



- ★ 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 ★ ふくらぎ ★ たまご ★ チンゲンサイ ◇ デコボン

◆ 今月の給食目標 ◆ バランスをかんがえて食べよう

★ 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 3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
1 金	きなお揚げパン ブロッコリーとツナのサラダ 野菜のスープ煮 ひとくちチーズ 牛乳	乳 魚 牛乳	米粉パン【乳】(石川県産米粉・愛知県産・石川県産小麦使用) 国産きな粉 砂糖 油 キャベツ ブロッコリー まぐろ油漬 にんじん レモン果汁 砂糖 醤油 じゃがいも 大根 たまねぎ 鶏肉 チンゲン菜 にんじん 鶏 鶏がらだし コンソメワイン キャンディータイプチーズ (鉄・Ca強化) 牛乳 (北陸産生乳)	<b>しめくりの月</b> しめくりの月になりました。この一年間、給食時間の準備や片づけ、食事のマナーを守ることはできましたか。特に、食事の前と後の手洗いは感染症予防のためにも、せっけんを使った、よい洗い方ができているか、再確認してみましょう。	E 655 kcal P 30.2 g F 25.2 g C 77.0 g Ca 397 mg S 2.4 g
4 月	しそごはん 和風ハンバーグ 春雨の酢の物 青菜と麩のすまし汁 ひなあられ 牛乳	魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 小麦 赤しそ 豚肉 たまねぎ 大豆 米粉 砂糖 でん粉 (かつら強化) さやいんげん 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 油 春雨 キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ひじき佃煮(鉄強化) 酢 醤油 砂糖 ごま油 ふかし【魚】【乳・卵不使用】 たまねぎ 小松菜 にんじん えのきたけ 麩 ねぎ 醤油 煮干しだし みりん もち米 砂糖 醤油 昆布 青のり 水あめ みりん 牛乳 (北陸産生乳)	<b>桃の節句</b> 桃の節句「ひなまつり」は、子どもの成長と幸福を祝う行事です。 ひなあられの白色は「雪」、緑色は「木々の芽」、桃色は「桃の花」を表しています。この3色を食べることで自然の力を授かり、病気を追い払い、健やかに成長できるという意味が込められています。	E 627 kcal P 22.0 g F 13.5 g C 104.0 g Ca 300 mg S 2.9 g
5 火	豚丼 (麦ごはん) (豚丼の具) チンゲン菜と豆腐のスープ フルーツゼリー 牛乳	牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 小麦 豚肉 もやし たまねぎ 小松菜 にんじん 醤油 酒 砂糖 ごま油 油 ごまにんにく 木綿豆腐 チンゲン菜 白菜 にんじん さくらげ 鶏がらだし 醤油 中華スープ 酒 黄桃シロップ漬(缶詰) 砂糖 糖類 牛乳 (北陸産生乳)	<b>バランスを考えて食べよう 1</b> 給食は、エネルギーのもとになるもの、体をつくるものになるもの、体の調子を整えるものになるもの、この3つの働きをもつ食べ物を組み合わせるとメニューを作っています。すきなものばかりを食べていると、野菜や、きのこ、くだものなどの体の調子を整えるものになるものが足りなくなることがあります。これらは、意識して食べるようにするとよいですね。	E 638 kcal P 24.5 g F 16.8 g C 97.0 g Ca 348 mg S 1.7 g
6 水	ごはん ふくらぎのケチャップがらめ 切干大根と青菜の和え物 じゃがいものみそ汁 牛乳	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 片栗粉 たまねぎ トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 醤油 油 にんにく 切干大根 小松菜 にんじん 油揚げ 酢 砂糖 醤油 じゃがいも たまねぎ にんじん わかめ ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳 (北陸産生乳)	<b>バランスを考えて食べよう 2</b> エネルギーのもとになる炭水化物が多く含む「主食」、体をつくるものになるたんぱく質が多く含む「主菜」、体の調子を整えるビタミン、無機質を多く含む「副菜」を組み合わせることで栄養のバランスがよくなります。今日の献立の主食は「ごはん」、主菜は「ふくらぎのケチャップがらめ」、副菜は「和え物」です。そして汁物と牛乳をそろえてバランスがとれるように考えています。	E 690 kcal P 24.0 g F 23.3 g C 96.0 g Ca 327 mg S 1.7 g
