



令和5年12月
宝達志水町立押水第一小学校

★ 今月の地産地消 (石川県産食材の予定) / ◇ 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 ★さごし ★ふくらぎ ★たまご ★豚肉 ★こまつな
★さつまいも ★チンゲンサイ ★◇りんご ◇みかん ◇はくさい ◇だいこん

◆今月の給食目標◆ すききらいなく食べよう

★ 献立は児童・生徒の年齢と位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 12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	ミルクロー マカロニミートグラタン 冬野菜のコンソメ煮 もものホイップクリーム 牛乳	乳 乳 乳 牛乳	ミルクロー【乳】(国産小麦 県産小麦使用) たまねぎ ブロッコリー 豚肉 チーズ マカロニ トマト 大豆 ワイン ヴァネーヌ オリーブ油 砂糖 だいこん じゃがいも はくさい にんじん ねぎ 鶏がらだし コンソメ オリーブ油 ワイン パセリ 黄桃シロップ漬(缶詰) ホイップクリーム 糖類 ヨーグルト 牛乳(石川県産生乳100%)	楽しくおいしく食べよう ミルクローパンには切込みがあるので「もものホイップクリーム」をはさんで食べてください。マカロニミートグラタンは、茹でたマカロニと手作りミートソースをカップに入れて、オーブンでこんがり焼き上げて作ります。作り方はレシピ検索サイト「宝達志水町教育・給食」に出ているのでおうちでも作ってみてください。	E 662 kcal P 28.7 g F 23.6 g C 84.0 g Ca 409 mg S 2.5 g
4 月	ごはん 魚のチリソース ほうれん草の中華和え 卵の中華コンスープ 牛乳	魚 魚 卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入り) 石川県産さごし トマトキャベツ 片栗粉 油 ねぎ 酒 醤油 砂糖 にんにく 生姜 トウモロコシ ほうれん草 にんじん 切干だいこん 酢 醤油 ごま 砂糖 ごま油 みりん とうもろこし 卵 はくさい たまねぎ えのきたけ 鶏がらだし 片栗粉 中華スープ 牛乳(石川県産生乳100%)	食塩と健康 塩は生きていくために必要な栄養素の一つです。食べ物に塩を使うとおいしくなります。しかし塩をとりすぎると、血管に強い力が加わり血管を傷つける病気につながる事がわかっています。そこで給食は塩の量をできるだけ減らして、おいしい味になるようにニンニクや生姜で風味をつけたり、だしをよくきかせたりするなどの工夫をしています。	E 692 kcal P 25.8 g F 21.3 g C 99.0 g Ca 306 mg S 2.0 g
5 火	ごはん やきとり風 磯の香和え じゃがいものみそ汁 みかん 牛乳	魚 魚 生の果物 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入り) 鶏肉 ねぎ 片栗粉 油 醤油 みりん 酒 米粉 砂糖 もやし こまつな さつまあげ 砂糖 のり 醤油 みりん じゃがいも はくさい たまねぎ 油揚げ みそ にんじん 煮干しだし みかん 牛乳(石川県産生乳100%)	磯の香和え (いそのかあえ) 今日の副菜は、かまぼこのなかまの「さつまあげ」と海藻の「のり」を野菜に加えて和えた「磯の香和え」です。日本は周りを海に囲まれた魚と海藻の宝庫です。海藻は、海の中で増える植物で、日本で食べられる海藻の種類は100種類以上もあるそうです。無機質(英語でミネラル)が多く、骨や歯を支える働きがあります。海の恵みに感謝ですね。	E 695 kcal P 27.2 g F 19.2 g C 103.0 g Ca 337 mg S 2.0 g
6 水	ウイナーピラフ いわし唐揚げ グリーンサラダ 小松菜と豆腐のスープ 牛乳	乳 魚 魚 牛乳	米(町産米 強化米入り) たまねぎ ポークウイナー さやいんげん にんじん バター 油 醤油 コンソメ いわし 濃粉 醤油 みりん 砂糖 ブロッコリー キャベツ にんじん 酢 砂糖 油 醤油 木綿豆腐 たまねぎ こまつな 鶏がらだし ぶなしめじ 醤油 ワイン コンソメ 牛乳(石川県産生乳100%)	食べよう! 小魚 ~お魚の栄養~ 魚にはわたしたちのからだをつくるタンパク質、骨や歯のもとになるカルシウムがふくまれています。このほかにも、体の調子を整えるビタミンA、B、D、Eなどや、亜鉛や銅などの無機質(ミネラル)があります。これらは、不足しがちな栄養素なので、すききらいせず、食べてほしいと思います。	E 606 kcal P 19.1 g F 20.9 g C 86.0 g Ca 306 mg S 1.4 g
