



令和5年9月
宝達志水町立押水第一小学校

- ★ 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 ★ぶくらざ ★いわし ★さごし ★たまご ★豚肉 ★こまつな
- ★チンゲンサイ ★しいたけ ★◇梨 ★◇いちじく ◇りんご ◇なす ◇里芋

◆今月の給食目標◆ ねつや力になる食べ物を知ろう

★ 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、C:炭水化物、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。

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 9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】、【アレ無】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生平均
1 金	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 豚肉 トマト にんじん 牛肉 カレールウ【アレ無】 大豆 ワイン ウスターソース コンソメ 油 カレールウ 粉 生姜 キャベツ きゅうり ロースハム【アレ無】 酢 油 砂糖 木綿豆腐 たまねぎ こまつな にんじん 鶏がらだし 醤油 コンソメ 牛乳 (石川県産生乳100%)	トマトドライカレー トマトをたっぷり使い、石川県産大豆とひき肉、たまねぎ、にんじんなどの野菜とよく炒めて煮込んで作ったドライカレーです。(中学校家庭科の教科書にもエコッキングとして作り方が紹介されています。)カレーなどの香辛料を料理に使うと、塩分が控え目でもおいしくなります。	E 625 kcal P 26.9 g F 22.6 g C 78.7 g Ca 380 mg S 3.0 g
4 月	ごはん 海老焼売(エビ シュマイ) 青椒肉絲(チンジ ャオロス) 豆腐と水菜の中華スープ 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) たまねぎ といりだい【魚】 えび 豚脂 小麦粉 パン粉 大豆 鶏がらだし 調味料 (鉄強化) 豚肉 ピーマン たけのこ 赤パプリカ ごま油 醤油 油 酒 片栗粉 オスターソース 中華スープ 砂糖 にんにく 生姜 木綿豆腐 もやし たまねぎ みずな にんじん 鶏がらだし 中華スープ しいたけ 醤油 牛乳 (石川県産生乳100%)	熱や力になる食べ物とは 食事には健康を保ち、活動のもととなる役割があります。炭水化物と脂質という栄養素がおもに熱や力となり、エネルギーのもとになります。今日の献立に使われている食品でエネルギーのもとになる栄養素が多く含まれる食品は、お米、小麦粉、油です。	E 627 kcal P 24.1 g F 18.4 g C 91.3 g Ca 292 mg S 1.9 g
5 火	ごはん 味付けのり ちくわと野菜のかき揚げ 油揚げのごま酢あえ 豚汁 牛乳	魚 魚 魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 味付けのり【魚】 さつまいも たまねぎ ちくわ【魚】 にんじん 小麦粉 枝豆 米粉 油 キャベツ きゅうり もやし 油揚げ 酢 醤油 砂糖 ごま 豚肉 たまねぎ だいこん こんにやく にんじん えのきたけ ねぎ みそ 煮干し【魚】 酒 牛乳 (石川県産生乳100%)	強化米とは 熱や力になる食べ物の代表がお米です。お米の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B1、B2が豊富です。しかし、お米を精米するときに胚芽は欠けてしまいます。そこで給食のお米は、ビタミンBを強化した強化米を加えて提供しています。	E 682 kcal P 23.0 g F 20.3 g C 101.8 g Ca 321 mg S 1.8 g
