



◆今月の給食目標◆ 食べ物の衛生に気をつけよう

- ★ 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 ★たまご ★豚肉 ★こまつな ★チンゲンサイ
- ★◇ きゅうり ★しいたけ ★
- ◇すいか ◇なす ◇ピーマン ◇かぼちゃ ◇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。

令和5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
3月	ごはん 焼売(シューマイ) 拌三絲(パンサンスー) 鶏肉と野菜の中華煮 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入)	暑さに負けない食事	E 643 kcal
			豚肉 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 でん粉 生姜 砂糖 香辛料 きゅうり ロースハム(豚)【アレ無】 にんじん 春雨 酢 ごま 砂糖 ごま油 しょうゆ 中華スープ 厚揚げ はくさい たまねぎ 鶏肉 にんじん しょうゆ 片栗粉 酒 中華スープ 砂糖 オイスターソース 椎茸 油 にんにく 牛乳 (石川県産生乳100%)		P 25.9 g F 19.8 g C 90.0 g Ca 371 mg S 1.9 g
4火	ごはん ふくらぎの黄金焼き 卵とチンゲン菜のしめじ和え わかめのみそ汁 豆乳デザート 牛乳	魚 卵 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入)	チンゲンサイ	E 672 kcal
			ふくらぎ 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 木綿豆腐 大根 わかめ みそ にんじん 煮干しだし 糖類 豆乳 油 澱粉 いちご果汁 (鉄・カルシウム強化) 【アレ無】 牛乳 (石川県産生乳100%)		P 25.2 g F 26.0 g C 84.0 g Ca 448 mg S 2.1 g
5水	(麦ごはん) 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	魚 すいか 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 大麦	すいか	E 641 kcal
			たまねぎ じゃがいも 鶏肉 かぼちゃ トマト カレーウ【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%)		F 22.4 g F 16.1 g C 102.0 g Ca 298 mg S 2.1 g
6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 魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入)	じゃがいも	E 685 kcal
			ちくわ【アレ無】 小麦粉 片栗粉 油 おおさori 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%)		P 21.0 g F 19.8 g C 106.0 g Ca 322 mg S 2.0 g
7金	米粉パン 星型ハンバーグ カラフルサラダ 豆腐と青菜のスープ 七夕ゼリー 牛乳	乳 牛乳	米粉パン【乳】(県産米粉 国産小麦 県産小麦使用)	調理の衛生	E 650 kcal
			鶏・豚肉 たまねぎ 大豆 トマトケチャップ 糖類 油 じゃがいも にんにく 生姜 塩 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 糖類 ぶどう・レモン・みかん果汁 寒天 (鉄・カルシウム強化) 【アレ無】 牛乳 (石川県産生乳100%)		P 28.3 g F 22.0 g C 85.0 g Ca 540 mg S 3.1 g
10月	豚丼(麦ごはん) (豚肉と野菜の炒め物) 野菜のしそ和え 豆腐とてまりふのすまし汁 冷凍みかん 牛乳	魚 生果物 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 大麦	食品の保存	E 632 kcal
			豚肉 たまねぎ もやし ピーマン 赤パプリカ しょうゆ 酒 みそ 砂糖 みりん 油 ごま油 生姜 にんにく トマト ケチャップ キャベツ きゅうり にんじん しょうゆ 赤しそ ぶりかけ 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 麴 みりん 昆布だし 国産みかん 牛乳 (石川県産生乳100%)		P 25.1 g F 16.0 g C 97.0 g Ca 310 mg S 1.9 g
11火	ミルクロール 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	乳 卵 牛乳	ミルクロール【乳】(国産小麦 県産小麦使用)	減塩にレモン	E 659 kcal
			鶏肉 油 レモン果汁 しょうゆ 酒 砂糖 酢 片栗粉 キャベツ ブロッコリー とうもろこし 赤パプリカ ドレッシング【アレ無】 しょうゆ 卵 たまねぎ こまつな しめじ たけ にんじん 鶏がらだし しょうゆ ワイン コンソメ 牛乳 (石川県産生乳100%)		P 29.6 g F 29.3 g C 69.0 g Ca 327 mg S 2.5 g
12水	ごはん 鶏肉と新じゃがのケチャップ からめ 青菜とツナの実煮和え 揚げのみそ汁 フロースーンヨーグルト 牛乳	魚 魚 乳 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入)	じゃがいもの調理	E 689 kcal
			鶏肉 じゃがいも 油 小麦粉 トマトケチャップ 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 糖類 乳製品 (鉄・カルシウム強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)		P 27.3 g F 21.6 g C 97.0 g Ca 432 mg S 1.8 g
13木	ごはん いわしの生姜煮 打豆入りきんぴらごぼう 冷やしとうもろこし 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)	和食のだし	E 691 kcal
			いわし 砂糖 しょうゆ 澱粉 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%)		P 24.7 g F 18.3 g C 107.0 g Ca 373 mg S 3.0 g
14金	胚芽パンズ コロケ ラタトゥイユ 野菜コンソメスープ スライスチーズ 牛乳	乳 牛乳	胚芽パンズ【乳】(国産小麦 県産小麦使用)	ラタトゥイユ	E 658 kcal
			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 たまねぎ スズキニ なす 黄パプリカ ペーコン トマトケチャップ 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 チーズ (鉄 Ca強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)		P 25.4 g F 27.4 g C 78.0 g Ca 726 mg S 3.1 g

