



◆今月の給食目標◆ 体をつくる食べ物を知ろう

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。

- ★ 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（パン） ★さば ★さごし ★めぎす ★たまご
- ★豚肉 ★こまつな ★チンゲンサイ ★しいたけ ★さつまいも ★◇りんご

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・保育所給食の写真を公開されています →→→

令和6年 10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】、【アレ無】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生平均
1 火	ごはん チキンチキンごぼう 野菜のごま酢あえ さつまいもときのこの豆乳汁 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏肉 ごぼう 油 片栗粉 醤油 砂糖 酒 みりん キャベツ もやし きゅうり にんじん 酢 醤油 砂糖 ごま さつまいも たまねぎ こまつな 豆乳 油揚げ にんじん ぶなしめじ しいたけ みそ 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	<体をつくる食べ物を知ろう①> 生きるために必要な栄養素は大きく炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質(ミネラル)、ビタミンの5つに分けられ、これらは「五大栄養素」とよばれています。おもに体をつくるものとなる食べ物、たんぱく質と無機質を多く含む食品です。きょうのメニューでは鶏肉、あつあげ、牛乳がそのなかまです。	E 695 kcal P 25.0 g F 20.6 g C 102 g Ca 336 mg S 2.0 g
2 水	ごはん 松風焼き 即席漬け 大根と小松菜のみそ汁 りんごヨーグルト 牛乳	乳 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏肉 たまねぎ 豚肉 大豆 トマトケチャップ みそ パン粉 ごまひじき 油 砂糖 だいこん こまつな 油揚げ えのきたけ にんじん みそ 煮干しだし 脱脂加糖ヨーグルト りんご果肉・果汁（鉄強化） 牛乳 (石川県産生乳100%)	<松風焼き> 「松風焼き」は表面に「ごま」や「けしの実」などで飾りますが、裏には何も施さないのが「裏がない」、つまり、隠しことがなく正直な様子なので「悪いことをせずまっすぐ生きていこう」という願いが込められた料理だといわれています。給食では、鉄板に肉や大豆など混ぜ合わせた具材を並べて、上にごまをふり、焼き上げます。	E 676 kcal P 28.0 g F 21.2 g C 93 g Ca 434 mg S 2.2 g
3 木	遠足 (給食はありません)				
4 金	ミルク食パン ブルーベリージャム チキンマカロニグラタン グリーンサラダ 野菜コンソメスープ 牛乳	乳 牛乳	ミルク食パン【乳】（国産小麦 県産小麦使用） ブルーベリージャム（食物繊維強化） 鶏肉 たまねぎ トマト チーズ マカロニ 油 ソンメウスターソース 砂糖 香辛料 キャベツ ブロッコリー とうもろこし レタス【アレ無】 きゅうり 醤油 じゃがいも たまねぎ こまつな 鶏がらだし えのきたけ にんじん コンソメ ワイン 牛乳 (石川県産生乳100%)	<楽しく食べるためのやくそく> いっしょに食事をする人とお互いに楽しく食事をするためにはいろいろなマナーがあります。背筋を伸ばし、お茶碗を手にもって食べる、ひじをつかない、口に食べ物を入れたら口を閉じてよくかんで食べる、苦手なものでも一口は食べてみるなど、できているか確認してみましょう。	E 674 kcal P 28.5 g F 24.3 g C 85 g Ca 423 mg S 3.1 g
