

※この給食だよりの「ひとくちメモ」は 健康社「食育フォーラム」2023年10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。

| 令和5年 10月 | こなたで名 ★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【(〇〇)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 |
|-------------|---|------------------------|--|---|---|
| 16 月 | ごはん チキンチキンごぼう 野菜のごま酢和え さつまいもときのこの豆乳汁 牛乳 | 魚 牛乳 | 米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 鶏肉 ごぼう 油 片栗粉 醤油 砂糖 酒 みりん キャベツ もやし にんじん きゅうり 酢 醤油 砂糖 ごま さつまいも たまねぎ こまつな 豆乳 油揚げ にんじん ぶなしめじしいたけ みそ 煮干しだし 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(しよしゅう)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)を多く含む野菜やきのこが旬を迎えます。石川県とれた「さつまいも」や「きのこ」で旬を味わいましょう。 | E 688 kcal P 24.9 g F 20.6 g C 101.0 g Ca 335 mg S 1.9 g |
| | | | 米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) いわし 砂糖 醤油 みりん でんぷん 生姜 こんにやく 牛肉 にんじん 大豆 高野豆腐 醤油 砂糖 酒 みりん だいこん 豚肉 ごぼう にんじん えのきたけ みつば 醤油 煮干しだし 酒 りんご (生) 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」(さわにわん)と言います。豚肉と野菜の香りを舌ざわりを楽しみます。 | E 672 kcal P 29.2 g F 19.7 g C 94.0 g Ca 373 mg S 2.0 g |
| 18 水 | ごはん ショーロンポー(小籠包) ホイコーロー(回鍋肉) 豆腐の中華スープ 牛乳 | 牛乳 | 米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 小麦粉 キャベツ たまねぎ 豚肉 たけのこ 醤油 春雨 でん粉 しいたけ 牡蠣エキス 生姜 油 キャベツ 豚肉 たまねぎ ピーマン 赤パプリカ 醤油 砂糖 酒 片栗粉 ごま油 生姜 にんにく トウバンジャン 木綿豆腐 チンゲン菜 たまねぎ とうもろこし にんじん 鶏ガラスープ 片栗粉 醤油 中華スープ 酒 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(シセン)料理の一つで豚肉と野菜を炒め合わせて、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 603 kcal P 21.1 g F 16.6 g C 92.0 g Ca 297 mg S 1.5 g |
| | | | 米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 大麦 たまねぎ 牛肉 にんじん ハヤシルウ【アレ無】 トマト ワイン コンソメ ウスターソース 油 にんにく キャベツ 枝豆 ロースハム(豚肉)【アレ無】 ひき佃煮(鉄強化) 大豆 赤パプリカ 酢 油 砂糖 醤油 ごま ヨーグルト 乳製品 糖類 パイナップル 缶詰 桃 缶詰 牛乳 (石川県産生乳100%) | <体をつくる食べ物を知ろう③> 牛乳は、体をつくるために欠かせない栄養素のたんぱく質と無機質(カルシウム)を多く含む食品です。牛乳を発酵させて作られているのがヨーグルトやチーズです。今日は、くだものをヨーグルトとミックスしたデザートです。 | E 726 kcal P 24.5 g F 21.5 g C 109.0 g Ca 339 mg S 2.9 g |
| 20 金 | いちじくジャムトースト スペイン風オムレツ じゃこ入りカラフルサラダ じゃがいもとチンゲン菜のスープ キャンディチーズ 牛乳 | 乳 卵 魚 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】 卵 じゃがいも たまねぎ 鶏肉 ほうれん草 でん粉 砂糖 油 酢 キャベツ ブロッコリー とうもろこし 赤パプリカ しらす干し 酢 砂糖 酒 油 醤油 じゃがいも 鶏肉 たまねぎ チンゲン菜 にんじん 鶏がらスープ ワイン 酒 コンソメ 醤油 チーズ (鉄・カルシウム強化) 牛乳 (石川県産生乳100%) | <地場産デ> 宝達志水町産のいちじく、チンゲン菜、石川県産の小麦粉、卵、牛乳を使った献立です。特に「いちじくジャムトースト」は、地元産のいちじくを宝達志水町内にある施設でジャムに加工してもらい、学校に届けていただきました。給食室でジャムをぬって焼き上げてくださった特製トーストです。 | E 690 kcal P 29.9 g F 23.9 g C 89.0 g Ca 417 mg S 3.2 g |
| | | | 米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 石川県産めぎす 油 小麦粉 片栗粉 ねぎ 醤油 酢 砂糖 ごま油 ほうれん草 キャベツ にんじん ごま 醤油 砂糖 豆腐 もやし はくさい 鶏肉 ねぎ みそ こんにやく にんじん えのきたけ 煮干し みりん 酒 生姜 にんにく トウバンジャン みかん (生) 牛乳 (石川県産生乳100%) | <めぎす> ニギスは、北陸でよく食べられているお魚です。味はあっさりしていて石川県では「メギス」と呼ばれ、全国トップクラスの漁獲があります。給食では、中骨もまるごとから揚げにしているので、カルシウムもとることができます。地域の味を味わってください。 | E 662 kcal P 29.5 g F 18.6 g C 94.0 g Ca 451 mg S 2.1 g |
