



給食ブログを毎日更新中!

<https://houdatsushimizu.cookpad-blog.jp/>  
レシピ検索サイトcookpadに宝達志水町の学校給食の写真、献立名とコメントを公開中です。今日の給食は、どんな組み合わせ?→→→



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 →→→



★10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 ★はたはた ★さごし ★さば ★椎茸 ★チンゲンサイ  
★りんご ★きくらげ ★たまご ★こまつな ★梨 ★さつまいも

入室順 当番	令和4年 10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
E 2の2	3 月	ごはん きびなごのかりかりフライ 切干大根のごま酢あえ すき焼き風煮 加賀しずくゼリー/牛乳	魚 魚 牛乳	米(強化米入り) きびなごしょうがじゃがいも 米粉 油 切干大根 もやし こまつな にんじん 酢しょうゆ ごま 砂糖 焼き豆腐 はくさい 牛肉 たまねぎ こんにやく にんじん えのきだけ ねぎ しょうゆ 車麩 砂糖 油 煮干しだし 糖類 和梨果汁・ビュール(石川県産加賀しずく) / 牛乳(石川県産生乳100%)	<石川県の梨> 梨(なし)といえば秋の味覚の代表です。石川県でも栽培されています。今日のデザートは、「加賀しずく」という石川県産梨で作ったゼリーです。旬の季節は限られていますが、果汁などに加工することで、長く味わえるよう工夫をしています。	E 824 kcal P 30.9 g F 21.7 g Ca 481 mg S 2.1 g
E 2の2	4 火	ごはん 拌三絲(パンス-) 八宝菜 中華ポテト(抜糸地瓜) 牛乳	魚 牛乳	米(強化米入り) こまつな きゅうり ハム【アレ無】 はるさめ 酢しょうゆ 砂糖 ごま油 はくさい たまねぎ 豚肉 チンゲンサイ うずら 卵 ひき 県産いか にんじん しょうゆ 砂糖 油 片栗粉 きくらげ しょうが 酒 中華スープ ごま油 さつまいも 油 水あめ 砂糖 酢 ごま 牛乳(石川県産生乳100%)	<さつまいも> さつまいもはこれからの季節、あまくおいしくなります。体の調子をととのえてくれるビタミンCや、腸内環境をよくしてくれる食物繊維が含まれ、おやつにもおすすめの食材です。さつまいもは石川県産のものを使う予定です。	E 822 kcal P 25.8 g F 22.5 g Ca 376 mg S 1.7 g
E 2の2	5 水	ごはん 豚肉と野菜のしょうが炒め きのこの豆乳汁 りんご 牛乳	魚 牛乳	米(強化米入り) 豚肉 もやし たまねぎ にんじん らししょうゆ 塩こうじ しょうが 砂糖 油 にんにく ごま油 中華スープ 片栗粉 じゃがいも 豆乳 にんじん チンゲンサイ 石川県産大豆 ごぼう ねぎ みそめじたけ 生しいたけ うすあげ 煮干しだし りんご(石川県産の予定) 牛乳(石川県産生乳100%)	<食欲の秋> 秋はおいしいものがたくさん出回ります。初秋には、暑い夏の間失われやすいビタミンやミネラル(無機質)を多く含む果物やきのこが旬を迎えます。石川県でとれたきのこや、りんごの旬を味わいましょう。	E 804 kcal P 31.9 g F 22.2 g Ca 329 mg S 2.4 g
F 2の3	6 木	ごはん 魚のチーズ焼き れんこんきんぴら 大根と青菜のみそ汁 牛乳	魚・乳 魚 牛乳	米(強化米入り) 白身魚(県産さごしの予定) たまねぎ チーズ【乳】 酒 みりん 塩こうじ れんこん にんじん こんにやく 豚肉 ピーマン しょうゆ 酒 みりん 砂糖 油 ごま油 唐辛子 だいこん こまつな たまねぎ うすあげ にんじん 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>① 食事をすると、よく噛むことで唾液が多く分泌されるため、消化が良くなり栄養をたくさん取り込むことができます。子どもは大人に比べて消化に時間がかかります。よく噛んで食べることで胃や腸への負担も減らすことができます。一口30回噛んで食べてみましょう。	E 812 kcal P 36.3 g F 25.9 g Ca 447 mg S 2.1 g
F 2の3	7 金	食パン・ブルーベリー&マーガリン えびカツ 小松菜とコーンのソテー 卵入り肉団子スープ 牛乳	乳 魚・えび 卵 牛乳	食パン【乳】 / ブルーベリージャム マーガリン【乳】 えび 魚すり身 たまねぎ 大豆製品 パン粉 でんぷん 油 こまつな にんじん とうもろこし 油 コンソメ 塩 こうしょう キャベツ 手作り肉団子(豚肉 鶏肉 卵 たまねぎ しょうが 小麦粉 米粉) にんじん エリンギ 鶏がらスープ コンソメ ワイン 牛乳(石川県産生乳100%)	<手作り肉団子> 今日のスープには、調理員さんが手作りで肉団子が入っています。豚ひき肉・牛ひき肉に、玉ねぎや米粉、卵、しょうがの汁を入れてよく混ぜ合わせ、一口大の大きさに丸めて作りました。感謝して、おいしくいただきますよ。	E 850 kcal P 30.5 g F 31.1 g Ca 446 mg S 3.3 g
