煮込み

小魚大豆カミカミ揚げ

あいませ

切干大根のピリカラ風

切干のかみかみサラダ

豚肉の冷製サラダ

ラタトゥイユ

ほうれん草のキッシュ

ミネストローネ みそおでん

揚げじゃがそぼろあん

夏の野菜たっぷり
おすすめの
メニュー！

夏休み中に
ぜひ作ってみてね！

6月3日のメニュー

「下茹不要！チンゲン菜の
ふわふわ卵スープ」

学校給食人気メニューをご家庭でカンタンに作れる
レシピにアレンジしました。チンゲンサイは宝達志水町
の特産野菜です。

材料

チンゲンサイ 1 かぶ
たまねぎ 1/2 こ
たまご 2 こ
中華スープのもと 大さじ1
かたくり粉 大さじ1
水 600cc
ごま油・しょうゆ お好みで少々

作り方

- ①チンゲンサイは洗ってかぶを切りとる。
- ②たまねぎは千切りにする。
- ③たまごは溶いておく。
- ④水とたまねぎ、チンゲンサイを鍋に入れ沸騰したら中華スープのもとを加える。
- ⑤沸騰したところにかたくり粉を水で溶いて加え、かき混ぜる。もう一度沸騰したタイミングで溶き卵を流し入れる。
- ⑥たまごがふわっと浮き上がったら火を止める。お好みでしょうゆ、ごま油を加える。

コツ・ポイント

たまごを流し入れる時は鍋の中をかき混ぜないようにするとふんわりふわふわのたまごに仕上がります。

このレシピの生い立ち

学校給食のたまごスープはいつも人気です。味噌汁、むらも汁、洋風コンソメスープなどいろいろな味付け、具材で提供をしています。

7月11日のメニュー

「うち豆入りきんぴらごぼう」

フライパン一つで15分で作れます。不足しがちな食物せんい、鉄、カルシウムを補える、白いごはんが進む一品です。

材料

ごぼう 1 袋 にんじん 1/2本
干しひじき 5g うち豆 50g
油 大さじ1 しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ2 砂糖 小さじ1
水 適宜

作り方

- ①うち豆とひじきはかぶるくらいの水で10分程度戻す。
- ②ごぼうはささがきにして水にさらす。にんじんは千切りにしておく。
- ③フライパンにサラダ油をひきにんじんを炒める。
- ④水切りをしたごぼうと、ひじき、うち豆は戻し水ごと加え、ひたひたになるくらい水を加える。
- ⑤ふたをして水気がなくなるまで煮る。最後に砂糖、みりん、しょうゆを加え出来上がり。

コツ・ポイント

「うち豆」は北陸の保存食として利用されてきた食材です。簡単に火が通るので手軽に調理できます。茹で大豆を代用してもOKです。

このレシピの生い立ち

成長期には大人以上にカルシウム、鉄などの無機質(ミネラル)が必要です。豆や海藻は積極的にとってほしい食材です。

Webでは写真入りでご覧
いただけます。

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 →→→

