



- ★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(原乳は一部石川県産) ★大豆  
★米粉 ★小麦粉 ★さごし ★ふくらぎ ★たまご ★豚肉 ★さつまいも  
★チンゲンサイ ◇デコボン ◇だいこん

◆今月の給食目標◆ よい食方を身につけよう

★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、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/](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6年 2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【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
1 木	麦わかめごはん いわしのみぞれ煮 小松菜の磯香和え けんちん汁 節分豆 牛乳	魚 魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 大麦 わかめ 砂糖 いわし 大根 砂糖 醤油 でん粉 みりん もやし 小松菜 ちくわ【乳・卵なし】 醤油 砂糖 のり みりん 木綿豆腐 白菜 鶏肉 こんにやく にんじん ねぎ 煮干し 昆布だし 醤油 酒 片栗粉 みりん ごま油 大豆 牛乳(北陸産生乳)	<b>節分の行事</b> 2月3日は節分です。季節の変わり目に行う行事で中国から日本に伝わり、2月の節分を行うようになったのは室町時代からだそうです。「鬼は外、福は内」のかけ声とともに家族の幸せを祈り「豆まき」をします。「いわし」を焼いて食べる風習の地域もあるそうです。	E 625 kcal P 27.6 g F 18.5 g C 87.0 g Ca 431 mg S 2.7 g
2 金	ミルクロール ポークチャップ 野菜マカロニサラダ 野菜コンソメスープ いよかん 牛乳	乳 生の果物 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 たまねぎ エリンギ トマトケチャップ 酒 油 ウスターソース 小麦粉 醤油 砂糖 キャベツ マカロニ きゅうりにんじん ドレッシング【アレルギー】 醤油 砂糖 じゃがいも だいこん たまねぎ にんじん ベーコン【アレルギー】 コンソメ 鶏がらスープ いよかん 牛乳(北陸産生乳)	<b>果物や野菜のはたらき</b> 果物や野菜は、ビタミンC、カルシウム、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。今が旬の「いよかん」など、かんきつ類と言われる果物には、病気の抵抗力に関係するビタミンCが多いことが特徴です。	E 659 kcal P 26.7 g F 24.7 g C 82.0 g Ca 314 mg S 2.7 g
5 月	ごはん 魚のパン粉焼き 切干大根のごま酢あえ 具だくさんのみそ汁 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産さごし ドレッシング【アレルギー】 パン粉【アレルギー】 ワイン カラー粉 パセリ 小松菜 にんじん 油揚げ 切干大根 酢 醤油 砂糖 ごま じゃがいも たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳(北陸産生乳)	<b>「おはし」について クイズです</b> はしを正しく持つと食事がしやすくなります。見た目も美しくなり、気持ちよく食事ができます。正しい持ち方を身につけておきましょう。ここで「おはし」についてクイズです。一人分のおはしは、なんとというでしょう。 ア 1組(ひとくみ) イ 1個(いっこ) ウ 2本(にほん) エ 1膳(いちぜん) 答えは エ おはしは「いちぜん」といいます。	E 677 kcal P 25.3 g F 21.6 g C 96.0 g Ca 337 mg S 2.1 g
6 火	ごはん だしまき卵 大豆とさつまいものごまからめ 豚肉と厚揚げのうま煮 牛乳	卵・魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 卵 でん粉 砂糖 油 みりん 酢 かつおだし (カルシウム強化) さつまいも 大豆 油 片栗粉 砂糖 醤油 みりん ごま 白菜 厚揚げ 豚肉 こんにやく にんじん さやいんげん 醤油 酒 みりん 煮干しだし 油 牛乳(北陸産生乳)	<b>大豆の栄養</b> 大豆は、みそ、豆腐、油揚げ、きなこなど様々な食品に加工され、日本の食事ではお米と同じくらいに大切にされてきた食品です。大豆にはたんぱく質、脂肪、ビタミンB、ビタミンE、無機質など、栄養的にも大切な栄養素が含まれている食品です。	E 708 kcal P 25.9 g F 23.8 g C 98.0 g Ca 494 mg S 1.6 g