F 2の3	11 火	(麦ごはん) ハヤシライス 揚げ野菜のサラダ フルーツのゼリーあえ 牛乳	乳 牛乳	米(強化米入り) 大麦(米粒麦) たまねぎ 豚肉 にんじん ハヤシルウ【アレ無】 デミグラスソース トマトチャップ ワイン 中濃ソース にんにく コンソメ 油 かぼちゃ れんこん 赤パプリカ ブロッコリー たまねぎ 油 酢 砂糖 しょうゆ ゼリー(ぶどう果汁 糖類 鉄 ビタミンC強化) りんご(県産) バイン缶 黄桃缶 牛乳(石川県産生乳100%)	<献立の組み合わせ> ハヤシライスは主食、主菜、副菜を兼ねている料理です。揚げ野菜サラダは副菜です。このように主食、主菜、副菜2品、牛乳、果物という組み合わせにすると必要なエネルギーや栄養素がとれやすくなります。給食の献立はこのパターンを基本にして作っています。	E 862 kcal P 25.5 g F 22.0 g Ca 284 mg S 3.0 g
A 3の1	12 水	ごはん 松風焼き 即席漬け あつあげとこまつなのみそ汁 県産生乳ヨーグルト/牛乳	魚 乳/牛乳	米(強化米入り) 豚肉 鶏肉 大豆 卵 ひじき トマトチャップ みそ ごま油 砂糖 キャベツ きゅうり にんじん 昆布 ごま しょうゆ みりん こまつな えのきだけ たまねぎ にんじん あつあげ みそ 煮干しだし 石川県産生乳 砂糖 / 牛乳(石川県産生乳100%)	<こまつな> 石川県では一年を通じて「こまつな」が栽培され出回っています。緑黄色野菜の中でもカロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄分が多く含まれるので給食でもよく使う野菜のひとつです。カロテンは油に溶けて吸収される栄養素なので油といっしょに調理するのがおすすめです。	E 793 kcal P 32.1 g F 23.5 g Ca 466 mg S 2.6 g
A 3の1	13 木	ごはん ふりかけ 県産はたはたのから揚げ 野菜のごまマヨ和え じゃがいもと鶏肉の旨煮 牛乳	魚 魚 牛乳	米(強化米入り) ふりかけ【魚】 県産ハタハタ 片栗粉 油 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レッシング【アレ無】 ごま しょうゆ じゃがいも 鶏肉 たまねぎ にんじん こんにやく いんげん しょうゆ 砂糖 酒 鶏ガラスープ 油 牛乳(石川県産生乳100%)	<ごはんを食べよう> そろそろ新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かせず大切な食糧です。ごはんのよところはどんな料理にも合うことです。いろいろなおかずと組み合わせることができ、日本の食卓を豊かにしています。	E 819 kcal P 29.7 g F 23.3 g Ca 360 mg S 3.0 g
A 3の1	14 金	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 大豆と野菜のサラダ 野菜のコンソメスープ 牛乳	乳 牛乳	米(強化米入り) 鶏肉 ドレッシング【アレ無】 パン粉 パセリ キャベツ ブロッコリー 発芽大豆 にんじん たまねぎ 酢 油 砂糖 しょうゆ じゃがいも たまねぎ こまつな 豚肉 にんじん 鶏ガラスープ ワイン コンソメ 酒 牛乳(石川県産生乳100%)	<大豆> 石川県で育った大豆を、粒のまま歯ごたえが残るように蒸して、野菜といっしょにサラダにします。大豆には、成長期に欠かせないたんぱく質、ビタミン、ミネラル(無機質)が含まれています。大豆の香ばしさを味わいましょう。	E 803 kcal P 35.9 g F 21.9 g Ca 329 mg S 44.7 g
B 3の2	17 月	ごはん ショロンポー ホイコーロー 豆腐の中華スープ 栗のムース/牛乳	乳/牛乳	米(強化米入り) 小麦粉 キャベツ たまねぎ 豚肉 たけのこ しょうゆ はるさめ でんぷん しいたけ かきエキス しょうが 油 ごま油 キャベツ 豚肉 たまねぎ ピーマン 赤パプリカ しょうゆ 砂糖 酒 片栗粉 ごま油 しょうが にんにく トウモロコシ 木綿豆腐 チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし 酒 片栗粉 中華スープ 鶏ガラスープ わかめ 乳製品 くり 糖類 ゼラチン【乳 大豆】 / 牛乳(石川県産生乳100%)	<ホイコーロー> ホイコーローは漢字で「回る」「鍋」「肉」と書きます。「一度調理した肉をもう一度鍋に戻して調理する」という意味です。中国の四川料理の一つで豚肉と野菜を炒めて合わせて、トウバンジャンなどで味を付けたものです。給食では食べやすいように辛さを調節しています。	E 838 kcal P 26.8 g F 25.7 g Ca 333 mg S 2.3 g

