



## 体力と 学校給食

小学校では運動会があり、体育の授業も屋外ですることが多くなります。体力を高めるためには、「栄養」という体を作り、動かす土台をしっかりと築くことが欠かせません。

学校給食は、育ちざかりのみなさんの健康を保ち、大人の体に成長していくために1日に必要とされるエネルギーや主要栄養素のおよそ3分の1、また特にカルシウムや食物繊維など不足しがちな栄養素は、やや多めにとることができるように考えられて献立が作られています。

同時に食べ物の旬や献立全体の味のバランスも考えおいしく食べられるような工夫をしています。毎日の給食で体力を養ってください。



### 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 ★ 小麦粉 ★ ふくらぎ ★ かます ★ たまご ★ 豚肉
- ★ こまつな ★ チンゲンサイ ★ れんこん ◇ 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/](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  
→→→



令和5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について【○△】または【△△不使用】、【アレルギー】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生平均
1 月	遠足 (給食はありません)				
2 火	セルフバーガー(ミルクロール) グリルチキンのトマトソース グリーンサラダ 野菜豆乳チャウダー スライスチーズ／牛乳	乳 牛乳/牛乳	ミルクロール【乳】(国産小麦 県産小麦使用) 鶏肉 トマト たまねぎ ワイン オリーブ油 しょうゆ ケチャップ にんにく 砂糖 コンソメ【アレルギー】 片栗粉 パセリ キャベツ きゅうり さやいんげん ドレッシング【アレルギー】 じゃがいも たまねぎ にんじん 豚肉 大豆 米粉 コンソメ【アレルギー】 オリーブ油 チーズ(鉄・カルシウム強化) / 牛乳(石川県産生乳100%)	<b>カルシウムを多く含む食品</b> 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 688 kcal P 32.4 g F 29.4 g Ca 609 mg S 3.2 g
8 月	ごはん 春雨の中華あえ・ミニトマト マーボー豆腐 かしわもち 牛乳	ミニトマト 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入り) もやし 小松菜 ロースハム(豚肉)【アレルギー】 とうもろこし 春雨 にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま 中華スープ・ミニトマト(町内産の予定) 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 フィンガツ ャン 酒 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 にんにく トウモロコシ 小豆 米粉 砂糖 澱粉 寒天 油 牛乳(石川県産生乳100%)	<b>ミニトマト</b> ミニトマトの旬は5月中旬から9月上旬です。ミニトマトには風邪予防に効果のあるビタミンCなどが含まれています。今日のミニトマトは宝達志水町産の予定です。地域の恵みをしっかりと味わっていただきましょう。	E 716 kcal P 28.7 g F 21.4 g Ca 409 mg S 2.3 g
9 火	ごはん 豚肉のくわ焼き しそ和え 五月汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入り) 豚肉 片栗粉 油 米粉 みりん 酒 しょうゆ 砂糖 しょうが キャベツ きゅうり 赤しそ しょうゆ 新じゃがいも 木綿豆腐 たけのこ 新たまねぎ わかめ みそ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	<b>食べ物の旬(しゅん)</b> それぞれの食べ物が一番よくとれ、おいしく、えいようたっぷりの時期を、食べ物の「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 665 kcal P 22.5 g F 21.6 g Ca 280 mg S 2.0 g