6 水	肉みそ丼 (麦ごはん) (具) 春雨の酢の物 卵とチンゲン菜のスープ 石川県産梨 牛乳	卵 生の果物 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 小麦 鶏肉 もやし こまつな たまねぎ にんじん みそ 大豆 砂糖 醤油 油 トウバンジャン にんにく キャベツ きゅうり ロースハム【アレ無】 春雨 酢 醤油 砂糖 ごま油 中華スープ 卵 チンゲンサイ たまねぎ 鶏がらだし 醤油 片栗粉 中華スープ 酒 きくらげ 石川県産梨の予定 牛乳 (石川県産生乳100%)	旬のくだもの「梨(なし)」 食べ物の「旬」とは、それぞれの食べ物が一番よくとれ、おいしく栄養たっぷりの時期を言います。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。今の季節が旬の「梨(なし)」は、石川県では加賀市、金沢市で栽培されています。	E 638 kcal P 24.0 g F 17.2 g C 96.9 g Ca 322 mg S 2.0 g
7 木	ごはん さばのみそ煮 五目ひじき 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) 国産さば 砂糖 みそ みりん 酒 ごま しらたき にんじん いんげん 大豆 醤油 油 ひじき みりん 砂糖 鶏肉 だいこん じゃがいも にんじん ごぼう ねぎ 煮干し【魚】 醤油 酒 しいたけ ごま油 みりん 牛乳 (石川県産生乳100%)	今日のメニューは「まごはやさしいこんだて」 	E 659 kcal P 26.8 g F 20.2 g C 92.6 g Ca 411 mg S 1.1 g
8 金	ピザトースト ブロッコリーとツナのサラダ 肉団子と野菜のスープ煮 ヨーグルト 牛乳	乳 魚 乳 牛乳	ミルク食パン【乳】(国産小麦 県産小麦使用) トマト にんにく たまねぎ ピーマン チーズ キャベツ ブロッコリー まぐろ 油漬【魚】 ドレッシング【アレ無】 じゃがいも たまねぎ 鶏肉 豚肉 にんじん だいこん しめじ たけ こまつな 鶏がらだし コンソメ ワイン 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%)	不足しがちな栄養素 成長期の子供は成人に比べて、骨の成長が活発です。骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にしておくことが大切です。丈夫な骨や歯をつくるためには、バランスのよい食事と運動が大切ですが、特に牛乳、チーズ、ヨーグルトなどに含まれているカルシウムはしっかりとりたい栄養素です。	E 696 kcal P 28.9 g F 24.1 g C 90.8 g Ca 599 mg S 3.1 g
11 月	ひじきごはん いわしのおかか煮 きゅうりと卵の酢の物 沢煮椀 牛乳	魚 卵 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) にんじん 油揚げ 枝豆 ひじき 醤油 みりん 砂糖 国産いわし 醤油 砂糖 みりん かつお節 卵 キャベツ きゅうり 酢 砂糖 みりん 油 醤油 だいこん 豚肉 こまつな ごぼう にんじん えのきたけ 醤油 煮干し【魚】 酒 牛乳 (石川県産生乳100%)	骨までやわらか「いわしのおかか煮」 世界中で魚のおいしさ、栄養が注目され、漁獲量が増えています。日本で獲れる魚で一番多いのがいわしです。丸ごと食べられるよう骨までやわらかくして調理しています。魚には、たんぱく質やビタミンD、ミネラル(無機質)が含まれており、古くから日本の食文化に根付いてきた食品です。	E 621 kcal P 26.9 g F 21.5 g C 80.0 g Ca 408 mg S 2.4 g
12 火	セルフチキンカツバーガー (チキンカツ) 小松菜とコーンのサラダ えびの豆乳チャウダー 牛乳	乳 牛乳	胚芽パンズ【乳】(国産小麦 県産小麦使用 小麦胚芽入) 鶏肉 パン粉【アレ無】 小麦粉 油 ウスターソース こまつな キャベツ とうもろこし にんじん 酢 砂糖 醤油 ごま油 じゃがいも 豆乳 たまねぎ えび にんじん ぶなしめじ ベーコン【アレ無】 米粉 油 酒 コンソメ 牛乳 (石川県産生乳100%)	熱や力になる食べ物に含まれている「炭水化物」 栄養素の「炭水化物」には、糖質と食物せんいがあります。糖質はエネルギー源として使われています。体の組織では糖質を分解してエネルギーを取り出す働きが行われており、生命維持のために欠かせない栄養素です。食物せんいは、消化・吸収されませんが腸の調子を整えます。	E 656 kcal P 30.0 g F 23.8 g C 80.5 g Ca 339 mg S 2.2 g
