



★ 今月の地産地消（石川県産の食材） / ◇ 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 ★ふくらぎ ★たまご ★豚肉 ★こまつな ★チンゲンサイ ★◇きゅうり
 ★しいたけ ★◇すいか ◇なす ◇ピーマン ◇かぼちゃ ◇トマト

今月の給食目標 **食べ物の衛生に気をつけよう**

★ 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/
 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 7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】、【アレ無】と記載	ひとくちメモ	栄養価	
					小学4年生平均	
1 月	ごはん 鶏肉と新じゃがのケチャップ からめ 青菜とツナの海苔酢和え 野菜とあげのみそ汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏肉 じゃがいも 油 小麦粉 トマトケチャップ 片栗粉 酒 ねぎ しょうゆ 砂糖 にんにく 生姜 こまつな もやし まぐろ油漬 にんじん しょうゆ 酢 砂糖 のり キャベツ たまねぎ にんじん みそ 油揚げ ねぎ 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	じゃがいもの調理 新じゃがのおいしい季節です。炭水化物のほか、不足しがちなビタミン、無機質が含まれている食品です。保存は、日の当たらない涼しい場所に行き、じゃがいもの芽や皮が緑色になった部分は必ず取り除くことなどに気をつけて、おうちでも調理をしてみてください。	E 616 kcal P 25.5 g F 19.0 g C 85.8 g Ca 324 mg S 1.7 g	
			米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) いわし たら パン粉 鶏肉 玉ねぎ れんこん 小麦粉 にんじん 砂糖 みそ 油 (カルシウム・鉄強化) こまつな たまねぎ 豚肉 ピーファン(米通) にんじん 中華スープ 油 ごま油 コニク 酒 しょうゆ 砂糖 木綿豆腐 たまねぎ にんじん まいたけ えのきたけ みそ ころも 鶏がらスープ 中華スープ 牛乳 (石川県産生乳100%)	いわし 世界中で魚のおいしさ、栄養が注目され、漁獲量が増えています。日本で獲れる魚で一番多いのがいわしです。今日はいわしのすりみを使ったメンチカツです。魚には、たんぱく質やビタミンD、ミネラル(無機質)が含まれており、古くから日本の食文化に根付いてきた食品です。	E 684 kcal P 25.3 g F 20.5 g C 99.5 g Ca 463 mg S 2.4 g	
			米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 大麦 豚肉 たまねぎ もやし ピーマン にんじん しょうゆ 酒 みそ 砂糖 かりん 油 ごま油 生姜 にんにく トマト ケチャップ キャベツ きゅうり しょうゆ 赤しそふりかけ 木綿豆腐 たまねぎ えのきたけ ごぼう こねぎ 煮干しだし しょうゆ みりん 昆布だし 国産メロンの予定 牛乳 (石川県産生乳100%)	夏が旬(しゅん)の食べ物 今は一年中、食べたいものを手に入れることができるようになりました。しかし食べ物には、それぞれの地域でよく育ち、たくさんとれる季節があります。それぞれの食べ物が一番よくとれる、おいしくなった時期を食べ物の旬といえます。今日はピーマン、きゅうり、しそ、メロンと、夏が旬の食材をたくさん使っています。	E 620 kcal P 24.9 g F 15.9 g C 94.3 g Ca 302 mg S 1.9 g	
4 木	ごはん いわしの生姜煮 打豆入りきんぴらごぼう 冷やしめん汁 ミニトマト 牛乳	魚 生トマト 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) いわし 砂糖 しょうゆ 澱粉 生姜 ごぼう にんじん 打ち豆(国産大豆) ピーマン しょうゆ みりん 砂糖 油 めん ほうれんそう にんじん ねぎ しょうゆ みりん 煮干しだし 昆布だし 椎茸 生姜 ミニトマト 牛乳 (石川県産生乳100%)	和食のだし 和食の基本である「だし」は、かつお節や昆布などからとります。だしを使うことにより、旨味とおいしさや風味が増すことができます。今日のそうめん汁には煮干し、昆布、しいたけからとっただしを使います。	E 676 kcal P 24.2 g F 18.2 g C 103.7 g Ca 368 mg S 3.0 g	
