



今月の給食目標 安全に準備しよう

★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 ★さば ★たまご ★チンゲンサイ

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→→→



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。

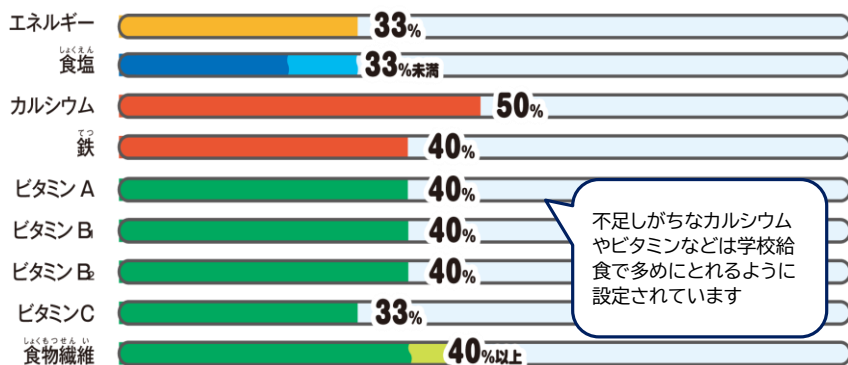
令和6年 4月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材に含まれているアレルギーについて【〇〇】または【△△不使用】、【アレルギー】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生平均
9 火	ミルクロール ハンバーグのトマトソース 野菜のパスタサラダ 野菜の豆乳チャウダー 牛乳	乳 牛乳	ミルクロール【乳】(愛知県産・石川県産小麦使用) 県産豚肉 たまねぎ 大豆 米粉 でん粉 (カシウム強化) トマト ワイン オリーブ油 砂糖 トマトチャップ コンソメ ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん マカロニ 醤油 油 酢 砂糖 豆乳 じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ パーコン【アレルギー】 米粉 コンソメ 牛乳 (北陸産生乳)	学校給食 学校給食は、みなさんの心と体を成長させること、健康になること、のぞましい食習慣を身につけさせることができる食事の手本となるように考えられています。そして、給食にかかわる人々や食べ物から「命」をいただくことへの感謝の気持ち、食文化について学ぶことができます。	E 666 kcal P 28.2 g F 24.3 g C 84.0 g Ca 311 mg S 2.9 g
10 水	(麦ごはん) カレーライス フレンチサラダ お祝いゼリー 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【アレルギー】 米粉 ワイン 油 生姜 砂糖 カレー粉 キャベツ きゅうり ロースハム【アレルギー】 酢 油 砂糖 醤油 ゼリー (いちご果汁 糖類 油脂 豆乳【乳・卵不使用】) (カルシウム・鉄強化) 牛乳 (北陸産生乳)	安全に準備しよう① 4月の給食目標は「安全に準備しよう」です。給食当番は髪の毛が出ないように帽子をつけ、エプロンをつけて身支度をしてから手をしっかり洗いましょう。手に水をかけて、せっけんをつけます。手をよく洗ったらハンカチでふきましょ。	E 672 kcal P 21.2 g F 19.1 g C 104.0 g Ca 320 mg S 2.0 g
11 木	ごはん 大豆とさつまいものかき揚げ 町内産チンゲン菜のごま和え 豚汁 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) たまねぎ さつまいも 小麦粉 石川県産大豆 油 米粉 昆布 もやし チンゲン菜 にんじん 醤油 みりん ごま 豚肉 たまねぎ だいこん こんにやく にんじん しいたけ ねぎ みそ 煮干しだし 酒 牛乳 (北陸産生乳)	給食当番 給食当番は、みんなが食べる食事を用意する大切な仕事をします。安全に、気持ちよく食べられるように、身だしなみと衛生に気をつけましょう。また、給食を運ぶ時には、無理をせず、安全に運べる量だけ運びましょ。	E 630 kcal P 21.2 g F 18.0 g C 96.0 g Ca 316 mg S 1.6 g
12 金	ミルク食パン チョコクリーム 魚のマヨ焼き オニオンドレッシングサラダ ミネストローネ 牛乳	乳 魚 牛乳	ミルク食パン【乳】(愛知県産・石川県産小麦使用) チョコクリーム (油脂 砂糖 大豆 ココア【乳】) (カルシウム強化) 石川県産さば たまねぎ ドレッシング【アレルギー】 みそ 酒 パセリ キャベツ ブロッコリー たまねぎ 赤パプリカ 酢 醤油 砂糖 油 にんにく じゃがいも トマト たまねぎ にんじん 石川県産大豆 鶏がらだし コンソメ ワイン 砂糖 オリーブ油 牛乳 (北陸産生乳)	安全に準備しよう② 給食のはいぜんの準備をするときは、一人ひとりが準備のきまりを守ること、係りのお仕事は責任を持つこと、思いやりの気持ちをもって協力することが大切です。重いもの、熱いものは、一人で無理をしないで、協力して運びましょ。	E 686 kcal P 27.1 g F 32.8 g C 71.0 g Ca 370 mg S 2.3 g