13 水	ごはん 豚肉と野菜のしょうが炒め 野菜ワンタンスープ りんご 牛乳	生の果物 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン 醤油 油 酒 砂糖 生姜 中華スープ かつり粉 ごま油 にんにく もやし こまつな にんじん えのきたけ ワンタンの皮 醤油 酒 鶏がらだし 中華スープ りんご 牛乳 (石川県産生乳100%)	うちでも作ってみよう 野菜は、炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。「野菜炒め」は、小学校の家庭科教科書に紹介されています。また、「豚の生姜焼き」は中学校の教科書で紹介されています。お家でも作ってみましょう。	E 615 kcal P 23.6 g F 16.2 g C 93.6 g Ca 289 mg S 1.8 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、9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一部引用して作成しました。

令和5年 9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【△△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	
14 木	ごはん 魚のみそマヨ焼き 野菜とゆで豚のサラダ 小松菜ときのこにゅうめん汁 牛乳	魚 魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産ふくらぎの予定 たまねぎドレッシング【アレ無】みそ 酒油 バセリ キャベツ ブロッコリー 豚肉 にんじん 酢 酒 砂糖 醤油 ごま油 たまねぎ そうめん こまつな にんじん みそ 煮干しだし【魚】しいたけ 牛乳 (石川県産生乳100%)	熱や力になる食べ物に含まれている「脂質」 栄養素の「脂質」はエネルギー源として使われます。 また、細胞膜の成分となるなど、体の組織をつくる大切な役割をしています。食事を多くとりすぎて体の中で余ったエネルギーは中性脂肪というものになり、体に蓄えられます。大切な栄養素ですが、とりすぎには注意をしたい栄養素です。	E 689 kcal P 25.9 g F 22.2 g C 96.5 g Ca 297 mg S 2.4 g	
15 金	ミルクロール かぼちゃひき肉フライ ごぼうサラダ ふわふわ卵スープ いちじく 牛乳	乳 卵 生の果物 牛乳	ミルクロールパン【乳】(国産小麦 県産小麦使用) かぼちゃ 豚肉 たまねぎ 大豆 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 調味料 ごぼう こまつな とうもろこしドレッシング【アレ無】にんじん 醤油 ごま 砂糖 卵 たまねぎ にんじん ベーコン【アレ無】鶏がらだし コンソメ ワイン バセリ 宝達志水町産いちじく 牛乳 (石川県産生乳100%)	無花果 (いちじく) 地元の旬の果物を味わいましょう。(クイズです)いちじくは漢字で「無花果」と書きますが、花はいつたどのようにつくられるでしょう。①花は咲くことがなく実がなっているように見えるが、実の中に花が咲いている。②いちじくは花を咲かせない。③真夜中に花が咲くので、なかなか花をみるのができない。答えは①	E 620 kcal P 21.2 g F 28.0 g C 70.7 g Ca 349 mg S 2.8 g	
19 火	ごはん 春巻 小松菜の中華あえ なす入り麻婆豆腐 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 はるさめ でん粉 小麦粉 米粉 油 生姜 しいたけ 醤油 キャベツ こまつな にんじん 醤油 酢 砂糖 ごま油 トウモロコシ 木綿豆腐 たまねぎ 豚肉 なす にんじん 醤油 トウモロコシ 酒 砂糖 赤みそ 油 片栗粉 中華スープ 生姜 にんにく トウモロコシ ごま油 牛乳 (石川県産生乳100%)	夏から秋が旬の野菜「なす」 石川県の「なす」が多く収穫できる季節は7月から8月ですが「追肥」をすることで秋まで収穫ができるそうです。夏に実がなることから「なつみ」と呼ばれ、それがなまって「なすび」「なす」になったそうです。「秋なすは嫁に食わずな」ということわざがあり、いろいろな意味があるようです。ぜひ調べてみてください。	E 733 kcal P 22.4 g F 27.0 g C 100.1 g Ca 354 mg S 2.3 g	