7 木	ごはん ショーロンポー 野菜とピーフンの炒め物 豆腐ときのこのごまみそスープ デコボン 牛乳	牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) キャベツ たまねぎ 豚肉 たけのこ 春雨 醤油 でん粉 しいたけ オイスターソース 砂糖 生姜 油 小麦粉 ピーフン 小松菜 豚肉 たまねぎ にんじん 醤油 酒 砂糖 油 ごま油 中華スープ にんにく 木綿豆腐 たまねぎ にんじん まいわけ えのきたけ にら みそ ごま 鶏がらだし 中華スープ デコボン (しらぬひ) 牛乳 (北陸産生乳)	<b>旬の果物</b> デコボンや清見オレンジなどは今が旬の果物です。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。	E 701 kcal P 22.6 g F 20.9 g C 105.0 g Ca 352 mg S 2.4 g
8 金	ハニレモントースト クロック 海藻サラダ 鶏肉と野菜のコンソメ煮 牛乳	乳 牛乳	ミルク食パン【乳】(愛知県産・石川県産小麦使用) マーガリン【乳】はちみつ 砂糖 レモン果汁 じゃがいも 豚肉 パン粉【乳無】 たまねぎ にんじん 油 砂糖 鶏がらだし (鉄・カルシウム強化) キャベツ わかめ とうもろこし にんじん 酢 醤油 油 砂糖 白菜 たまねぎ 大根 鶏肉 にんじん ワイン 鶏がらだし コンソメ 牛乳 (北陸産生乳)	<b>バランスを考えて食べよう 3</b> 栄養のバランスのとれた食事をするこで、体をよりよく成長させることができます。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。小学生中学生の体は今、体の成長に必要な骨がつくれる大切な時期です。牛乳や海藻、野菜に含まれている「骨をつくるもと」になるカルシウムをはじめとして、いろいろな栄養素をしっかり摂ることも大切です。	E 674 kcal P 25.5 g F 24.2 g C 88.0 g Ca 343 mg S 2.7 g
11 月	ごはん 魚の香味焼き れんこんサラダ じゃがいもとあげのみそ汁 牛乳	魚 魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) さば みそ ねぎ 酒 砂糖 れんこん キャベツ ブロッコリー にんじん ドレッシング【乳無】 ごま 醤油 みりん 酢 じゃがいも たまねぎ にんじん えのきたけ 油揚げ こねぎ みそ 煮干しだし 牛乳 (北陸産生乳)	<b>食事のマナー</b> 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気を付けましょう。食事のマナーは、自分のためだけでなく、みんなとおいしく楽しく食べるための大切な約束ごとです。	E 683 kcal P 25.2 g F 22.2 g C 96.0 g Ca 299 mg S 1.8 g
12 火	ごはん ちくわの磯辺揚げ 青菜のごま和え 高野豆腐の卵とじ 牛乳	魚 卵・魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) ちくわ【乳・卵不使用】 小麦粉 片栗粉 油 青のり ほうれん草 キャベツ もやし にんじん 醤油 ごま 砂糖 卵 高野豆腐 たまねぎ じゃがいも 鶏肉 さやいんげん ねぎ 干し椎茸 醤油 砂糖 みりん 酒 煮干しだし 牛乳 (北陸産生乳)	<b>高野豆腐</b> 高野豆腐は豆腐を凍らせて、低い温度でねかせた後に乾燥させて作られる保存食品です。水で戻すとやわらかくなります。豆腐の栄養がぎゅっと詰まっているので、体をつくるたんぱく質やカルシウム、鉄分、食物繊維などが豊富な食べ物です。	E 697 kcal P 30.1 g F 20.7 g C 98.0 g Ca 355 mg S 2.7 g
13 水	ごはん 大豆と煮干のごまからめ 春キャベツのしそ和え 豚汁 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) 石川県産大豆 煮干し 油 砂糖 みりん ごま 醤油 片栗粉 米粉 キャベツ きゅうり 赤しそ 醤油 豚肉 木綿豆腐 たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ みそ 煮干しだし 酒 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>学校給食の栄養価</b> 学校給食の献立は、健康に成長できるように栄養バランスの基準にそって立てられています。エネルギー量は1日に必要な量の1/3ですが、カルシウムなどの不足が考えられる栄養素は多めに、ナトリウムなどの摂取過剰が考えられる栄養素は少なめに設定してあります。	E 662 kcal P 27.1 g F 17.2 g C 100.0 g Ca 656 mg S 1.8 g