7 月	ごはん 豚肉の照り焼き 小松菜のごま炒め むらくも汁【卵】 牛乳	卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 豚肉 酒 みりん 砂糖 醤油 油 もやし こまつな たまねぎ にんじん ごま油 鶏がらだし たまご はくさい にんじん ねぎ 醤油 煮干し・昆布だし 片栗粉 しいたけ 牛乳 (石川県産生乳100%)	<食欲の秋> 秋はおいしいものがたくさん出回ります。初秋(しゅう)には、暑い夏の間失われやすいビタミンやミネラル(無機質)を多く含む野菜やきのこが旬を迎えます。石川県でとれた「さつまいも」や「きのこ」で旬を味わいましょう。	E 676 kcal P 26.2 g F 18.9 g C 100 g Ca 403 mg S 1.9 g
8 火	ごはん いわしの生姜煮 江戸っ子煮 沢煮椀 りんご 牛乳	魚 生果物 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) いわし 砂糖 醤油 みりん でんぷん 生姜 こんにやく 牛肉 にんじん 大豆 高野豆腐 醤油 砂糖 酒 みりん だいこん 豚肉 ごぼう にんじん えのきたけ みつば 醤油 煮干しだし 酒 りんご(生) 牛乳 (石川県産生乳100%)	<沢煮椀(さわにわん)> 沢煮椀の「沢」は、昔のことで「たくさん＝沢山」という意味があります。数種の食材を取り合わせ、多めの煮汁で薄味に仕上げた吸い物のことを「沢煮椀」(さわにわん)と言います。豚肉と野菜の香りが舌ざわりを楽しめます。	E 672 kcal P 29.2 g F 19.7 g C 94 g Ca 373 mg S 2.0 g
9 水	ごはん 豚肉と厚揚げの中華風煮【卵】 拌三絲(パンサンスー) 抜糸地瓜(中華ポテト) 牛乳	卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 白菜 生揚げ 豚肉 たまねぎ とうもろこし 卵 チンゲン菜 にんじん 醤油 砂糖 油 片栗粉 生姜 酒 中華スープ ごま油 キャベツ きゅうり ロースハム(豚肉)【アレ無】 にんじん 春雨 酢 醤油 砂糖 ごま油 きくらげ さつまいも 油 砂糖 水あめ 酢 ごま 牛乳 (石川県産生乳100%)	<さつまいも> さつまいもはこれからの季節、あまくおいしくなります。体の調子をととのえてくれるビタミンCや、腸内環境をよくしてくれる食物せんいが含まれ、おやつにもおすすめの食材です。さつまいもは石川県産のものを使う予定です。	E 738 kcal P 23.3 g F 23.0 g C 109 g Ca 370 mg S 1.4 g
10 木	わかめごはん 魚のチーズ焼き ひじき入り野菜サラダ じゃがいもとなめこのみそ汁 ブルーベリーゼリー 牛乳	魚・乳 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 国産大麦 わかめ 県産さごしの予定 チーズ たまねぎ 塩麹 酒 みりん キャベツ きゅうり にんじん ひじき佃煮(鉄強化) ごま 酢 油 醤油 砂糖 じゃがいも たまねぎ なめこ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし ブルーベリー果汁 糖類(鉄・ビタミンC強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	<魚のチーズ焼き> 「さごし」は石川県でよくとれる魚の種類です。「さごし」に塩麹(しおこうじ)で下味をつけてチーズとたまねぎをのせ、スチームオープンで焼くおかずです。魚とチーズを組み合わせることで、骨の形成に役立つたんぱく質、カルシウム、ビタミンDがしっかりとれる栄養バランスのよいおかずです。	E 659 kcal P 25.7 g F 17.4 g C 100 g Ca 377 mg S 2.9 g
11 金	いちじくジャムトースト スペイン風オムレツ【卵】 じゃこ入りカラフルサラダ じゃがいもとチンゲン菜のスープ キャンディーチーズ 牛乳	乳 卵 魚 牛乳	ミルク食パン【乳】 宝達志水町産いちじくジャム マーガリン【乳】 卵 じゃがいも たまねぎ 鶏肉 ほうれん草 でん粉 砂糖 油 酢 キャベツ ブロッコリー とうもろこし 赤パプリカ しらす干し 酢 砂糖 酒 油 醤油 じゃがいも 鶏肉 たまねぎ チンゲン菜 にんじん 鶏がらスープ ワイン 酒 コンソメ 醤油 チーズ(鉄・カルシウム強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	<地場産デ> 宝達志水町産のいちじく、チンゲン菜、石川県産の小麦粉、卵、牛乳を使った献立です。特に「いちじくジャムトースト」は、地元の一いちじくを宝達志水町内にある施設でジャムに加工してもらい、学校に届けていただきました。給食室でジャムをぬって焼き上げてくださった特製トーストです。	E 695 kcal P 29.7 g F 23.8 g C 90 g Ca 419 mg S 3.4 g