			米粉パン(国産小麦 県産小麦 石川県産米粉使用)【乳】 鶏・豚肉 たまねぎ りんご 大麦 トマトケチャップ 糖類 油 じゃがいも にんにく 生姜 キャベツ ブロッコリー とうもろこし 赤パプリカ 酢 砂糖 油 しょうゆ 木綿豆腐 たまねぎ こまつな にんじん コンソメ しょうゆ ワイン ミニクレープ(豆乳 油脂 糖類 米粉 レモン果汁 大豆粉 鉄・ビタミンC強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	今日は七夕献立 七夕は彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったりしますね。今日は、七夕の星をイメージした献立です。	E 676 kcal P 26.2 g F 18.9 g C 100.5 g Ca 403 mg S 1.9 g	
8 月	ごはん 海老焼売(エビ シュウマイ) 拌三絲(パンスン)ー 麻婆豆腐(マーボードウ) 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 玉ねぎ にとり えび 豚脂 小麦粉 パン粉 大豆 砂糖 しょうゆ チンゲンサイ(鉄強化) きゅうり ロースハム(豚)【アレ無】 にんじん 春雨 きくらげ 酢 ごま 砂糖 ごま油 しょうゆ 中華スープ 豆腐 たまねぎ 豚肉 にんじん 赤みそら 大豆 生姜 中華スープ 酒 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 にんにく トマト ケチャップ 牛乳 (石川県産生乳100%)	食品の衛生 「マーボードウ」は中国でも夏は湿度や温度が高い地方から伝わった料理です。この地方では、材料は全て火を通して、保存が効くように唐辛子や香辛料をたくさん使った料理が発達したそうです。給食の調理では、衛生のために材料に火を通すときには、中心温度を測定して85℃以上になっているかを確認しています。	E 740 kcal P 29.0 g F 24.0 g C 102.1 g Ca 347 mg S 2.0 g	
			米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 広島菜 大根菜 塩 石川県産さごしの予定 ドレッシング【アレ無】 たまねぎ ワイン パセリ 宝達志水町産チンゲンサイ キャベツ しめじ たけ 卵 油 しょうゆ 砂糖 大根 わかめ 油揚げ みそ にんじん 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	チンゲンサイ チンゲンサイは中国から伝わってきた野菜です。宝達志水町では年間を通じて栽培されており、給食にもよく取り入れています。ビタミンAのもととなるカロテン、ビタミンCのほか、カルシウムなどの無機質もふくまれています。	E 620 kcal P 24.2 g F 22.8 g C 79.4 g Ca 311 mg S 2.2 g	
10 水	(麦ご飯) 夏野菜のチキンカレー ひじきとしらすのマリネサラダ すいか 牛乳	魚 生果物 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 鶏肉 かぼちゃ トマト カレールウ【アレ無】 ワイン 油 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり ひじき 佃煮(鉄強化) とうもろこし しらす 干し 酢 油 砂糖 酒 しょうゆ 石川県産こだまスイカの予定 牛乳 (石川県産生乳100%)	すいか 「すいか」は石川県でも多く生産されている作物です。すいかにはビタミンや無機質が含まれています。のどが乾いたら飲み物ばかりでなく、果物を食べることで、水分と、不足しがちなミネラルなどの栄養もいっしょにとることができます。	E 645 kcal P 22.4 g F 16.2 g C 102.6 g Ca 298 mg S 2.1 g	
			米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) ちくわ【アレ無】 小麦粉 片栗粉 油 あおさのり こまつな ドレッシング【アレ無】 にんじん 切干大根 ごま みりん しょうゆ じゃがいも たまねぎ こんにやく 鶏肉 にんじん さやいんげん しょうゆ 砂糖 片栗粉 酒 みりん 椎茸 生姜 油 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	じゃがいも 石川県では今が、じゃがいもの収穫ができる時期です。収穫したてのじゃがいもを「新じゃが」と呼びます。エネルギーのもとになるでんぷんが主成分なので、主食として食べている国もあります。夏に不足しがちな食物せんい、ミネラル、ビタミンを補うためにおすすめの食材です。	E 750 kcal P 24.1 g F 23.7 g C 110.2 g Ca 327 mg S 2.5 g	