令和6年 3月	こんだて名	アレルギー 対応	主な材料名	ひとくちメモ	栄養価
3月	★牛乳(200cc)は毎日つきます 春の彩りちらし寿司 鶏の唐揚げ 野菜のごま和え 沢煮椀 米粉のガトーショコラ 牛乳	卵 魚 牛乳	※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 米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 卵 たけのこ にんじん さやいんげん 酢 砂糖 醤油 酒 油 のり 鶏肉 油 小麦粉 片栗粉 酒 醤油 キャベツ きゅうり ロースハム【アレ無】 醤油 みりん ごま 砂糖 大根 豚肉 ごぼう にんじん 椎茸 みつば 醤油 酒 煮干し・昆布だし 豆乳 砂糖 米粉 油 ココアパウダー (鉄・食物繊維強化) 牛乳 (北陸産生乳)	卒業お祝い献立 6年生の皆さんにとって、今日は、最後の給食です。春の献立でお祝います。食は生きていく上で楽しみです。そして、食事と健康が密接な関係があることは給食を通して伝えてきました。給食の組み合わせをこれからの食生活でも活かしてください。	小学4年生平均 E 652 kcal P 28.1 g F 20.7 g C 88.0 g Ca 301 mg S 3.2 g
15日	卒業式 (給食はありません)				
18日	ごはん 鶏のみそマヨ焼き あいませ なめこ汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏肉 たまねぎ ドレッシング【アレ無】 みそ 酒 砂糖 パセリ 大根 にんじん 油揚げ ごぼう 醤油 砂糖 みりん 油 酒 木綿豆腐 たまねぎ 小松菜 にんじん なめこねぎ みそ 煮干しだし 牛乳 (北陸産生乳)	あいませ 「あいませ」は、能登地域の郷土料理のひとつです。大根や人参などの根菜類を3cmほどの千切りにして鍋で煎り、煮て作ります。具材がしんなりしてきたタイミングで、醤油やみりんを加えて作ります。「宝達志水町学校給食」のサイトでも作り方を紹介しています。おうちでも作ってみてください。	E 636 kcal P 27.2 g F 18.3 g C 91.0 g Ca 340 mg S 2.1 g
19日	ごはん 小いわしの唐揚げ 切干大根のごま酢和え すき焼き風煮 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) かたくちいわし 醤油 みりん 砂糖 でん粉 油 小松菜 切干大根 にんじん 油揚げ 醤油 酢 砂糖 ごま 白菜 焼き豆腐 牛肉 車麩 こんにやく にんじん えのきたけ ねぎ 醤油 砂糖 油 みりん 酒 煮干しだし 牛乳 (北陸産生乳)	小魚を食べましょう 給食では、毎月2回以上、骨ごと食べられるお魚を献立に入れています。今日は小さいいわしを唐揚げにて提供します。しらすぼし、ししゃも、いわし、あじなど、小さいお魚や、缶詰になって骨までやわらかくなっているお魚には、成長期に欠かせないカルシウムやビタミンDが含まれています。	E 659 kcal P 26.6 g F 20.3 g C 93.0 g Ca 408 mg S 1.7 g
21日	(麦ごはん) ビーフカレー マカロニサラダ いちご 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 牛肉 にんじん カレールウワイン にんにく 油 ブロッコリー きゅうり マカロニ にんじん ロースハム【アレ無】 醤油 酢 油 砂糖 いちご 牛乳 (北陸産生乳)	酢の効果 酢は、お米や酒かすを原料として発酵させた調味料です。酢には、食べ物が腐るのを防いだり、風味をよくしたりする働きがあります。また、肉や魚を煮るときに少し加えることで、身をやわらかくしたり、生臭いにおいを少なくしたりしてくれます。	E 648 kcal P 22.2 g F 17.9 g C 100.0 g Ca 274 mg S 2.2 g
22日	終業式 (給食はありません)				

### 食育チェックシートで1年の食生活を振り返ってみましょう

● 朝ごはんは毎日食べましたか?

● 給食当番の仕事はしっかりできましたか?

● 給食の牛乳は残さず飲めましたか?

● 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか?

● 食事の前の手洗いはよくできましたか?

● 食器のならべ方(配ぜん)にも気をつけて食べることができましたか?

● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか?

● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか?

● はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか?

**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 ➡

