



★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 ★さば ★たまご ★豚肉 ★こまつな ★チンゲンサイ ★きゅうり ★しいたけ ★ヨーグルト
★れんこん ◇メロン ◇すいか

◆今月の給食目標 ◆ よくかんで食べよう

★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。

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/
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・保育所給食の写りが公開されています→→→



令和5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ゲンについて【○】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 木	ごはん いかボール 棒棒鶏（パンパンジー） 卵の中華スープ（玉米湯） 牛乳	魚 卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産いか たら【魚】でん粉 みりん 砂糖 生姜 もやしきゅうり 鶏肉 ごましょうゆ 砂糖 酢 酒 ごま油 トウモロコシ とうもろこし 卵 たまねぎ こまつな えのきたけ 鶏がらだし 中華スープ しょうゆ 片栗粉 牛乳 (石川県産生乳100%)	<石川県でとれる「いか」> いかは、日本の近くの海にいるものだけでも約130種類以上あるそうです。石川県では「するめいか」という種類が多くとれます。今日の「いかボール」は、石川県の「するめいか」で作っています。地域の味を味わってください。	E 657 kcal P 27.1 g F 19.4 g C 93.4 g Ca 321 mg S 2.3 g
2 金	食パン チョコクリーム 鶏肉の照り焼き 花野菜サラダ マカロニと野菜のスープ 牛乳	乳 乳 乳 牛乳	ミルク食パン【乳】(国産小麦 県産小麦使用) チョコクリーム【乳】(油脂 砂糖 大豆 ココア 乳製品(カルシウム強化)) 鶏肉 しょうゆ 砂糖 みりん 油 片栗粉 生姜 ブロッコリー カリフラワー きゅうり チーズ【乳】とうもろこし レタス にんじん じゃがいも たまねぎ にんじん 鶏がらだし マカロニ ワイン コンソメ パセリ 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 666 kcal P 29.2 g F 29.2 g C 71.5 g Ca 402 mg S 2.6 g
5 月	梅ごはん だし巻きたまご 小松菜のごま和え 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 たまごでん粉 砂糖 油 みりん 酢 かつおだし こまつな にんじん 切干大根 みりん しょうゆ 砂糖 ごま 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 昆布だし ごま油 牛乳 (石川県産生乳100%)	<歯と口の健康週間> 6月4日から10日は歯と口の健康週間です。 	E 633 kcal P 25.3 g F 16.4 g C 96.2 g Ca 467 mg S 3.0 g
6 火	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 鶏がらだし 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、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、かみこ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。今日は、大豆や煮干し、たくあんなど、かみこたえのある食材を取り入れています。	E 656 kcal P 29.1 g F 18.0 g C 94.4 g Ca 479 mg S 2.0 g
7 水	ごはん 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏肉 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%)	<よくかんで食べよう③> 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ちます。よく噛んで食べましょう。	E 689 kcal P 26.0 g F 23.6 g C 93.0 g Ca 323 mg S 1.8 g
8 木	ごはん 春巻 キャベツと春雨のサラダ 五目中華スープ 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ 春雨 でん粉 小麦粉 米粉 油 生姜 しいたけ しょうゆ 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 ごま油 もやし たまねぎ 豚肉 にんじん たけのこ 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します。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 681 kcal P 18.5 g F 23.1 g C 99.8 g Ca 271 mg S 1.9 g
9 金	サラダサンド(ミルクロール) ラザニア コールスローサラダ 青菜のコンソメスープ りんごゼリー 牛乳	乳 乳 牛乳	ミルクロールパン【乳】(国産小麦 県産小麦使用) 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 チップ 大豆 バター 小麦粉 ワイン コンソメ にんにく 卵 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 コンソメ しょうゆ ワイン 青森県産りんご 糖類(ビタミンC,鉄強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	<よくかんで食べよう⑤> 給食のメニューの組み合わせは、ラザニアやゼリーのように、やわらかくてかみこたえの少ないものばかりにならないように工夫して考えています。パンには野菜のサラダをはさむことでかみこたえが増します。また、スープには硬めにゆでた青菜を加えることでかみこたえが増します。	E 628 kcal P 27.0 g F 21.4 g C 82.0 g Ca 455 mg S 2.8 g
12 月	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 魚 ミニトマト 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 691 kcal P 24.6 g F 25.3 g C 91.1 g Ca 327 mg S 1.9 g
13 火	ごはん チンジャオロース 厚揚げの中華煮 くだもの 牛乳	卵 生メロン 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 豚肉 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 うずら卵 もやし キャベツ たまねぎ 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 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 646 kcal P 28.3 g F 23.1 g C 81.3 g Ca 378 mg S 1.7 g
14 水	カレーライス(麦ごはん) (ビーフカレー) ピーズサラダ ヨーグルト 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 カレールウ【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 石川県産生乳 砂糖 牛乳 (石川県産生乳100%)	<牛乳の栄養> 給食に欠かす牛乳が出るのは、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 677 kcal P 23.6 g F 23.0 g C 94.0 g Ca 335 mg S 2.2 g