令和6年 7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	
12	胚芽パンズ コロケ ラタトゥイユ 野菜コンソメスープ ブラマンジェ 牛乳	パン【乳】	胚芽パンズ【乳】(国産小麦 県産小麦使用) じゃがいも 豚肉 パン粉【アレルギー】 たまねぎ 油 にんじん 砂糖 鶏がらだし (鉄 Ca強化) トマト たまねぎ スズキーニ なす 黄パプリカ ベーコン トマトチャップ オリーブ油 砂糖 コンソメ にんにく じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん こまつな 鶏肉 鶏がらだし コンソメ ワイン 豆乳 砂糖 水あめ 米粉 いちご果汁 糖類 (カルシウム・ビタミンC強化) 【アレルギー】 牛乳 (石川県産牛乳100%)	ラタトゥイユ 今日は今年オリンピック開催国フランスから日本に伝わったメニューを取り合わせています。ラタトゥイユはフランスの郷土料理のひとつです。トマト、たまねぎ、スズキーニ、なす、パプリカなどをにんにくとオリーブ油で炒め煮にすることでコクが出て、塩分を控えてもおいしく食べられる料理です。	E 628 kcal P 22.2 g F 23.3 g C 85.0 g Ca 459 mg S 2.7 g	
16	ピザトースト (具) ブロッコリーとツナのサラダ 肉団子と野菜のスープ煮 青りんごゼリー 牛乳	パン【乳】 乳 魚	ミルク食パン【乳】(国産小麦 県産小麦使用) トマト にんにく たまねぎ ピーマン チーズ コンソメ ウスターソース ワイン キャベツ ブロッコリー まぐろ油漬【魚】 にんじん ドレッシング 【アレルギー】 じゃがいも たまねぎ 鶏肉 豚肉 にんじん だいこん しめじ たけこまつな 鶏がらだし コンソメ ワイン りんご果汁 糖類 (ビタミンC・鉄強化) 牛乳 (石川県産牛乳100%)	牛乳からできる食品 牛乳は発酵や分離によりいろいろな姿に変身できます。発酵させてヨーグルトやチーズにしたり、分離させてバターやクリーム、脱脂粉乳、乳酸菌がつくられたりします。チーズは牛乳を濃縮して作られているので、牛乳の6倍のたんぱく質、カルシウム、ビタミンが含まれています。	E 698 kcal P 26.3 g F 23.6 g C 95.0 g Ca 495 mg S 3.0 g	
17	ごはん 白身魚の天ぷら きゅうりの酢の物 夏の豚汁 牛乳	魚	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産トビウオの予定 小麦粉 米粉 油 キャベツ きゅうりにんじん しょうゆ 酢 ごま 砂糖 わかめ かぼちゃ たまねぎ 豚肉 なす えのきたけ みそ にんじん こねぎ 煮干しだし ごま油 牛乳 (石川県産牛乳100%)	石川県産の旬の魚 日本は海に囲まれた島国で、地域でとれる魚を上手に利用して食べてきました。しかし日本では魚の消費量、漁獲量ともに減ってきているそうです。世界では1人当たりの魚の消費量が過去半世紀で約2倍に増加しているそうです。魚をこれからも食べ続けていくために、私たちにできることは何か考えていきたいですね。	E 595 kcal P 23.4 g F 14.4 g C 93.0 g Ca 291 mg S 1.7 g	
18	(麦ごはんの) ジャンバラヤ マカロニサラダ チキンと野菜のスープ 冷凍みかん 牛乳	生果物 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 国産大麦 たまねぎ えび ポークウインナー【アレルギー】 トマト 赤パプリカ ワイン ウスターソース オリーブ油 コンソメ キャベツ にんじん きゅうり ドレッシング 【アレルギー】 マカロニ 鶏肉 たまねぎ こまつな にんじん 鶏がらだし コンソメ ワイン にんにく オリーブ油 国産みかん 牛乳 (石川県産牛乳100%)	麦ごはん 給食では炊き込みごはんや、カレーライスの献立の時には、お米に1割の大麦を加えています。大麦を加えることで、ふつうのごはんと比べてパラパラとして、噛み応えが増え、おなかの調子を整えるのに役立つ食物せんいを補うことができます。	E 643 kcal P 23.9 g F 19.1 g C 94.0 g Ca 308 mg S 2.2 g	