15 月	ごはん 魚のケチャップみそあえ れんこんサラダ 新じゃがのみそ汁 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 トマト 油 トマトチャップ みそ 砂糖 酒 みりん 片栗粉 キャベツ きゅうり れんこん ドレッシング【アレルギー】 にんじん 醤油 酢 じゃがいも たまねぎ 油揚げ みそ にんじん ねぎ 煮干しだし わかめ 牛乳 (北陸産生乳)	石川県産のおさかな 石川県でとれる魚の種類には、ぶり、はたはた、さば、あじ などがあります。「ふくらぎ」は「ぶりの」小型のものであります。今日は、「ふくらぎ」に片栗粉をつけて油で揚げ、トマトにケチャップとみそを加えたソースでからめた、ごはんには合うおかずになっています。	E 745 kcal P 24.7 g F 27.7 g C 99.0 g Ca 298 mg S 2.0 g
16 火	わかめごはん だし巻き卵 町内産チンゲン菜のしめじ和え 打ち込み汁 牛乳	卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 大麦 わかめ 卵 でん粉 砂糖 油 みりん 酢 かつおだし (カルシウム強化) チンゲン菜 もやし ぶなしめじ にんじん 醤油 砂糖 うどん 鶏肉 こまつな にんじん ねぎ 醤油 煮干しだし 片栗粉 みりん 酒 牛乳 (北陸産生乳)	上手な配膳(はいぜん) 配膳(はいぜん)は衛生的に気をつけて、ていねいに盛りつけることが大切です。汁物は、底をよくかき混ぜながら盛りつけましょ。ごはんやおかずが入っている容器の中で4等分にしてから配ると、一人分の量のめやすがわかりやすくなります。盛り残しが出ないように調整ましょ。	E 605 kcal P 22.7 g F 15.7 g C 93.0 g Ca 427 mg S 2.7 g
17 水	ごはん 鶏肉の南部焼き 切干大根の炒め煮 豆腐と青菜のみそ汁 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 鶏肉 醤油 ごま みりん 片栗粉 生姜 油 にんじん 油揚げ さやいんげん 切干大根 醤油 砂糖 煮干しだし 酒 みりん ごま油 木綿豆腐 たまねぎ だいこん こまつな にんじん みそ 煮干しだし 牛乳 (北陸産生乳)	いのちをいただく 毎日食べている食べ物、私たちのからだをつくるもとになったり、エネルギーになったり、私たちの「いのち」をささえています。食べることは植物や動物の「いのち」を食べることであります。感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」をしたいと思います。	E 648 kcal P 29.2 g F 18.9 g C 90.0 g Ca 405 mg S 2.2 g
18 木	ごはん えびシューマイ 春雨の中華和え 麻婆豆腐(マーボドウフ) 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 もやし こまつな とうもろこし はるさめにんじん 酢 醤油 砂糖 ごまごま油 中華スープ 木綿豆腐 たまねぎ 豚肉 にんじん みそ コロ大酒 砂糖 醤油 片栗粉 中華スープ 豆板醤 にんにく 牛乳 (北陸産生乳)	麻婆豆腐(マーボドウフ) このマーボドウフには、一人分がおよそ100gの木綿豆腐に、たまねぎとにんじん、にらなどの野菜を100g、ひき肉にひきわり大豆を加えて、八丁味噌(はつちょうみそ)をベースにした調味料で作ります。ごはんによく合う主菜です。	E 702 kcal P 26.6 g F 20.3 g C 103.0 g Ca 267 mg S 3.3 g
19 金	胚芽パンズ ポークロquette グリーンサラダ 卵スープ オレンジ 牛乳	乳 卵 生果物 牛乳	胚芽パンズ【乳】(愛知県産・石川県産小麦使用) じゃがいも 石川県産豚肉 パン粉【アレルギー】 油 たまねぎ にんじん 砂糖 鶏がらだし キャベツ きゅうり ドレッシング【アレルギー】 さやいんげん 卵 たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ 鶏がらだし 醤油 ワイン コンソメ 清見オレンジの予定 牛乳 (北陸産生乳)	果物や野菜のはたらき 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。オレンジなど、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 633 kcal P 23.1 g F 27.2 g C 74.0 g Ca 452 mg S 2.4 g