レシピ公開中!

検索サイトcookpadに宝達志水町の学校給食レシピを公開中です。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。 →→→



学校給食の献立について

★ 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、S:食塩を示しています。

★ 安全安心を第一に、おいしく減塩、地産地消、野菜は1食100g以上(1日に350g摂ることが推奨)に努めて提供しています。



★ひとくちメモ 主な参考文献: 文部科学省 中学生用食育教材、小学生用食育教材、健康社 食育フォーラム、宝達志水町ホームページ、他

入室順 当番	令和4年 10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
B 3の2	18 火	ごはん さんまのゆず味噌煮 江戸っ子煮 沢煮椀 牛乳	魚 魚 牛乳	米(強化米入り) さんま みそ みりん 砂糖 ゆず 米粉 こんにゃく 牛肉 にんじん だいず 高野豆腐 しょうゆ 砂糖 酒 みりん 大根 豚肉 ごぼう にんじん えのきたけ みつば しょうゆ 煮干し だし 酒 干しいちげ 牛乳(石川県産生乳100%)	<沢煮椀(さわにわん)> 沢煮椀の“沢”は、昔のことばで「たくさん=沢山」という意味があります。数種類の食材を取り合わせ、多めの煮汁で薄味に仕上げた吸い物のことを「沢煮椀」といいます。豚肉と野菜の香りや舌ざわりを楽しみます。	E 785 kcal P 34.9 g F 22.7 g Ca 409 mg S 2.5 g
B 3の2	19 水	ごはん 豚肉のくわ焼き チンゲン菜のおかかあえ なめこ汁 牛乳	魚 魚 牛乳	米(強化米入り) 豚肉 片栗粉 米粉 しょうが 油 しょうゆ 酒 砂糖 みりん チンゲンサイ キャベツ にんじん ちくわ【魚】 かつお節【魚】 酢 砂糖 油 しょうゆ じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん うすあげ なめこ みそ 煮干し だし 牛乳(石川県産生乳100%)	<地場産デー> 宝達志水町産のお米、チンゲン菜、石川県産の豚肉、米粉、こまつな、なめこ、牛乳と、地域のものをたっぷり使った献立です。特に、ごはんは、今年収穫した新米に切り替わる予定です。地域の食材を味わいましょう。	E 833 kcal P 28.4 g F 28.4 g Ca 342 mg S 2.4 g
C 3の3	20 木	ごはん 揚げ魚のレモンソース アーモンドあえ とりごぼ汁 牛乳	魚 アモンド 牛乳	米(強化米入り) 県産さば 片栗粉 米粉 油 しょうゆ 砂糖 レモン果汁 みりん 酒 キャベツ さやいんげん にんじん アーモンド しょうゆ 砂糖 みりん はくさい だいこん 鶏肉 ごぼう にんじん ねぎ みそ 酒 みりん 鶏がらスープ 片栗粉 牛乳(石川県産生乳100%)	<ビタミンDを多く含む食べ物> ビタミンDはカルシウムの吸収や代謝を助け、骨や歯の形成、成長促進に大切な栄養素です。ビタミンDは、穀類や肉類にはほとんど含まれていません。さんま、さば、いわしといった魚類や、きのこ類に多く含まれています。	E 808 kcal P 31.5 g F 24.7 g Ca 304 mg S 2.9 g
C 3の3	21 金	いちじくジャムトースト やさしい肉団子 ひじきの彩りサラダ じゃがいもとチンゲン菜のスープ チーズ/牛乳	乳 牛乳	ミルク食パン(乳) 町内産いちじくジャム マーガリン【乳】 鶏肉 たまねぎ 大豆 にんじん えだまめ くわい ごま しょうが キャベツ ねぎ トマト チップ 酢 砂糖 ウスターソース りんご キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ひじき 酢 油 しょうゆ 砂糖 じゃがいも 鶏肉 たまねぎ チンゲンサイ にんじん 鶏がらスープ 白ワイン コンソメ しょうゆ チーズ【乳】/牛乳(石川県産生乳100%)	<いちじくジャムトースト> 宝達志水町はいちじくが県内一の生産地です。昭和47年、数名の農家が水田転作として、いちじくを導入したのが始まりだそうです。今日は、町内の事業所でジャムにしていたいちじくを給食室でパンに塗って焼き上げ提供します。	E 827 kcal P 31.5 g F 26.1 g Ca 418 mg S 3.7 g