7 水	ごはん 鶏肉の甘酢あん 春雨の中華あえ ワンタンスープ 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏肉 油 小麦粉 酢 片栗粉 醤油 砂糖 酒 生姜 ごま油 もやし きゅうり ロースハム【アレルギー】 春雨 にんじん ひじき佃煮 ごま 酢 醤油 ごま油 砂糖 白菜 小松菜 にんじん ワンタン皮 ねぎ 醤油 鶏がらスープ 中華スープ 酒 干しいたけ 牛乳(北陸産生乳)	<b>バランスよい食方を身につけよう</b> 主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品と、果物の料理グループがそろると、必要なエネルギーや栄養素がとりやすくなります。学校給食は栄養のバランスがよくなるように、これらのグループを組み合わせて作られています。毎日の食事でバランスのよい組み合わせになっているかどうか確かめてみましょう。	E 658 kcal P 27.1 g F 17.2 g C 99.0 g Ca 308 mg S 2.0 g
8 木	豚と卵のそぼろ丼(麦ごはん) (豚そぼろ) 千草おひたし さつまいものみそ汁 牛乳	卵 魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 大麦 卵 豚肉 醤油 大豆 生姜 砂糖 酒 みりん 油 小松菜 にんじん ちくわ【乳・卵なし】 醤油 砂糖 酢 みりん 酒 さつまいも だいこん ごぼう にんじん みそ ねぎ 油揚げ 煮干しだし 牛乳(北陸産生乳)	<b>良い食方を身につけよう</b> おいしく楽しく食べるための大切な約束ごとが「食事のマナー」です。マナーを守って食べることでいっしょに食べる人も気持ちよく過ごすことができます。食器の持ち方、並べ方、食事の姿勢はどうでしょうか。食事のおいしさを味わえる良い雰囲気になるように一人ひとりがマナーを守って食べましょう。	E 650 kcal P 25.0 g F 20.1 g C 92.0 g Ca 353 mg S 2.6 g
9 金	白ごまトースト ブロッコリーとツナのサラダ 野菜とミートボールのトマト煮 デコボン 牛乳	乳 魚 生の果物 牛乳	ミルク食パン【乳】(愛知県産・石川県産の国産小麦100%) マーガリン【乳】 砂糖 れん乳 ごま キャベツ ブロッコリー まぐろ油漬 にんじん ドレッシング【アレルギー】 レモン果汁 じゃがいも 白菜 トマト たまねぎ 鶏肉 豚肉 にんじん ぶなしめじ 大豆製品 コンソメ ワイン 鶏がらスープ 砂糖 デコボン(しらぬひ) 牛乳(北陸産生乳)	<b>くだものを食べよう</b> くだものには骨や歯をつくる無機質(むきしつ=英語ではミネラル)、病気と戦うビタミンなど、大切な働きをする栄養素がふくまれています。特にビタミンは毎日補給することが必要な栄養素です。健康のために野菜やくだものは意識してとりましょう。	E 725 kcal P 24.4 g F 30.6 g C 88.0 g Ca 398 mg S 2.6 g
13 火	ミルクロール チキンカツ コールスローサラダ たまごスープ チョコプリン 牛乳	乳 卵 牛乳	ミルクロール【乳】(愛知県産・石川県産の国産小麦100%) 鶏肉 小麦粉 パン粉【アレルギー】 油 ウスターソース ワイン キャベツ きゅうりにんじん 酢 砂糖 醤油 オリーブ油 卵 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 小松菜 コンソメ 醤油 豆乳 砂糖 ココアパウダー (鉄・カルシウム強化) 牛乳(北陸産生乳)	<b>食べ物が届くまで</b> 食べ物は、近くでとれたものや、外国から運ばれてきたものがあります。大豆や小麦、畜産物(ちくさんごつ)のニワトリ、豚、牛を育てるために必要な穀類などの多くは、外国から運ばれてきます。食べ物を通して外国とつながっているんですね。	E 694 kcal P 29.2 g F 26.6 g C 84.0 g Ca 394 mg S 2.9 g
14 水	ごはん さんまのみぞれ煮 野菜と昆布のごまサラダ 沢煮椀 いよかん 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) さんま だいこん 砂糖 醤油 でん粉 みりん キャベツ にんじん 昆布 さやいんげん ロースハム【アレルギー】 ドレッシング【アレルギー】 ごま 醤油 砂糖 だいこん 鶏肉 ごぼう にんじん 干しいたけ 醤油 煮干し・昆布だし 酒 片栗粉 いよかん 牛乳(北陸産生乳)	<b>日本の食文化の特徴</b> 今日は和食中心の献立です。日本人は豊かな自然を敬い、自然に寄り添う考え方を育んで、その土地ならではの四季折々の自然の味を生かした料理を作り、大切に食べてきました。先人の知恵や歴史が反映された未来に伝えていきたい食文化です。	E 646 kcal P 24.4 g F 20.9 g C 90.0 g Ca 383 mg S 2.1 g

令和6年 2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	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生平均