令和6年 4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
22 月	カレーピラフ グリルポークのアップルソース チンゲン菜のサラダ 野菜コンソメスープ 牛乳	牛乳	米(町産米 強化米入) 鶏肉 たまねぎ 赤パプリカ ピーマン 大豆 カレールウ【アレルギー】 コンソメ 油 にんにく 豚肉 ワイン 片栗粉 醤油 りんご チンゲン菜 キャベツ にんじん 酢 砂糖 醤油 油 じゃがいも たまねぎ にんじん 鶏がらだし ワイン コンソメ 油 パセリ 牛乳 (北陸産生乳)	よく噛んで食べましょう よくかんで食べると ・消化吸収がよくなります ・おいしさがよくなるようになります ・あごの筋肉が発達して歯並びがよくなります ・食べすぎを防ぐ効果があります ひとくち10回より多くかむことを意識してみましょう。	E 659 kcal P 24.1 g F 22.6 g C 90.0 g Ca 289 mg S 2.2 g
23 火	ごはん きびなごのかりかりフライ 小松菜のごまマヨ和え 新じゃがのそぼろ煮 牛乳	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 こまつな キャベツ にんじん とうもろこしドレッシング【アレルギー】ごま じゃがいも たまねぎ こんにゃく 豚肉 にんじん 醤油 大豆 さやいんげん 煮干しだし 片栗粉 酒 砂糖 みりん 生姜 油 牛乳 (北陸産生乳)	骨まで食べられる小魚 体の基礎をつくる子どもにとってはカルシウムは重要な栄養素です。きびなご、ししゃも、小さいイタハタ、あじ、いわしなど、骨ごと食べられる小魚はカルシウム、ビタミンDが含まれている食品です。学校給食では月2回以上提供していきます。	E 700 kcal P 22.4 g F 20.7 g C 106.0 g Ca 367 mg S 1.4 g
24 水	ひじきごはん がんもどきの含め煮 花野菜のごま和え 春キャベツの具だくさん汁 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 大麦 ひじき佃煮(鉄強化)ごま 醤油 酒 がんもどき(大豆 枝豆) 醤油 砂糖 酒 煮干しだし ブロッコリー カリフラワー にんじん 醤油 砂糖 みりん ごまごま油 キャベツ だいこん たまねぎ にんじん みそ ねぎ しいたけ 煮干しだし 牛乳 (北陸産生乳)	海藻類(かいそうい)を食べよう ひじき、わかめ、こんぶ、わかめなどは海藻類(かいそうい)で、日本人に不足しがちなカルシウムなどの無機質(むきしつ)や食物繊維(しょくもつせんい)を含む食品です。今日のごはんには、ひじきの佃煮(つくだに)を混ぜ込んであります。	E 624 kcal P 21.2 g F 16.5 g C 98.0 g Ca 311 mg S 2.6 g
25 木	ごはん 鯖の香味揚げ 五目きんぴら 若竹汁 オレンジ 牛乳	魚 魚 生果物 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産さば 片栗粉 油 醤油 酒 砂糖 みりん ごぼう にんじん こんにゃく さつまあげ【魚】ピーマン 醤油 油 酒 みりん 砂糖 ごま油 唐辛子 木綿豆腐 たけのこ 水煮 たまねぎ ねぎ 煮干しだし 醤油 わかめ 清見オレンジの予定 牛乳 (北陸産生乳)	クイズです この野菜はなんでしょう。 ① ちやいろのかわに、つつまれている ② 中はうすい だいたい色 ③ 石川県では、今が旬の野菜 こたえは たけのこ です。たけのことわかめのおすましを「若竹汁」といい、春を代表する伝統料理です。	E 638 kcal P 22.9 g F 20.9 g C 90.0 g Ca 295 mg S 1.4 g