7 木	ごはん がんもどきの含め煮 キャベツのしそ和え 大根のそぼろ煮 さつまいもと栗の米粉タルト 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入り) がんもどき(大豆製品 えだまめ) 醤油 砂糖 酒 煮干しだし キャベツ きゅうり 赤しそ 醤油 だいこん 鶏肉 こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん 醤油 砂糖 煮干しだし 片栗粉 酒 みりん 生姜 さつまいも 豆乳 糖類 くり 油脂 米粉 濃粉(食物繊維・鉄強化) 【アレ無】 牛乳(石川県産生乳100%)	すがたを変える大豆 小学校3年生国語の学習で「すがたを変える大豆」のお話があります。「がんもどき」は大豆から作った豆腐をつぶして、えだまめを加えて油で揚げたものをしょうゆで煮た料理です。えだまめは大豆が緑色のうちに枝ごと収穫してゆでたものです。調味料の「しょうゆ」の原料も大豆です。大豆は昔の人々の知恵でいろいろなすがたで食べられています。	E 730 kcal P 24.0 g F 23.4 g C 106.0 g Ca 296 mg S 1.8 g
8 金	ミルクロー 豚肉の甘酢ソース れんこんサラダ 打ち豆入りスープ 牛乳	乳 牛乳	ミルクロー【乳】(国産小麦 県産小麦使用) 豚肉 油 酢 片栗粉 醤油 砂糖 米粉 酒 生姜 ごま油 キャベツ れんこん きゅうり にんじん ドレッシング ごま 醤油 砂糖 じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん 打ち豆(大豆) 醤油 鶏がらだし コンソメ 牛乳(石川県産生乳100%)	「れんこん」の食べている部分はどこでしょう? れんこんは沼地にできる野菜で、食べられる部分は土の中で育った茎の部分です。れんこんは葉から必要な空気を取り込んで地下に送られて育つため空気の通り道の穴が開いています。穴が開いていることは「見通しがきく」ということで縁起が良いといわれている野菜です。炭水化物、カリウム、ビタミンC、食物せんいが含まれています。	E 651 kcal P 24.8 g F 29.3 g C 72.0 g Ca 343 mg S 2.8 g
11 月	ごはん ふくらぎの生姜みそがらめ ひじきの炒め煮 沢煮椀 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入り) 石川県産ふくらぎ みそ 油 砂糖 生姜 みりん 酒 油揚げ こんにやく にんじん さやいんげん 醤油 ひじき 砂糖 みりん ごま油 ごま だいこん 鶏肉 こまつな ごぼう にんじん ねぎ 醤油 煮干し 昆布だし 酒 みりん 牛乳(石川県産生乳100%)	海の恵み「ふくらぎ」「ひじき」 「ぶり」の体長40cmほどのものが、今日のお魚「ふくらぎ」です。「ぶり」は全国の海にいますので、各地でさまざまな名前がつけられています。「ふくらぎ」は、他県で「イナダ」「ハマチ」「ヤズ」などの名前でも呼ばれているそうです。	E 695 kcal P 27.9 g F 24.5 g C 91.0 g Ca 350 mg S 2.2 g
12 火	(麦ごはん) ピピンバ キムチチゲ フルーツ白玉 牛乳	魚 パン 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 大麦 もやし こまつな 豚・牛肉 にんじん 醤油 砂糖 酒 中華スープ 油 生姜 にんにく ごま油 トウモロコシ はくさい 木綿豆腐 たまねぎ 豚肉 キムチ(はくさい魚醤) みそ 酒 ヲシロイ 鶏がらだし 醤油 ごま油 砂糖 白玉団子(米粉) パンシロップ漬(缶詰) 黄桃シロップ漬(缶詰) 牛乳(石川県産生乳100%)	世界中で食べられている「お米」 世界では年間約4億8,000万トンの米が作られています。とうもろこし、小麦に次ぐ世界で3番目に多く生産されているのが「お米」です。世界のお米の消費量ランキングは日本が9位、韓国は12位だそうです。「ピピンバ」は韓国のお米をつかった料理です。フルーツ白玉に入っているお団子もお米の粉から作られています。	E 664 kcal P 24.7 g F 19.6 g C 97.0 g Ca 338 mg S 1.9 g
13 水	ごはん ちくわの南部揚げ 三色和え 寄せ鍋 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【魚】 油 小麦粉 米粉 ごま こまつな にんじん 油揚げ 醤油 みりん 砂糖 油 はくさい 焼き豆腐 鶏肉 にんじん えのきたけ ねぎ はるさめ 醤油 酒 鶏がらだし 昆布だし 牛乳(石川県産生乳100%)	和食は日本人の伝統的な食文化 今日の献立は和食の組み合わせです。和食はユネスコの無形文化遺産に登録されています。和食の特徴としては ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重、②健康的な食生活を支える栄養バランス、③自然の美しさや季節の移ろいの表現、④正月などの年中行事との密接な関わり、が挙げられています。	E 645 kcal P 26.2 g F 19.1 g C 92.0 g Ca 407 mg S 2.2 g