C 3の3	24 月	秋の香りごはん だし巻きたまご キャベツときゅうりの酢の物 豚汁 みかん/牛乳	卵・魚 魚 牛乳	米(強化米入り) さつまいも うすあげ しめじ えだまめ しょうゆ 酒 砂糖 こんぶ だし 卵 片栗粉 砂糖 油 みりん 酢 かつお節 エキス【魚】 キャベツ もやし きゅうり にんじん 酢 砂糖 しょうゆ じゃがいも 豚肉 たまねぎ こんにゃく にんじん ねぎ みそ 酒 煮干し だし みかん/牛乳(石川県産生乳100%)	<秋の香りごはん> 秋の香りごはんは宝達志水町産コシヒカリにさつまいも、あぶらあげ、しめじなどを加えて炊き上げた混ぜご飯です。宝達志水町は県内でも数少ない学校の給食室でご飯を炊く設備があるので、炊き込みご飯もおいしくつくることができます。	E 816 kcal P 30.4 g F 23.9 g Ca 371 mg S 2.9 g
D 2の1	25 火	チキンピラフ ジャーマンポテト 卵と青菜のスープ ココアワッフル 牛乳	乳 乳 卵 乳 牛乳	米(強化米入り) バター 鶏肉 たまねぎ にんじん トマト さやいんげん トマト チップ コンソメ ワイン じゃがいも たまねぎ ベーコン チーズ 油 コンソメ パセリ 卵 こまつな にんじん えのきたけ 鶏がらスープ コンソメ ワイン 卵 砂糖 水 あめ 小麦粉 片栗粉 油 マーガリン【乳】 牛乳(石川県産生乳100%)	<ベーコンポテト> 小学校家庭科の教科書でも紹介されているメニューです。じゃがいもは水から茹でて少しがたい状態でザルにとって炒めるのがおいしく作るコツです。※作り方は検索サイトcookpad 宝達志水町学校給食レシピでも公開しています。ぜひ、おうちでも作ってみてください	E 872 kcal P 30.4 g F 26.6 g Ca 387 mg S 2.8 g
D 2の1	26 水	ごはん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のごまあえ とり野菜 牛乳	魚 魚 牛乳	米(強化米入り) ちくわ 小麦粉 片栗粉 青のり 油 ほうれん草 キャベツ にんじん ごま しょうゆ 砂糖 みりん 木綿豆腐 はくさい 鶏肉 もやし こんにゃく にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく 煮干し だし 酒 みりん トウモロコシ 牛乳(石川県産生乳100%)	<みそとしょうゆ> みそとしょうゆは大豆をおもな材料として米や塩などを加えて作られています。各地で作られるみそとしょうゆは地域によって作り方や味、色、香りにちがいがちがあります。宝達志水町の学校給食は、町内で作っているみそとしょうゆを使っています。	E 796 kcal P 33.9 g F 20.9 g Ca 391 mg S 3.1 g
	27 木	★宝中祭 (My 弁当の日)				
	28 金	★宝中祭 (My 弁当の日)				
D 2の1	31 月	(ターメリックライス) キーマカレー ポテトサラダ ハロウィンデザート 牛乳	牛乳	米(強化米入り) 大麦(米粒麦) オリーブ油 コンソメ ターメリック 牛肉 豚肉 たまねぎ にんじん 大豆 にんにく トマト チップ ウスターソース カレールウワイン じゃがいも にんじん きゅうり ドレッシング【アレ無】 豆乳 米粉 砂糖 油 かぼちゃ 水 あめ 大豆粉【アレ無】 牛乳(石川県産生乳100%)	<キーマカレー> 「キーマカレー」はインドが発祥の料理で「キーマ」とは「細かいもの」を意味するそうです。日本では、ひき肉を使用したカレーをキーマカレーという場合が多いようです。給食ではビタミン、ミネラルもとれるように大豆のミンチも加えて作ります。	E 908 kcal P 26.8 g F 33.4 g Ca 281 mg S 3.2 g

\* 保護者の皆様へ \*

27日(木)、28日(金)は、  
給食はありません。  
お弁当をお願いします。