15 木	ごはん えびシューマイ ほうれん草の中華あえ 白菜入り麻婆豆腐 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) えび たまねぎ たら【魚】油 でん粉 小麦粉 醤油 酒 中華スープ 砂糖 キャベツ ほうれん草 にんじん 醤油 酢 砂糖 ごまトウバンジャン ごま油 木綿豆腐 白菜 豚肉 にんじん たまねぎ たら 赤みそ 醤油 酒 砂糖 片栗粉 にんにく 生姜 油 トウバンジャン ごま油 牛乳 (北陸産生乳)	<b>日本の食べ物の半分以上は外国生まれ</b> 日本の食料自給率(カロリーベース)は39%で、アメリカやヨーロッパの国々と比べてとても低くなっています。えびの食料自給率は8%、パンやパスタの原料の小麦は12%、豆腐やみその原料の大豆は7%だそうです。外国からの輸入食料が不足したらどうなるか、食料自給率を高めるにはどうすればよいのか、考えてみましょう。	E 717 kcal P 28.6 g F 21.6 g C 102.0 g Ca 392 mg S 2.3 g
16 金	胚芽パンズ 魚のセサミフライ ジャーマンポテト キャベツとお豆のスープ 牛乳	乳 魚 牛乳	胚芽パンズ【乳】(愛知県産・石川県産の国産小麦100%) 石川県産ふくらぎ パン粉【乳無】小麦粉 油 ごま じゃがいも たまねぎ ベーコン【乳無】油 パセリ キャベツ 鶏肉 小松菜 にんじん 大豆 いんげん豆 鶏がらスープ コンソメ ワイン 牛乳 (北陸産生乳)	<b>国産小麦100%のパン</b> 日本で食べられている「パン」の多くは、パン作りに適した外国産小麦を使って作られています。石川県の学校給食のパンの小麦粉も昨年まで外国産でしたが、今は、一年を通じて、県産・国産小麦粉になりました。今日のパンは、石川県産小麦20%、愛知県産小麦80%の国産小麦だけでつくられているパンです。	E 700 kcal P 31.6 g F 29.2 g C 78.0 g Ca 370 mg S 2.5 g
19 月	ごはん きびなごのかりかりフライ 野菜のごまマヨ和え 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 生姜 じゃがいも 米粉 油 小松菜 もやし にんじん とうもろこし レッティング【乳無】ごま 醤油 砂糖 白菜 焼き豆腐 牛肉 こんにゃく にんじん えのきたけ ねぎ 醤油 車麩 砂糖 油 煮干しだし みりん 酒 牛乳 (北陸産生乳)	<b>カルシウムを多く含む食品</b> きびなごは骨ごと食べられる小魚です。牛乳、乳製品、骨ごと食べる小魚、海藻(かいそう)は「からだをつくるなかも」(2群)のカルシウムを多く含む食品です。小学生、中学生は成長期なので大人より多くのエネルギー、たんぱく質、カルシウムをとる必要があります。(厚生労働省 日本人の食事摂取基準より)	E 684 kcal P 25.7 g F 22.8 g C 94.0 g Ca 436 mg S 1.7 g
20 火	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 牛乳	卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 大麦 もやし 豚肉 鶏肉 小松菜 たまねぎ にんじん 大豆 にんにく みそ 砂糖 酒 油 醤油 トウバンジャン キャベツ きゅうり ロースハム【乳無】春雨 酢 醤油 砂糖 ごま油 中華スープ 木綿豆腐 卵 チンゲン菜 鶏がらスープ 醤油 中華スープ 片栗粉 さくらげ 酒 牛乳 (北陸産生乳)	<b>緑黄色野菜(りよくおうしょくやさい)</b> 石川県でよく栽培されているチンゲン菜や小松菜などの色の濃い野菜を緑黄色野菜といい、カロテンを多く含んでいます。その他にビタミンCやカルシウム、鉄、食物せんいも含んでいます。これらは不足しがちな栄養素なので、意識して食べるとよいですね。	E 634 kcal P 24.8 g F 18.5 g C 92.0 g Ca 334 mg S 2.1 g
21 水	ごはん 鶏肉の照り焼き れんごんのひじききんぴら じゃがいもとなめこのみそ汁 いちごクレープ 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏肉 醤油 砂糖 みりん 油 酒 片栗粉 生姜 れんこん 鶏肉 こんにゃく にんじん ピーマン ひじき 醤油 酒 みりん 砂糖 油 ごま油 じゃがいも 小松菜 なめこ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 豆乳 砂糖 いちごピューレ 水あめ 米粉(鉄強化) 牛乳 (北陸産生乳)	<b>栄養素をそろえてバランスよい食べ方に</b> 私たちが生きていく上で必要な主な栄養素には、たんぱく質、無機質、ビタミン、炭水化物、脂質があり、これらを五大栄養素といいます。健康的な生活を送るために、栄養素の種類と働きを知って食品を上手に組み合わせた食事をとりましょう。	E 711 kcal P 29.6 g F 18.7 g C 106.0 g Ca 344 mg S 2.0 g