令和5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について【〇〇】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	
15 木	ごはん いわしのかば焼き わかめときゅうりのごまじょうゆ和え かきたま汁 牛乳	魚 卵・魚 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 キャベツ きゅうりにんじんしょうゆ酢砂糖ごま油わかめごま 木綿豆腐卵にんじんとまねごまつなみそ煮干しだし 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 638 kcal	P 25.4 g
					F 20.5 g	C 88.0 g
16 金	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 キャンディチーズ 牛乳	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 ウスターソース 油 チーズ(鉄・カルシウム強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	<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、乳酸菌がつくられたりします。今日の給食では、チーズが使われています。	E 636 kcal	P 29.2 g
					F 26.0 g	C 71.2 g
19 月	ごはん 揚げ魚のチリソースかけ チンゲン菜のごま酢あえ 野菜ワンタンスープ 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(予定) トマトケチャップ 油 片栗粉 ねぎ 酒 米粉 しょうゆ 砂糖 にんにく 生姜 チンゲン菜 もやし キャベツ ロースハム【豚】 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%)	<6月は食育月間です> 毎月19日は「食育の日」。毎年6月は「食育月間」です。食べること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 687 kcal	P 24.6 g
					F 27.1 g	C 86.2 g
20 火	ごはん 鶏肉の南部焼き 切干大根の炒め煮 みそけんちん汁 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 鶏肉 しょうゆ ごまみりん 片栗粉 生姜 油 ごまつな にんじん さつま揚げ【魚】 切干大根 しょうゆ 砂糖 煮干し 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 たけのこ 煮干し だし ごま油 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 606 kcal	P 27.0 g
					F 16.1 g	C 88.1 g
21 水	オムライス(チキンライス) (たまご焼き) ブロッコリーとツナのサラダ 町内産チンゲン菜のスープ 牛乳	卵 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) たまご トマトケチャップ にんじん 大麦 大豆 ワイン油 コンソメ ウスターソース にんにく 卵 でん粉 砂糖 塩 油 ブロッコリー キャベツ にんじん ツナ ドレッシング しょうゆ じゃがいも チンゲン菜 たまご えのきたけ にんじん コンソメ 鶏がらだし 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。大きい一株で、ビタミンとビタミンCは1日の必要量の半分がふくまれています。	E 641 kcal	P 24.6 g
					F 21.9 g	C 86.4 g
22 木	ごはん きびなごカリカリフライ あげともやしの生姜じょうゆ和え 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 ごまつな 油揚げ にんじん しょうゆ 昆布 砂糖 生姜 じゃがいも たまご 豚肉 にんじん さやいんげん 酒 しょうゆ 片栗粉 油 鶏がらだし 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 653 kcal	P 23.5 g
					F 17.7 g	C 99.8 g
23 金	ポークバーガー(米粉パン) 豚肉の美味だれ キャベツとコーンのサラダ 青菜のコンソメスープ くだもの 牛乳	乳 生ずゆ 牛乳	米粉パン【乳】(県産米粉 国産小麦 県産小麦使用) 豚肉 りんご 片栗粉 油 しょうゆ 酒 砂糖 生姜 にんにく トマト ケチャップ 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 たまご ごまつな ベーコン コンソメ 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、ごまつな、すいか、牛乳は石川県で育てられた食材材料です。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 678 kcal	P 28.7 g
					F 29.7 g	C 73.9 g
26 月	ごはん がんもどきの含め煮 町内産チンゲン菜の炒め煮 豚汁 チョコプリン 牛乳	魚 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) しょうゆ 酒 砂糖 昆布だし もやし チンゲン菜 にんじん しょうゆ みりん 油 ごま 昆布だし 豚肉 たまご こんにやく にんじん しめじ たけのこ みそ 酒 鶏がらだし 昆布だし 糖類 油脂 豆乳 ココア(食物繊維 カルシウム 鉄強化) 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 659 kcal	P 23.9 g
					F 20.8 g	C 94.0 g
27 火	ミルクロール 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	乳 牛乳	ミルクロールパン【乳】(国産小麦 県産小麦使用) 豚肉 鶏肉 キャベツ たまご パン粉 油 砂糖 ナツメグ(鉄強化)【アレルギー】 もやし きゅうり とうもろこし にんじん 酢 ごま 油 しょうゆ 砂糖 豆乳 じゃがいも にんじん たまご 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 669 kcal	P 24.3 g
					F 28.2 g	C 79.4 g
28 水	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 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 ごまつな ごぼう にんじん 干し椎茸 しょうゆ 煮干し 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 689 kcal	P 26.2 g
					F 26.1 g	C 87.3 g
29 木	ごはん 牛肉と大豆のしぐれ煮 小松菜のじゃご和え 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	魚 魚 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 ごまつな にんじん しらす干し 酢 砂糖 ごま油 しょうゆ 木綿豆腐 たまご えのきたけ わかめ 手まり麩 みそ 煮干し だし 牛乳(石川県産生乳100%)	<歯を丈夫にする無機質(むきしつ)> しらすばしのような、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のになります。成長期に意識して食べてほしい食品です。	E 601 kcal	P 25.2 g
					F 16.5 g	C 87.8 g
30 金	ハニートースト マセドアンサラダ 野菜とチキンのコンソメ煮 牛乳	乳 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 じゃがいも ブロッコリー にんじん ドレッシング たまご 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 牛乳(石川県産生乳100%)	<暑さに負けず、しっかり食べよう> 明日から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 663 kcal	P 25.8 g
					F 23.8 g	C 86.4 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」2023年6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の一部引用して作成しました。