| 24 火 | ミルクロール 鶏のコンフレーク焼き 大豆と野菜のサラダ 野菜のコンソメスープ 牛乳 | 乳 牛乳 | ミルクロールパン【乳】 (国産小麦 県産小麦使用) 鶏肉 ドレッシング【アレ無】 コンフレーク【アレ無】 パン粉【アレ無】 ワイン キャベツ ブロッコリー 大豆 にんじん たまねぎ 酢 油 砂糖 醤油 じゃがいも たまねぎ こまつな 豚肉 にんじん 鶏がらスープ 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 624 kcal P 32.0 g F 22.6 g C 73.0 g Ca 340 mg S 2.4 g |
| | | | 米(町産コシヒカリ強化米入) さつまいも 油揚げ ぶなしめじ 枝豆 醤油 油 酒 砂糖 昆布だし 卵 かつおだし でん粉 酢 砂糖 醤油 みりん キャベツ もやし きゅうり にんじん 酢 砂糖 醤油 じゃがいも 豚肉 たまねぎ こんにやく みそ にんじん ねぎ 煮干しだし 酒 豆乳 砂糖 米粉 大豆 油 メーブルシロップ (鉄強化) 牛乳 (石川県産生乳100%) | <おうちでも作ってみよう> 炊き込みごはんは、卵焼き、野菜の酢の物、豚汁は、どれも、おうちで手軽に作る事ができる料理です。小学校・中学校の家庭科教科書でも紹介されています。ウェブサイトでも紹介しています。ぜひ、作ってみてください。 | E 654 kcal P 22.2 g F 19.5 g C 97.0 g Ca 384 mg S 1.7 g |
| 26 木 | 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 牛乳 | 魚 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 こまつな にんじん 切干大根 酢 醤油 砂糖 ごま 焼き豆腐 白菜 牛肉 たまねぎ こんにやく にんじん えのきたけ ねぎ 醤油 麩 砂糖 油 煮干しだし みりん 酒 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。給食のお米も宝達志水町産こしひかりの新米に切り替わります。お米は昔から日本人の食事に欠かせないことのできない大切な食べ物です。ごはんのよいところは、どんな料理にも合うことです。伝統ある地域の味を味わいましょう。 | E 648 kcal P 25.4 g F 18.3 g C 96.0 g Ca 416 mg S 1.7 g |
| | | | 米(町産コシヒカリ強化米入) さつまいも 油揚げ ぶなしめじ 枝豆 醤油 油 酒 砂糖 昆布だし 卵 かつおだし でん粉 酢 砂糖 醤油 みりん キャベツ もやし きゅうり にんじん ドレッシング【アレ無】 じゃがいも たまねぎ 鶏肉 こまつな にんじん 豆乳 ワイン コンソメ 鶏がらスープ りんご (生) 牛乳 (石川県産生乳100%) | <豆乳> 豆乳は、大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮詰め、布でこすと豆乳ができます。見た目は牛乳と似ていますが、牛乳と違い、脂肪分が少ないです。そして、原料は大豆なので、体をつくるたんぱく質が含まれています。 | E 699 kcal P 28.7 g F 31.5 g C 75.0 g Ca 330 mg S 3.2 g |
| 30 月 | ごはん 豚肉のくわ焼き チンゲン菜の三色和え なめこ汁 小魚いもけんぴ 牛乳 | 魚 魚 牛乳 | 米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 豚肉 油 片栗粉 米粉 醤油 酒 みりん 砂糖 生姜 チンゲン菜 キャベツ にんじん 醤油 砂糖 みりん じゃがいも たまねぎ こまつな なめこ 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし さつまいも 砂糖 油 かたくちいわし 水あめ 砂糖 牛乳 | <宝達志水町のチンゲン菜の歴史> 宝達志水町は現在、北陸3県でチンゲン菜の生産量がNo.1だそうです。日本でも中華調理が広まってきて、お店のメニューにチンゲン菜が欠かせない野菜である注目になりました。そして今から30年ほど前、宝達志水町(旧志雄町)では町の特産物にしようと栽培が始まったそうです。 | E 688 kcal P 23.5 g F 23.1 g C 97.0 g Ca 352 mg S 1.9 g |
| | | | 米(町産強化米入) 豚肉 たまねぎ 赤パプリカ ピーマン カレールウ【アレ無】 ワイン 油 コンソメ 醤油 カレー にんにく 鶏肉 たまねぎ 大豆 トマト ケチャップ にんにく 生姜 (鉄強化) ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん 酢 砂糖 醤油 牛乳 かぼちゃ たまねぎ ぶなしめじ こまつな ベーコン(豚肉)【アレ無】 鶏がらスープ 米粉 コンソメ 牛乳 (石川県産生乳100%) | <「ハロウィン」と「かぼちゃ」> 10月31日「ハロウィン」は古代ケルト人の行事が発祥と伝えられています。ケルト人にとって一年の終わりの日であり、秋の収穫祭であったそうです。「ハロウィン」といえば「かぼちゃ」ですね。かぼちゃには、ビタミンなど体の調子を整えるのに欠かせない栄養素が含まれています。 | E 616 kcal P 21.9 g F 18.2 g C 91.0 g Ca 360 mg S 2.2 g |