令和5年 12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
14 木	ごはん だし巻きたまご きんぴらごぼう 豚汁 町内産りんご 牛乳	魚・卵 魚 生の果物 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 卵 澱粉 砂糖 油 みりん 酢 かつおだし (カルシウム強化) ごぼう にんじん こんにゃく ビーマン 醤油 砂糖 みりん 油 酒 ごまごま油 唐辛子 だいこん 豚肉 にんじん ねぎ みそ 油揚げ 煮干しだし 酒 油 県内産りんごの予定 牛乳 (石川県産牛乳100%)	だしのとりかた 味には、しょっぱい(塩味)、あまい(甘味)、すっぱい(酸味)、苦い(苦味)、うまい(うま味)があります。だしは、煮干しやかつおぶし、こんにゃくからとることができ、水にそれらの食材が持つうまみや風味が染み出たものです。だしに他の食品や調味料を組み合わせることで、いくつもの味が混ざり合い、よりおいしくなります。	E 654 kcal P 22.6 g F 19.9 g C 96.0 g Ca 423 mg S 1.8 g
15 金	クロックムッシュ ひじきの彩りサラダ 鶏と野菜のコンソメスープ ヨーグルト 牛乳	乳 乳 牛乳	ミルク食パン(国産小麦 県産小麦使用) 牛乳 チーズ ロースハム(豚肉)【アレ無】バター 米粉 コンソメ パセリ ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんじん ひじき 佃煮(鉄強化) 酢 油 砂糖 醤油 はくさい 鶏肉 たまねぎ だいこん にんじん ワイン 鶏がらだし コンソメ 脱脂加糖ヨーグルト(鉄・カルシウム強化) 牛乳 (石川県産牛乳100%)	地産地消～石川県産の牛乳～ 今日の給食には、いつもの牛乳の他に、パンにのせるホワイトソース、ヨーグルトにも牛乳を使っています。全国の生乳生産量は2020年で約744万トン、そのうち石川県の生産量は1.8万トンで、酪農家の件数、牛乳の生産工場が年々減少している中で石川県産牛乳100%のものが年間を通じて届けていただいています。	E 651 kcal P 29.4 g F 21.4 g C 85.0 g Ca 553 mg S 3.2 g
18 月	ごはん メンチカツ 豆腐と野菜の卵チャンプルー さつまいものみそ汁 みかん 牛乳	卵 魚 生の果物 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 豚肉 鶏肉 油 キャベツ たまねぎ パン粉【アレ無】 砂糖 ナツメグ あつあげ もやし キャベツ 卵 にんじん 油 醤油 中華スープ さつまいも だいこん ごぼう にんじん ねぎ みそ 煮干しだし みかん 牛乳 (石川県産牛乳100%)	チャンプルー チャンプルーは沖縄を代表する家庭料理の一つです。沖縄の方言で豆腐や野菜などを油で炒め合わせた料理のことで、今日の給食では野菜にあつあげ、たまごを加えて炒めます。主菜と副菜がいつものメニューで、小学校5・6年生の家庭科教科書にも作り方が紹介されています。おうちでも、手軽に調理ができる料理なので、ぜひ作ってみましょう。	E 693 kcal P 21.3 g F 20.4 g C 106.0 g Ca 345 mg S 1.5 g
19 火	ミルクロール 鶏の唐揚げ ツナサラダ 豆腐とわかめのスープ 牛乳	乳 魚 牛乳	ミルクロール【乳】(国産小麦 県産小麦使用) 鶏肉 油 小麦粉 片栗粉 酒 醤油 キャベツ ツナ(まぐろ油漬け) きゅうり にんじん 酢 砂糖 醤油 木綿豆腐 はくさい チンゲン菜 鶏がらスープ とうもろこし ねぎ にんじん コンソメ わかめ 牛乳 (石川県産牛乳100%)	世界中で人気の魚「マグロ」は、すきらいしない？ 今日のサラダに入っているツナの原料は「まぐろ」というお魚です。おすしの「トロ」も「まぐろ」です。体長が1.2メートル以上に育つ大きな魚で、泳ぐのをやめてしまおうと呼吸ができなくなるので生きている間はずっと泳ぎ続けているそうです。えさの好きざらいはあまりなく、高速で泳ぎながら目の前にいる魚をどんどん食べて大きくなるそうです。(詳しくは水産研究・教育機構「キッズページ」をみてね！)	E 597 kcal P 29.4 g F 23.9 g C 66.0 g Ca 345 mg S 2.3 g
20 水	ごはん さんまのゆずみそ煮 ほうれん草のごまあえ かぼちゃ入りほうとう汁 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) さんま みそ 砂糖 みりん ゆず 米粉 ほうれん草 もやし キャベツ にんじん 醤油 みりん ごま 砂糖 豚肉 ほうとう(小麦) かぼちゃ はくさい にんじん 油揚げ みそ ねぎ 醤油 煮干しだし みりん しいたけ 酒 牛乳 (石川県産牛乳100%)	冬至に「かぼちゃ」を食べよう 今年の冬至は12月22日。冬至は一年で昼間が最も短い日のことです。日本では、この日にかぼちゃを食べると風邪や脳の血管の病気の予防になるといわれているといわれています。冷蔵庫がない時代、夏に収穫された野菜を冬まで保存ができる貴重な野菜であったことからだといわれています。かぼちゃに含まれているカロテンは、体の中でビタミンAに変化して体の調子を整える働きがあります。	E 700 kcal P 27.5 g F 23.0 g C 96.0 g Ca 387 mg S 1.8 g
21 木	麦ごはん 根菜チキンカレー シーザー風カラフルサラダ クリスマスデザート 牛乳	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 かつ 鶏肉 にんじん れんこん 小麦粉 米粉 カレールウ ワイン 油 にんにく キャベツ ブロッコリー ロースハム(豚肉)【アレ無】 ドレッシング【アレ無】とうもろこし チーズ 赤パプリカ クルトン【アレ無】 砂糖 レモン パセリ 糖類 牛乳 いちごピューレ (鉄・カルシウム強化)【アレ無】 牛乳 (石川県産牛乳100%)	カレーライス カレーライスは主菜・主菜・副菜を兼ねた料理です。今日は、とり肉と冬野菜のかぶやれんこんをたっぷり使ったカレーライスです。さらに、副菜のサラダには、チーズも加えて不足しがちなビタミンと無機質を補った組み合わせで栄養バランスがとれるようにしています。	E 723 kcal P 22.4 g F 22.5 g C 108.0 g Ca 392 mg S 2.1 g