20 水	ごはん 魚の石垣フライ ゆで野菜サラダ 打ち込み汁 牛乳	魚 魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産さごしの予定 パン粉【アレ無】油 小麦粉 ごま 中濃ソース ブロッコリー キャベツ にんじん 酢 醤油 砂糖 油 内麦うどん かぼちゃ だいこん 鶏肉 ごんにやく ごぼう ねぎ 油揚げ しいたけ みそ 煮干しだし【魚】醤油 みりん 牛乳 (石川県産生乳100%)	副菜 (ふくさい)の野菜サラダ 「副菜」とは、主菜に付け合わせる野菜などを使った料理のことです。主食と主菜だけでは不足するビタミン、ミネラル(無機質)、食物せんいなどを補う大切な役割を果たします。今日の「ゆで野菜サラダ」は5年生家庭科の教科書に作り方が紹介されています。おうちでもぜひ作ってみましょう。	E 693 kcal P 27.4 g F 20.6 g C 99.5 g Ca 307 mg S 1.8 g	
21 木	豚丼 (麦ごはん) (具) ほうれん草あえ わかめと豆腐のみそ汁 ミニクレープ 牛乳	魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 大麦 たまねぎ 豚肉 ニラ 醤油 酒 みりん 油 ごま油 砂糖 にんにく トウモロコシ ほうれん草 もやし キャベツ にんじん 醤油 砂糖 木綿豆腐 たまねぎ えのきたけ みそ にんじん 煮干しだし【魚】わかめ クレープ【アレ無】(豆乳 糖類 米粉 かかん・レモン果汁 (ビタミンC、鉄強化)) 牛乳 (石川県産生乳100%)	緑黄色野菜 (りよくおうしょくやさい) 今日の材料のほうれん草、にら、にんじんは「緑黄色野菜」のなかまです。黄、緑、赤などの色の緑黄色野菜には、カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物せんいが含まれていて、体の調子を整えるはたらきをします。意識して、毎日とってほしい食品です。	E 667 kcal P 24.9 g F 20.2 g C 96.5 g Ca 307 mg S 2.1 g	
22 金	ミルク食パン チョコクリーム 手作りキッシュ コールスローサラダ 野菜チキンスープ 牛乳	乳 乳 卵・乳 牛乳	ミルク食パン (国産小麦 県産小麦使用【乳】) 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)) 卵 たまねぎ ブロッコリー 牛乳 エリンギ チーズ ベーコン 生クリーム オリーブ油 コンソメ にんにく キャベツ きゅうりにんじん 酢 砂糖 油 醤油 チンゲン菜 たまねぎ 鶏肉 マカロニ えのきたけ にんじん 鶏がらだし コンソメ 牛乳 (石川県産生乳100%)	エネルギー不足に注意しよう エネルギーが不足することが続くと、体はエネルギーを節約することを始めます。そうすると、貧血や免疫力が下がったり、骨を作りにくくなったりするなど、体にとって良くないことが起こります。食事は多すぎず、少なすぎず適切な量をとることが大切です。	E 720 kcal P 29.6 g F 31.1 g C 80.5 g Ca 468 mg S 3.0 g	
25 月	ごはん 和風ハンバーグ 卵入り五色あえ つみれ汁 牛乳	卵 魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 県産豚肉 たまねぎ 大豆 米粉 醤油 砂糖 みりん かたくり粉 小松菜 もやし にんじん しめじ 卵 醤油 砂糖 だいこん いわし すり身 にんじん ごぼう ねぎ みそ 小麦粉 ごま 生姜 煮干しだし【魚】 牛乳 (石川県産生乳100%)	つみれ 魚のすり身をつみ取りながら湯に入れて作るため「つみれ」から「つみれ」と呼ばれるようになったそうです。イワシ、アジ、めがすなどの魚の栄養を丸ごととることができる和食の伝統料理です。この日のつみれは石川県産のいわしを使用する予定です。	E 600 kcal P 24.5 g F 15.1 g C 91.5 g Ca 317 mg S 2.2 g	