15 火	ごはん いかのチリソースかけ 野菜の春雨和え 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) いか 天ぷら(いか) 油 小麦粉 澱粉(鉄・カルシウム強化) トマトケチャップ 醤油 ねぎ しょうが にんにく 砂糖 酒 キャベツ チンゲンサイ とうもろこし ロースハム【アレ無】 春雨 酢 醤油 砂糖 ごま油 白菜 豚肉 たまねぎ にんじん ワンタン 醤油 中華スープ 酒 鶏がらだし きくらげ 牛乳 (石川県産生乳100%)	<ごはんを食べよう> そろそろ新米が出回る時期となりました。給食のお米も宝達志水町産こしひかりの新米に切り替わります。お米は昔から日本人の食事に欠かせずこのできない大切な食べ物です。ごはんのよいところは、どんな料理にも合うことです。伝統ある地域の味を味わいましょう。	E 662 kcal P 20.9 g F 18.8 g C 102 g Ca 381 mg S 2.1 g

令和6年 10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
16	ごはん 魚の香味揚げ 野菜のごま和え とりごぼう汁 豆乳プリンタルト 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 県産さば 片栗粉 油 みそねぎ 塩麹 砂糖 生姜 キャベツ さやいんげん にんじん ごま 醤油 砂糖 みりん 鶏肉 ごぼう こまつな にんじん 醤油 酒 片栗粉 みりん ごま油 生姜 煮干しだし 豆乳 砂糖 米粉 油脂 澱粉 (カルシウム・鉄強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	<体をつくる食べ物を知ろう②> お魚には体をつくる働きをする「たんぱく質」が含まれています。体の筋肉や血液をつくる材料となる栄養素で、いろいろな種類の「アミノ酸」というものが集まってできています。アミノ酸もバランスよくとることが健康には欠かせません。肉ばかりでなく、魚や大豆、牛乳など、取り合わせて食べることが大切です。	E 753 kcal P 25.8 g F 27.2 g C 101 g Ca 357 mg S 1.9 g
17	ハヤシライス (麦ごはん) (ハヤシライスソース) ひじきとお豆のマリネサラダ りんご 牛乳	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 牛肉 にんじん ハヤシルー【アレルギー】 トマト ワイン コンソメ ウスターソース 油 にんにく キャベツ 枝豆 ロースハム(豚肉)【アレルギー】 ひじき佃煮(鉄強化) 大豆 にんじん 酢 砂糖 酒 醤油 ごま 石川県産りんごの予定 牛乳 (石川県産生乳100%)	<体をつくる食べ物を知ろう③> 牛乳は、体をつくるために欠かせない栄養素のたんぱく質と無機質(カルシウム)を多く含む食品です。牛乳を発酵させて作られているのがヨーグルトやチーズです。今日は、くだものをヨーグルトとミックスしたデザートです。	E 682 kcal P 23.0 g F 21.0 g C 100 g Ca 288 mg S 3.0 g
18	ミルクローレル チキンのアップルソース 揚げ野菜のサラダ 豆腐と野菜のスープ 牛乳	りんご 牛乳	ミルクローレル【乳】(国産小麦 県産小麦使用) 鶏肉 りんごビュレ(加圧加熱殺菌) 玉ねぎ 醤油 ワイン かぼちゃ れんこん 赤パプリカ さやいんげん 油 たまねぎ 酢 醤油 砂糖 木綿豆腐 たまねぎ チンゲン菜 にんじん しいたけ 鶏がらスープ 醤油 コンソメ 牛乳 (石川県産生乳100%)	<チンゲン菜の栄養> 宝達志水町では一年を通じて「チンゲンサイ」が栽培され出荷されています。地域でたくさん生産されている野菜で、その栄養は、カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄分が多く含まれています。カロテンは油にとけて吸収される栄養素なので油としっかりと調理するのがおすすめです。	E 662 kcal P 28.1 g F 25.7 g C 79 g Ca 345 mg S 2.6 g