10 水	ターメリックライス ドライカレー おじゃこサラダ 豆腐と青菜のスープ 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入り) 大麦 ターメリック 豚肉 牛肉 たまねぎ にんじん カレールウ【アレルギー】 大豆 ワイン ケチャップ クスターソース コンソメ【アレルギー】 砂糖 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 しょうゆ 砂糖 酒 塩 しょうゆ 木綿豆腐 小松菜 たまねぎ えのきたけ 鶏がらだし しょうゆ ワイン コンソメ【アレルギー】 牛乳(石川県産生乳100%)	<b>小魚を食べよう</b> サラダに入っている「ちりめんじゃこ」は「しらすぼし」ともいいます。しらすぼしや、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やカルシウムが含まれているので、意識してとるようにするとよい食品です。	E 629 kcal P 24.5 g F 19.1 g Ca 353 mg S 2.6 g
11 木	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 小松菜 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 こんにやく 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%)	<b>学校給食の栄養価</b> 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 681 kcal P 25.8 g F 19.4 g Ca 393 mg S 2.8 g
12 金	米粉パン じゃがいものミニソース焼き ブロッコリーの彩りサラダ 野菜とマカロニのスープ 牛乳	乳 牛乳	米粉パン【乳】(県産米粉 国産小麦 県産小麦使用) じゃがいも 牛肉 豚肉 たまねぎ ケチャップ チーズ ふなしめじ トマト オリーブ油 ワイン 砂糖 クスターソース コンソメ【アレルギー】 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 たまねぎ 小松菜 にんじん 鶏がらだし マカロニ しょうゆ ワイン コンソメ【アレルギー】 牛乳(石川県産生乳100%)	<b>小麦の地産地消</b> パンやマカロニの原料である小麦は自給率15%(令和2年度)で85%は外国から輸入されています。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。今日のパンは石川県産米粉50%、愛知県と石川県で栽培された国産小麦50%の割合で作られています。	E 632 kcal P 26.7 g F 21.8 g Ca 383 mg S 2.5 g
15 月	(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 具だくさんのみそ汁 牛乳	卵 魚 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 しょうゆ 酒 みりん しょうが 油 ごま油 小松菜 もやし にんじん しょうゆ 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 ふなしめじ みそ 油あげ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	<b>緑黄色野菜(りよくおうしよくやさい)</b> ほうれん草、小松菜などの野菜を「青菜」といいます。また、青菜やにんじんなど、色の濃い野菜を「緑黄色野菜」といい、カロテンを多く含んでいます。また、カルシウム、鉄、ビタミン、食物せんいも含んでいます。これらは不足しがちな栄養素なので、意識して食べるとよいですね。	E 655 kcal P 25.0 g F 19.4 g Ca 344 mg S 2.4 g
16 火	フィッシュバーガー(ミルクロール) 魚フライ ジャーマンポテト 鶏肉のトマトコンソメ煮 くだものゼリー／牛乳	乳 魚 果物/牛乳	ミルクロール【乳】(国産小麦 県産小麦使用) 石川県産かます パン粉【アレルギー】小麦粉 片栗粉 大豆製品 油 中濃ソース じゃがいも たまねぎ ベーコン(豚肉)【アレルギー】 油 コンソメ【アレルギー】 パセリ キャベツ 鶏肉 たまねぎ チンゲンサイ トマト にんじん しょうゆ ワイン 鶏がらだし コンソメ【アレルギー】 砂糖 果実野菜ミックス ジュース 糖類 寒天(鉄強化) / 牛乳(石川県産生乳100%)	<b>野菜の煮込み料理</b> 野菜はおなかの調子をととのえる食物せんいとビタミン類が含まれます。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できます。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 615 kcal P 21.7 g F 21.3 g Ca 319 mg S 3.0 g