★参考資料：国立水産研究・教育機構 <https://www.fra.go.jp/> 農林水産省 https://www.maff.go.jp/pr/aff/1601/spe1_02.html 東京書籍 あたらしい家庭 5、6、文部科学省 中学生用食育教材、小学生用食育教材、健学社 食育フォーラム2023 12月号、少年写真新聞社 給食ニュース2023年12月

給食メニュー&調理実習で作ったメニューをご家庭で！

レシピ検索サイトで公開中！ <https://cookpad.com/kitchen/13877837>

「宝達志水町食育・給食」で検索またはQRコードからご覧ください。

宝達志水町食育・給食 のキッチン

フォロー | フォロワー

宝達志水町の学校給食レシピをご家庭で手軽に作っていただくために開設しました。保護者さまから給食レシピを教えてください！というお声をいただき、野菜たっぷりメニュー、減塩メニュー、カルシウムたっぷりメニューなどをご紹介します！2022年からは学校で子どもたちが調理実習をしたメニューも掲載しています。ご家庭でもぜひ作ってみてね(◡̈)！ by 栄養教諭 K

おすすめメニュー

- ・人気！さつまいもとブロッコリーのサラダ
- ・下茹不要！チンゲン菜のふわふわ卵スープ
- ・小学5年生家庭科カンタンおいしいお味噌汁
- ・ポリ袋で器具いらず！さつまいもの茶巾

3学期始業日の1月9日(火)から給食が始まります

令和6年 1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
9 火	セルフバーガー(ミルクロール) ハンバーグ コールスローサラダ ミネストローネ 牛乳	乳 乳 牛乳	ミルクロール【乳】(愛知県産・石川県産の国産小麦100%) 豚肉 玉ねぎ 大豆 米粉 砂糖 澱粉(カルシウム強化) キャベツ こまつな にんじん ドレッシング【アレ無】 トマト だいこん たまねぎ 大豆 ベーコン マカロニ オリーブ油 鶏がらだし コンソメ 砂糖 にんにく 牛乳 (石川県産牛乳100%)	3学期は1月8日から給食が始まります！ 寒さに負けず、元気にすごすためには栄養のバランスのとれた食事が大切です。そのためにはいろいろな種類の食品を食べることが大切です。そのために、学校給食の献立は、主食、主菜、副菜をそろえています。	E 655 kcal P 28.3 g F 26.8 g C 75.0 g Ca 335 mg S 2.7 g