21	ごはん 手作りシューマイ いろいろ炒め 豆腐の中華スープ 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 豚肉 しゅうまいの皮 たまねぎ 片栗粉 とうもろこし 醤油 みりん 大豆 米粉 生姜 ごま油 キャベツ ロースハム【アレルギー】 たまねぎ ピーマン 赤パプリカ 醤油 砂糖 酒 片栗粉 ごま油 生姜 トマト パンツヤ 木綿豆腐 チンゲンサイ 鶏がらだし にんじん ねぎ 醤油 片栗粉 中華スープ 酒 牛乳 (石川県産生乳100%)	<宝達志水町のチンゲン菜の歴史> 宝達志水町は現在、北陸3県でチンゲン菜の生産量がNo.1だそうです。日本でも中華調理が広まってきて、お店のメニューにチンゲン菜が欠かせない野菜であると注目になりました。そして今から30年ほど前、宝達志水町(旧志雄町)では町の特産物にしようと栽培が始まったそうです。	E 659 kcal P 24.7 g F 19.0 g C 97 g Ca 301 mg S 1.7 g
22	ごはん きびなごのかりかりフライ 切干大根のごま酢あえ 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) きびなご しょうが じゃがいも 米粉 油 もやし こまつな にんじん 切干大根 酢 醤油 砂糖 ごま 焼き豆腐 白菜 牛肉 たまねぎ こんにやく にんじん えのきたけ ねぎ 醤油 麩 砂糖 油 煮干しだし みりん 酒 牛乳 (石川県産生乳100%)	<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、小さいハタハタ、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 648 kcal P 25.5 g F 18.3 g C 96 g Ca 416 mg S 1.9 g
23	(麦ごはん) 五色そばろ丼【卵】 ツナと大根サラダ わかめスープ 牛乳	卵 魚 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 豚肉 牛肉 卵 こまつな 醤油 砂糖 酒 中華スープ 生姜 にんにく 油 ごま油 トウバンジャン だしこん まぐろ油漬け きゅうり キャベツ にんじん 酢 醤油 砂糖 木綿豆腐 たまねぎ にんじん ぶなしめじ 鶏がらスープ 酒 生姜 中華スープ わかめ ごま油 牛乳 (石川県産生乳100%)	<献立の組み合わせ> 五色そばろ丼は主食、主菜、副菜を兼ねている料理です。サラダは副菜です。このように主食、主菜、副菜2品、牛乳という組み合わせにすると、必要なエネルギーやたんぱく質などの栄養素がとれやすくなります。給食の献立はこのパターンを基本にして作っています。	E 647 kcal P 25.3 g F 21.5 g C 88 g Ca 328 mg S 1.6 g
24	ごはん 豚肉のくわ焼き チンゲン菜のおかか和え なめこ汁 小魚いもけんぴ 牛乳	魚 魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 豚肉 油 片栗粉 米粉 醤油 酒 みりん 砂糖 生姜 チンゲン菜 キャベツ にんじん 醤油 砂糖 みりん かつお節 じゃがいも たまねぎ こまつな なめこ 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし さつまいも 砂糖 油 かたくちいわし 水あめ 砂糖 牛乳 (石川県産生乳100%)	<強化米とは> お米の胚芽の部分には体内で糖質をエネルギーに変換するときに必要なビタミンBが豊富です。しかし、お米を精米するときに欠けてしまします。給食のお米は、宝達志水町産のお米に、胚芽から抽出したビタミンBを強化した強化米を加えて、玄米から白米に精米する時に欠けてしまうビタミンBを補って提供しています。	E 529 kcal P 14.4 g F 13.3 g C 88 g Ca 304 mg S 0.9 g
25	胚芽パンズ 魚フライ キャベツのソテー リボンマカロニのスープ 牛乳	りんご 魚 牛乳	胚芽パンズ【乳】(国産小麦 県産小麦使用) 石川県産ふくらぎの予定 パン粉【アレルギー】 小麦粉 油 ウスターソース 米粉 ワイン キャベツ にんじん ピーマン 油 コンソメ じゃがいも たまねぎ こまつな 鶏がらだし にんじん マカロニ コンソメ 醤油 牛乳 (石川県産生乳100%)	<魚に親しみましょう> 魚の調理方法には、みそ煮、焼き魚、てんぷらなどがあります。和食には欠かせないたんぱく質を多く含む食品の「お魚」ですが、日本の魚の消費量は年々減ってきているそうです。魚にはたんぱく質の他にカルシウム、ビタミン、不飽和脂肪酸など、不足しがちな栄養素も含まれています。	E 646 kcal P 26.5 g F 25.3 g C 78 g Ca 327 mg S 2.4 g