26 火	(麦ご飯) ポークカレー コーンとひじきのサラダ 黄桃とパインのゼリー和え 牛乳	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 豚肉 にんじん カレールウ【アレ無】ワイン 鶏がらだし 油 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり とうもろこし ひじき 佃煮 酢 ごま油 醤油 砂糖 マスケットゼリー【アレ無】(ぶどう果汁 糖類 ビタミンC・鉄強化) 黄桃(缶詰) パイン(缶詰) 牛乳 (石川県産生乳100%)	脂質のとりすぎに気をつけよう エネルギーを作り出す脂質は生命維持にはとても大切な栄養素です。油を多く含む食品は料理に使うことでおいしく感じられます。しかし、つい食べ過ぎてしまうと、油は体の中にエネルギー源としてため込んでしまう性質があり、病気の原因になることがあるのでとりすぎに注意しましょう。	E 711 kcal P 20.7 g F 17.0 g C 118.6 g Ca 297 mg S 2.5 g	
27 水	わかめごはん がんもどきの含め煮 チンゲン菜のおひたし 里芋汁 月見団子 牛乳	魚 里芋・魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 大麦 わかめ がんもどき(大豆 油 にんじん 枝豆 小麦 ごま) 醤油 酒 砂糖 煮干しだし【魚】 チンゲン菜 キャベツ にんじん 醤油 みりん ごま油 里芋 鶏肉 白菜 だいこん 小松菜 にんじん 醤油 みりん 煮干しだし【魚】 上新粉 砂糖 でんぷん【アレ無】 牛乳 (石川県産生乳100%)	十五夜 今年はおさつて9月29日が「十五夜」です。十五夜は、1年のうちで最も月が美しい日とされ、奈良時代から「お月見」が行われてきました。満月に見立てた団子や、収穫した野菜や果物などをお供えします。里芋は秋が旬の作物で、十五夜のお月見には欠かせないお供え物のひとつです。	E 637 kcal P 22.0 g F 16.5 g C 100.1 g Ca 314 mg S 2.4 g	
28 木	ごはん ふりかけ きびなごフライ 切干大根のごまマヨあえ 厚揚げと豚肉のうま煮 牛乳	魚 魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 大豆 ふりかけ【アレ無】 きびなご しょうが じゃがいも 米粉 油 切干大根 きゅうりにんじん ドレッシング 醤油 ごま 砂糖 厚揚げ たまねぎ 豚肉 にんじん いんげん 醤油 みりん 油 砂糖 酒 生姜 煮干しだし【魚】 牛乳 (石川県産生乳100%)	骨ごと食べる小魚「きびなごフライ」 7歳から14歳の子どもの1日にとりたいカルシウムの量は1000mgですが、国の調査では639mgと足りないといい結果だったそうです。カルシウムは牛乳やヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べる小魚、海藻にふくまれています。給食では月2回以上、「骨ごと食べられる魚」の料理を献立で提供するようにしています。	E 715 kcal P 26.0 g F 24.9 g C 96.8 g Ca 448 mg S 2.3 g	
29 金	ミルクロール グリルチキン マカロニサラダ ごろごろ野菜のコンソメ煮 牛乳	乳 牛乳	ミルクロールパン【乳】(国産小麦 県産小麦使用) 鶏肉 醤油 油 トマトケチャップ ガーリックパウダー カレー粉 キャベツ マカロニ ブロッコリー とうもろこし にんじん ドレッシング 酢 砂糖 油 じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん 豚肉 鶏がらだし コンソメ ワイン 牛乳 (石川県産生乳100%)	熱や力のもとになる食べ物「小麦」はどこから？ 日本に食べられている小麦は輸入に頼っていますが(詳しくは農水省HP 子どもの食育をQRコードから一) 地産地消のために昨年度から石川県の学校給食のパンの小麦粉は、国産小麦100%になりました。石川県小松市産ユキチカラ20%と愛知県産小麦80%がブレンドされています。	E 630 kcal P 29.7 g F 22.6 g C 77.1 g Ca 330 mg S 2.3 g	