令和5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
18	(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 羽咋市産すいか 牛乳	すいか 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 ポークウィンナー【アレルギー】 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【アレルギー】 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 すいか 牛乳(石川県産生乳100%)	地域の方から地元の「すいか」のプレゼント 今日のすいかは、おとなり羽咋市で収穫されたすいかです。地域の方から、「ぜひ子どもたちに地元の旬の味を味わってほしい」と、学校に届けてくださいました。地域の方が大切に育てて収穫してくださったことに感謝の気持ちをこめていただきましたね。	E 648 kcal P 24.0 g F 19.1 g C 95.0 g Ca 301 mg S 2.1 g
19	ごはん 県産トビウオの天ぷら きゅうりとわかめの酢の物 夏の豚汁 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 石川県産トビウオ 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 牛乳(石川県産生乳100%)	石川県産の旬の魚「とびうお」 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。しかし日本では魚を食べる量、獲れる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 603 kcal P 23.5 g F 14.9 g C 94.0 g Ca 291 mg S 1.7 g

### お知らせ

1学期終業式の7月20日(木)は、給食はありません。 2学期始業式の9月1日(金)より給食を提供します。

### 9月1日(金)の予定献立

1	ミルク食パン トマトドライカレー フレンチサラダ 青菜のスープ 牛乳	乳 牛乳	ミルク食パン【乳】(国産小麦 県産小麦使用) たまねぎ トマト 豚肉 牛肉 にんじん 大豆 カレールウ【アレルギー】 ワイン ウスターソース 油 砂糖 コンソメ 生姜 キャベツ きゅうり ロースハム(豚)【アレルギー】 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 鶏がらだし しょうゆ ワイン コンソメ 牛乳(石川県産生乳100%)	9月の給食目標 9月の給食目標は、「熱や力になる食べ物を知ろう」です。熱や力になる食べ物とは、炭水化物や脂質を多く含むものをいいます。ごはん、パン、うどん、お菓子のなかまなどです。体を動かすために必要なエネルギーのもとになります。	E 614 kcal P 26.2 g F 21.7 g C 79.0 g Ca 373 mg S 3.2 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、厚生労働省ホームページを一部引用して作成しました。

### 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。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!(^◇^)



### 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→→→



## 給食試食会へのご参加ありがとうございました!

日頃より、学校給食についてご理解とご協力をいただきありがとうございます。6月9日(金)に数年ぶりとなる学校給食試食会を開催でき、大変嬉しく思います。当日多くの方の参加があり、実際に給食を食べていただき、給食ができるまでの動画を視聴していただきました。お忙しいところ、ご参加くださりありがとうございました。

### 当日の献立

- ・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



### ★感想の一部をご紹介します★

- ・試食会のおかげで子どもたちがどんな物を食べているのかが分かって良かったです。
- ・野菜(生)が苦手な子なのですが、今日の見学时はペロッと食べているようでした。真似して家でも作ってみようと思います。
- ・コールスローサラダは家庭では作らないので、クックパッドを見て作ろうと思います。
- ・いつも給食おいしいと言っているのので、どんな味が気になっていたのので、試食会に参加できて良かったです。
- ・乳製品や豆類はよく食べますが、魚類の特に丸ごと食べるものを増やして食べようと思いました。
- ・衛生面にとっても気をつけられて作られており、安心しました。
- ・地産地消や食材にもこだわられて、親としても安心します。
- ・とても勉強になりました。今一度栄養について家でも頑張ります。
- ・私が食べていた給食と違って、驚きました。とてもおいしかったです。
- ・カルシウムのことが学べて、また改めて家庭でも意識していきたいと思いました。
- ・コストが上がり続ける中、栄養バランスの維持に努めていただいて素晴らしいと思いました。



感想の中に、質問もあったため答えさせていただきます。

少し量が多いと感じ、パンは減らしてあげられるのかというご意見がありました。学校給食は定められた栄養価をもとに献立を作成しておりますが、個々の身体状況や活動量によって食べる量、食べられる量も当然異なると思います。押水第一小学校では、本人から希望があれば、教職員が量の調整をしています。

これらのご意見・ご感想をもとに、今後も安心・安全でおいしい給食提供に努めていきます。