28	秋の香りご飯 だし巻きたまご キャベツときゅうりの酢の物 豚汁 ルビーロマンゼリー 牛乳	卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) さつまいも 油揚げ 枝豆 醤油 ぶなしめじ 酒 砂糖 昆布だし たまご でん粉 砂糖 鶏がらだし かつおだし キャベツ もやし きゅうり にんじん 酢 砂糖 醤油 じゃがいも 豚肉 たまねぎ こんにやく みそ にんじん ねぎ 煮干しだし 酒 糖類 石川県産ルビーロマン果汁 (鉄強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	<おうちでも作ってみよう> 炊き込みごはん、卵焼き、野菜の酢の物、豚汁は、どれも、おうちで手軽に作る事ができる料理です。小学校・中学校の家庭科教科書でも紹介されているので、ウェブサイトででも紹介しています。ぜひ、作ってみてください。	E 681 kcal P 25.6 g F 19.1 g C 102 g Ca 334 mg S 2.6 g
29	ピザドックパン ブロッコリーとツナのサラダ 野菜のクリームチャウダー 牛乳	りんご 乳 牛乳	ミルクローレル【乳】(国産小麦 県産小麦使用) 鶏肉 トマト たまねぎ チーズ トマトケチャップ オリブ油 にんにく しょうが パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん まぐろ油漬け ドレッシング 【アレルギー】 じゃがいも 豆乳 たまねぎ にんじん ベーコン 米粉 コンソメ 牛乳 (石川県産生乳100%)	<国産小麦100%のパン> 日本で食べられている「パン」に使われている小麦粉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 636 kcal P 26.7 g F 26.2 g C 73 g Ca 391 mg S 2.7 g
30	ごはん めぎすの甘酢漬け ほうれん草のごま和え とり野菜 みかん 牛乳	魚 生果物 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 石川県産めぎす 油 小麦粉 片栗粉 ねぎ 醤油 酢 砂糖 ごま油 ほうれん草 キャベツ にんじん ごま 醤油 砂糖 豆腐 もやし はくさい 鶏肉 ねぎ みそ こんにやく にんじん えのきたけ 煮干しだし みりん 酒 生姜 にんにく トウバンジャン 生果物 牛乳 (石川県産生乳100%)	<めぎす> ニギスは、北陸でよく食べられているお魚です。味はあっさりしていて石川県では「メギス」と呼ばれ、全国トップクラスの漁獲があります。給食では、中骨もまるごとから揚げにしているので、カルシウムもとることができます。地域の味を味わってください。	E 662 kcal P 29.5 g F 18.6 g C 94 g Ca 451 mg S 2.1 g
31	カレーピラフ やさしい肉団子 ブロッコリーの彩りサラダ パンパキンスープ 牛乳	牛乳	米(町産強化米入) 豚肉 たまねぎ 赤パプリカ ピーマン カレールー【アレルギー】 ワイン 油 コンソメ 醤油 カレー にんにく パター 鶏肉 たまねぎ 大豆 トマトケチャップ にんにく 生姜 (鉄強化) ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん 酢 砂糖 醤油 豆乳 かぼちゃ たまねぎ しめじ たけ こまつな ベーコン(豚肉)【アレルギー】 鶏がらスープ 米粉 コンソメ 牛乳 (石川県産生乳100%)	<「ハロウィン」と「かぼちゃ」> 10月31日「ハロウィン」は古代ケルト人の行事が発祥と伝えられています。ケルト人にとって一年の終わりの日であり、秋の収穫祭であったそうです。「ハロウィン」といえば「かぼちゃ」ですね。かぼちゃには、ビタミンなど体の調子を整えるのに欠かせない栄養素が含まれています。	E 628 kcal P 22.1 g F 18.9 g C 92 g Ca 362 mg S 2.4 g