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。栄養価は4年生(基準650kcal)の量です。  
 1,2年生の基準は530kcal、5,6年生は780kcalです。  
 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。  
 給食献立は都合により変更することがあります。



令和5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について【○】または【△△不使用】、【アレ無】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生平均
17	ごはん 揚げ鶏の甘酢ソース 野菜ビーフン炒め 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り) 鶏肉 油 酢 片栗粉 しょうゆ 砂糖 酒 しょうが ごま油 キャベツ もやし 豚肉 ビーフン(米麺) にんじん 大豆製品(鉄強化) 鶏がらだし 油 ごま油 木綿豆腐 たまねぎ えのきたけ にんじん 中華スープ 鶏がらだし わかめ 牛乳(石川県産生乳100%)	<b>献立の組み合わせ</b> きょうの献立で、主食はごはん、主菜は揚げ鶏の甘酢ソース、副菜は野菜ビーフン炒め、豆腐とわかめのスープです。このように主食、主菜、副菜2品、牛乳、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りやすくなります。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 685 kcal P 29.1 g F 21.7 g Ca 298 mg S 1.6 g
18	ごはん めぎすの唐揚げ 五目ひじき じゃがいもと小松菜のみそ汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入り) 石川県産めぎす 米粉 にんにく 油 ひじき 鶏肉 こんにやく にんじん いんげん 石川県産大豆 しょうゆ ごま油 砂糖 みりん 昆布だし じゃがいも たまねぎ 小松菜 油揚げ みそ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	<b>地場産物(じばさんぶつ)</b> 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、地場産物ができるだけ多く取り入れて献立をたてています。毎日のお米は宝達志水町産、めぎす、大豆、こまつな、牛乳は石川県産です。地域の恵みをしっかりと味わっていただきますよう。	E 631 kcal P 24.7 g F 18.5 g Ca 398 mg S 2.1 g
19	食パン・ジャム 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	乳 牛乳	ミルク食パン【乳】(国産小麦 県産小麦使用) いちごジャム【アレ無】 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 スパゲッティ ロースハム(豚肉)【アレ無】 たまねぎ しょうゆ 砂糖 酢 油 木綿豆腐 小松菜 ごぼう にんじん えのきたけ しょうゆ コンソメ 牛乳(石川県産生乳100%)	<b>片づけはみんなで協力しましょう</b> 今月の給食目標は「協力して片付けよう」です。給食を食べ終わったあとは、みんななどで協力して手順よく片付けましょう。環境や資源のことを考えて、袋や牛乳パックを分別することや、食器の片付け方はきれいにできているか、確認してみましょう。	E 602 kcal P 28.0 g F 22.6 g Ca 336 mg S 3.1 g
22	振替休日				
23	ごはん ハンバーグ 豆乳ソース れんこんサラダ チンゲン菜のみそ汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入り) 県産豚肉 たまねぎ 大豆 米粉 でん粉 コンソメ パセリ 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】 しょうゆ 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%)	<b>豆乳ソース</b> 豆乳に米粉を溶かしてコンソメなどで味つけてよくまぜながら火を通すと、さっぱりとしておいしいホワイトソースができます。今日は焼いたハンバーグにかけて提供します。作り方は「宝達志水町学校給食キッチン」で紹介しています。お試しください。	E 644 kcal P 22.6 g F 18.7 g Ca 319 mg S 2.2 g
24	ごはん 焼きぎょうざ ホイコーロー(回鍋肉) 春雨スープ ミニクレープ/牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入り) キャベツ たまねぎ たら 豚肉 でん粉 しょうゆ 砂糖 生姜 小麦粉 大豆粉 キャベツ 豚肉 たまねぎ にんじん ピーマン 赤パプリカ フライソウ しょうゆ ごま油 片栗粉 砂糖 にんにく 生姜 トマト ガンツァ 春雨 小松菜 にんじん えのきたけ ねぎ 鶏がらだし しょうゆ 中華スープ 酒 豆乳 砂糖 いちご ビュレ 水あめ 米粉(鉄強化)/牛乳(石川県産生乳100%)	<b>ホイコーロー</b> 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(せせん)料理の一つです。豚肉と野菜を炒めて合わせて、トウバンジャンやテンメンジャンなどで味を付けたものです。	E 694 kcal P 21.0 g F 20.0 g Ca 389 mg S 1.5 g