お知らせ 2学期は8月28日(水)より始業、給食を提供します。

令和6年 8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	
28	(麦ご飯) ポークカレー コーンとひじきのサラダ ヨーグルト 牛乳	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 豚肉 にんじん カレールウ【アレルギー】 ワイン 鶏がらだし 油 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり とうもろこし ひじき佃煮 酢 ごま油 醤油 砂糖 (鉄強化) 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%)	不足しがちな栄養素 成長期の子どもは成人に比べて骨の成長が活発で、骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にしておくことが大切です。骨を丈夫にするためにはバランスのよい食事と運動が大切ですが、特に牛乳、チーズ、ヨーグルトなどに含まれているカルシウムはしっかりとりたい栄養素です。	E 681 kcal P 22.9 g F 17.4 g C 108.0 g Ca 392 mg S 2.5 g	
29	鶏と卵のそぼろ丼 (具) ブロッコリーのごま醤油和え 具だくさんの味噌汁 牛乳	卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) たまご 鶏肉 砂糖 大豆 しょうゆ 生姜 みりん 酒 油 ごま油 ブロッコリー にんじん もやし 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 ごま じゃがいも こまつな にんじん 油揚げ みそ えのきたけ ねぎ 煮干しだし 牛乳 (石川県産牛乳100%)	緑黄色野菜 (りよくおうしよくやさい) 今日の材料のブロッコリー、にら、こまつなは「緑黄色野菜」のなかまです。黄、緑、赤などの色の緑黄色野菜には、カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、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。意識して、毎日とってほしい食品です。	E 665 kcal P 26.7 g F 20.1 g C 94.0 g Ca 334 mg S 2.3 g	
30	ミルク食パン チョコクリーム かぼちゃひき肉フライ ごぼうサラダ 野菜マカロニスープ 牛乳	パン【乳】 乳	ミルク食パン【乳】(国産小麦 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) かぼちゃ 豚肉 たまねぎ 大豆 小麦粉 でん粉 油 調味料 ごぼう こまつな とうもろこし ドレッシング 【アレルギー】 にんじん しょうゆ ごま 砂糖 チンゲンサイ 豚肉 たまねぎ にんじん マカロニ 鶏がらスープ コンソメ 酒 牛乳 (石川県産牛乳100%)	熱や力のもとになる食べ物「小麦」はどこから？ 日本で食べられている小麦は輸入に頼っていますが(詳しくは農水省HP 子どもの食育をQRコードから→) 地産地消のために昨年度から石川県の学校給食の小麦粉は、国産小麦100%になりました。石川県小松市産ユキチカラ20%と愛知県産小麦80%がブレンドされています。	E 736 kcal P 22.6 g F 33.5 g C 86.0 g Ca 364 mg S 2.5 g	

※この給食だりの「ひとくちメモ」は 健学社「食育フォーラム」2024年7月号、文部科学省小学生用食育教材、中学生用食育教材、厚生労働省・農林水産省ホームページの一部引用して作成しました。

給食メニューをご家庭で！つくってみてね！



「宝達志水町学校給食」で検索 または、このQRコードからご覧ください。レシピ検索サイトcookpadに公開中です。

宝達志水町の学校給食レシピをご家庭でも手軽に作っていただくための紹介キッチンです。野菜たっぷり、減塩、カルシウムなどのミネラルたっぷりメニューを紹介していきます。ぜひご覧ください。

- ゆでいも (小学5年生 家庭科 調理実習 基本編)
- みそじる (小学5年生 家庭科 カンタンおいしい！)
- 紙コップで茶碗蒸し
- 小魚大豆カミカミ揚げ
- 豚肉の冷製サラダ
- ごはん (ポリ袋調理で20分！アウトドア調理にも！)
- 5分できる！小松菜のごま風味和え
- 魚と大豆のケチャップがらめ
- 八宝菜
- ラタトゥイユ...

夏休み
食の体験を広げよう！
～食事をつくってみませんか？～