22 木	(麦ごはん) ポークカレー ピーンズサラダ フルーツのゼリー和え 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 ワイン 油 トマトケチャップ ウスターソース 生姜 にんにく キャベツ 大豆 ロースハム【乳無】にんじん ドレッシング【乳無】レモン果汁 醤油 砂糖 マスカットゼリー(糖類 鉄強化) パイナップル 缶詰 黄桃 缶詰 牛乳 (北陸産生乳)	<b>人気のカレーライス</b> 宝達志水町の小学校で人気メニューを調べると、いつも「カレーライス」が大人気です。料理の組み合わせとしてはカレーライスは、主食のごはんには主菜の野菜入(いり)煮込み料理をかける、というパターンです。野菜を主とした副菜をいっしょにとることで栄養バランスがよくなります。	E 737 kcal P 22.7 g F 20.1 g C 116.0 g Ca 306 mg S 2.2 g
26 月	ごはん ふりかけ 鶏のコーンフ레이크焼き ゆで野菜サラダ かきたまみそ汁 牛乳	魚 卵・魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) しそかつおふりかけ【魚】(鉄強化) 鶏肉 ドレッシング【乳無】コーンフ레이크【乳無】ワイン パン粉【乳無】 ブロッコリー キャベツ にんじん 酢 醤油 油 砂糖 卵 たまねぎ 木綿豆腐 小松菜 えのきたけ みそ 煮干しだし 牛乳 (北陸産生乳)	<b>木綿豆腐について</b> 木綿豆腐は、木綿の布を入れた型で豆乳を固め、水分をよく切って作ります。木綿豆腐の表面がざらざらしているのは、この木綿の布目がついたためです。給食では、硬さがあって煮崩れにくい木綿豆腐をよく使用しています。	E 676 kcal P 31.6 g F 20.9 g C 91.0 g Ca 331 mg S 2.4 g
27 火	ピザトースト グリーンサラダ 冬野菜のチキンポトフ ヨーグルト 牛乳	乳 牛乳	ミルク食パン【乳】(愛知県産・石川県産の国産小麦100%) チーズトマト にんにく たまねぎ コンソメ キャベツ とうもろこし きゅうり ドレッシング【乳無】さやいんげん じゃがいも 白菜 ブロッコリー 鶏肉 だいこん にんじん ワイン 鶏がらスープ コンソメ 脱脂加糖ヨーグルト(鉄・カルシウム強化) 牛乳 (北陸産生乳)	<b>野菜の煮込み料理</b> 野菜はおなかの調子をととのえる食物せんいとビタミン類が含まれます。給食では今日のポトフのように汁物や煮物の具に使われることが多いです。加熱すると「かさ」が減るので、たくさん食べることができます。また、汁に溶け出したビタミンやミネラルなどの栄養素も汁ごと食べることができます。	E 637 kcal P 27.5 g F 20.5 g C 86.0 g Ca 495 mg S 2.2 g
28 水	ごはん メンチカツ ほうれん草のごま和え とり野菜みそ汁 いちご 牛乳	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 キャベツ たまねぎ 油 パン粉【乳無】砂糖 ナツメグ ほうれん草 キャベツ もやし にんじん ごま 醤油 砂糖 白菜 木綿豆腐 鶏肉 たまねぎ にんじん えのきたけ みそ ねぎ 煮干しだし 酒 砂糖 生姜 にんにく いちご 牛乳 (北陸産生乳)	<b>果物の食べ方は生のままがおすすめです</b> ビタミンCは不足すると、食欲が落ちたり、体がかたくなりやすくなったりすることが知られています。くだもの野菜などに含まれているビタミンCは熱に弱く、水にとけやすいのでくだもの野菜からとるときは、生のまま食べるのがよいといわれています。	E 646 kcal P 24.4 g F 19.4 g C 93.0 g Ca 342 mg S 1.7 g
29 木	ごはん めぎすからあげ チンゲン菜の煮びたし風 県産いか団子のおでん 牛乳	魚 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) めぎす(石川県産の予定) 小麦粉 油 キャベツ チンゲン菜 油揚げ にんじん 酒 醤油 砂糖 だいこん 焼き豆腐 いか団子(いかたら) こんにゃく にんじん 醤油 砂糖 酒 煮干し・昆布だし 牛乳 (北陸産生乳)	<b>石川県の水産物</b> 「めぎす」と「いか」は石川県でよく水揚げされる水産物です。石川県はメギスの漁獲量が全国トップだそうです。煮魚やからあげ、干物など、どんな料理にも生かせる万能なお魚です。また、石川県の漁業生産額のうち3割がイカ類だそうです。おでんには石川県産いか団子を使います。	E 627 kcal P 25.7 g F 18.1 g C 90.0 g Ca 393 mg S 2.0 g

## 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 →