25	わかめごはん 茶碗蒸し きゅうりともやしの香味和え うま煮 牛乳	卵・魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入り) わかめ 塩 砂糖 卵 大豆 えのきたけ 小松菜 ふかし【魚】 手まりふ 煮干しだし しょうゆ みりん 酒 もやし きゅうり にんじん しょうゆ ごま油 砂糖 じゃがいも だいこん あつあげ 鶏肉 こんにやく いんげん にんじん 干しいたけ しょうゆ 酒 みりん 砂糖 鶏がらだし 昆布だし 牛乳(石川県産生乳100%)	<b>茶碗蒸し</b> 茶碗蒸しは日本伝統料理の一つです。卵とだし汁で卵液を作り、いろいろな具材を茶碗に入れて蒸す料理です。今日の給食の茶碗蒸しは、豆乳茶碗蒸しにしました。どんな材料がかけられているのか、楽しんで食べてみてください。	E 621 kcal P 25.3 g F 17.0 g Ca 360 mg S 3.0 g
26	セルフドック(ミルクロール) ウインナー コールスローサラダ 豆乳スープ オレンジ/牛乳	乳 果物/牛乳	ミルクロール【乳】(国産小麦 県産小麦使用) ポークウインナー(豚肉)【アレ無】 キャベツ きゅうり にんじん ドレッシング【アレ無】 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【アレ無】 鶏がらだし オレンジ(生)/牛乳(石川県産生乳100%)	<b>くだもの</b> くだものには骨や歯をつくる無機質(むきしょうは英語ではミネラル)、病氣と戦うビタミンなど、大切なたらきをする栄養素がふくまれています。特にビタミンは毎日補給することが必要な栄養素です。健康のために野菜やくだものは意識してとりましょう。	E 691 kcal P 29.0 g F 30.7 g Ca 337 mg S 3.4 g
29	(麦ごはん) ピビンバ えびのワンタンスープ フルーツのゼリー和え 牛乳	卵 パン 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入り) 国産大麦 豚肉 もやし 小松菜 卵 にんじん ねぎ しょうゆ 砂糖 酒 みりん 生姜 にんにく 油 中華スープ トウバンジャン キャベツ チンゲン菜 たまねぎ えび にんじん ワンタン 鶏がらだし しょうゆ 中華スープ 酒 生姜 片栗粉 黄桃(缶詰) パイン(缶詰) マスカットゼリー(ぶどう果汁 糖類 ビタミンC・鉄強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	<b>ピビンバ</b> 今日は皆さんが大好きなピビンバです。ピビンバとは、ご飯の上に野菜で作ったナムルや肉、卵をのせ、よくかき混ぜて食べる韓国料理です。韓国語で「ピビン」は「混ぜる」、「バ」は「ご飯」という意味があるそうです。	E 668 kcal P 23.9 g F 13.5 g Ca 319 mg S 1.6 g
30	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 玉ねぎ みそ みりん ごま 油 砂糖 ブロッコリー キャベツ にんじん ツナ(まぐろ油漬) しょうゆ 砂糖 木綿豆腐 もやし 牛肉 たまねぎ こんにやく えのきたけ にんじん 車ぶな しょうゆ 砂糖 油 昆布だし みりん 酒 牛乳(石川県産生乳100%)	<b>ごはんをしっかり食べよう</b> 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、ごはんをしっかり食べましょう。	E 653 kcal P 25.8 g F 17.3 g Ca 322 mg S 2.3 g
31	コーンピラフ きびなごカリカリフライ ビーンズサラダ 野菜コンソメスープ ヨーグルト/牛乳	魚 乳/牛乳	米(町産強化米入り) 国産大麦 鶏肉 玉ねぎ にんじん ピーマン とうもろこし コンソメ【アレ無】 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 赤パプリカ しょうゆ 酢 ワイン 砂糖 油 キャベツ たまねぎ ベーコン(豚肉)【アレ無】 にんじん 鶏がらだし コンソメ【アレ無】 ワイン パセリ 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%)	<b>大豆の栄養</b> 今日は石川県産の大豆をサラダに入れました。大豆は、みそ、豆腐、油揚げ、きなこなど様々な食品に加工され、日本の食卓ではお米と同じくらい大切にされてきた食品です。大豆にはたんぱく質、脂肪、ビタミンB、ビタミンE、無機質など、栄養的にも大切な栄養素が含まれている食品です。	E 672 kcal P 25.5 g F 19.1 g Ca 465 mg S 2.2 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に給食メニューをご家庭で作しやすいようにアレンジしたものを紹介しています。ぜひお試しください!→→



給食ブログも更新中!  
<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。→→



※この給食だよりは、内容の一部を 健学社「食育フォーラム」2023年5月号、文部科学省小学生用食育教材、中学生用食育教材、農林水産省ホームページを引用して作成しました。