26 金	セルフバーガー(ミルクロール) 鶏肉のトマトソース マセドアンサラダ 野菜とマカロニのスープ チーズ 牛乳	乳 牛乳	ミルクロール【乳】(愛知県産・石川県産小麦使用) 鶏肉 トマト たまねぎ ワイン オリーブ油 トマトチャップ 醤油 砂糖 コンソメ にんにく パセリ じゃがいも ブロッコリー ドレッシング【アレルギー】とうもろこし にんじん レモン果汁 こまつな たまねぎ 豚肉 えのきたけ にんじん マカロニ 鶏がらだし コンソメ 酒 チーズ (鉄・カルシウム強化) 牛乳 (北陸産生乳)	カルシウムが多い食品 小中学生の食事調査より、成長期に必要なカルシウムと鉄が必要な量に足りていないという結果が出ているそうです。このことから、学校給食では不足しがちな栄養素が補えるように献立を立てています。今日の献立では、牛乳、ブロッコリー、こまつな、チーズ、といったカルシウムが多く含まれる食品を使っています。	E 626 kcal P 31.5 g F 26.8 g C 65.0 g Ca 607 mg S 2.8 g
30 火	鶏そぼろのちらし寿司 あげと野菜の和え物 花ふのかきたま汁 青のり小魚 牛乳	卵 魚 牛乳	米(町産米 強化米入) 酢 たけのこ 水煮 鶏肉 にんじん 砂糖 大豆 さやいんげん 醤油 みりん 酒 油 キャベツ もやし にんじん 油揚げ 醤油 砂糖 ごま油 卵 たまねぎ 鶏がらだし えのきたけ 醤油 ねぎ 麩 酒 コンソメ かたくちいわし 砂糖 青のり 醤油 みりん 牛乳 (北陸産生乳)	小学生に必要なエネルギー量は エネルギーは、体や心を動かすために絶対必要です。エネルギー不足は免疫力、精神の安定、骨密度などに影響があることがわかっています。ですから、体に合った適切な量をとることが大切です。小学生に必要なエネルギー量は一日あたり1,500~2,400キロカロリーと身長、年齢、性別、活動量によって違います。学校給食は4年生の1食あたり650キロカロリーを目安に提供しています。	E 638 kcal P 26.3 g F 17.6 g C 94.0 g Ca 403 mg S 2.9 g

学校給食の献立はどのように決められているの？

「学校給食摂取基準」という基準があります。これは厚生労働省が策定した「日本人の食事摂取基準」を参考に、子どもたちの成長と健康を守るために栄養のバランスを考えて設定されています。献立は、衛生的な調理が行えること、おいしいこと、旬、地産地消、伝統、食文化考え、ご家庭でも調理ができるようなメニュー、教科の学習内容に関連させた献立など、食育の生きた教材となるように考えていきます。

日本人の食事摂取基準の2日の推奨量に対する 学校給食摂取基準の割合



食物アレルギー対応について

食べ物は生きるために欠かせないものですが、多くの人が問題なく食べられるものであっても、病原菌から体を守るはたらきによって、かゆみや咳、時には命にかかわる症状が起こることがあります。これが「食物アレルギー」です。

宝達志水町では、食物アレルギーによって食べ物に制限のある児童・生徒についても学校給食のねらいが達成できるように、保護者から希望がある場合、調理場の能力や環境に応じて、安全性を最優先とした食物アレルギー対応を実施しています。「アレルギー対応」の欄に記載のメニューについては該当の学校で対応しています。

給食メニュー＆調理実習で作ったメニューをご家庭で！

cookpad 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 →

