



◆今月の給食目標◆ バランスを考えて食べよう

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\\_gakkou/](https://www.instagram.com/houdatsu_gakkou/)  
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。  
栄養価は日本食品標準成分表(七訂)で計算した 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 ★ふくらぎ ★たまご ★豚肉  
★こまつな ★チンゲン菜 ★◇しいたけ ★◇さつまいも  
◇清見オレンジ ◇いちご

令和7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	
					小学4年生平均	
3 月	春の彩りちらし寿司【卵】 わかさぎの衣揚げ 三色和え 沢煮椀 ひなあられ 牛乳	卵 魚・小麦 小麦 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 卵 鶏肉 酢 にんじん やさいんげん 砂糖 醤油 油 酒 のり わかさぎ 小麦粉 油 沖あみでん粉 砂糖 醤油 米粉 あおさ キャベツ プロッコリー ドレッシング 【アレ無】とうもろこし ロースハム【アレ無】マヨニ【小麦】酢 砂糖 じやがいも こまつな 豚肉 にんじん ごぼう 醤油 煮干だし 醤油 昆布だし 酒 もち米 砂糖 醤油 昆布 青のり 水あめ みりん 牛乳 (石川県産牛乳100%)	桃の節句	E 698 kcal P 24.7 g F 22.2 g C 100 g Ca 362 mg S 3.0 g	
4 火	ミルクロール とんかつ コールスローサラダ ごろごろ野菜のスープ 牛乳	小麦・乳 小麦 牛乳	ミルクロール【小麦・乳】(愛知県産・石川県産の国産小麦100%) 豚肉 パン粉【小麦】【乳・卵不使用】油 小麦粉 ウスターーソース イン キャベツ きゅうり にんじん 酢 砂糖 油 醤油 じやがいも ベーコン【アレ無】たまねぎ 大根 にんじん 鶏がらだし 醤油 インコンソメ 牛乳 (石川県産牛乳100%)	しめくくりの月	E 731 kcal P 27.1 g F 34.5 g C 78 g Ca 306 mg S 2.7 g	
5 水	ごはん 魚の香味焼き 切干大根のごま酢あえ じやがいもとわかめのみそ汁 牛乳	魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産さば みそねぎ 酒 砂糖 こまつな にんじん 油揚げ 切干大根 酢 醤油 砂糖 ごま じやがいも たまねぎ にんじん えのきたけ みそ 煮干だし ねぎ わかめ 牛乳 (石川県産牛乳100%)	バランスを考え食べよう 1	E 653 kcal P 25.1 g F 18.8 g C 96 g Ca 337 mg S 2.1 g	
6 木	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・小麦 卵 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) ちくわ【魚】【乳・卵不使用】小麦粉 油 片栗粉 あおのり ほうれんそう もやし にんじん 醤油 ごま 砂糖 卵 たまねぎ 鶏肉 さやいんげん にんじん 凍り豆腐 醤油 煮干だし みりん 砂糖 酒 牛乳 (石川県産牛乳100%)	高野豆腐	E 692 kcal P 30.3 g F 20.7 g C 96 g Ca 354 mg S 2.7 g	
7 金	きなこ揚げパン プロッコリーとツナのサラダ 野菜のクリームチャウダー オレンジ 牛乳	小麦・乳 魚 生果物 牛乳	米粉パン【小麦・乳】(愛知県産・石川県産の国産小麦・石川県産米粉) きなこ油 砂糖 プロッコリー キャベツ まぐろ油漬け にんじん レモン果汁 砂糖 醤油 じやがいも 豆乳 たまねぎ にんじん ベーコン【アレ無】鶏がらだし 米粉 コンソメ 清見オレンジの予定 牛乳 (石川県産牛乳100%)	旬の果物	E 657 kcal P 26.1 g F 25.1 g C 82 g Ca 322 mg S 2.0 g	
10 月	ごはん ふくらぎのケチャップがらめ 切干とひじきの旨煮 とり野菜みそ汁 いちご 牛乳	魚 生果物 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産ふくらぎ でん粉 たまねぎ トマトケチャップ 油 砂糖 醤油 にんにく にんじん さま揚げ【乳・卵不使用】切干大根 醬油 砂糖 煮干だし ひじき 酒 みりん ごま油 もやし 木綿豆腐 鶏肉 たまねぎ にんじん えのきたけ みそねぎ 酒 鶏がらだし 砂糖 酒 いちご 牛乳 (石川県産牛乳100%)	バランスを考え食べよう 2	E 676 kcal P 28.4 g F 23.5 g C 88 g Ca 320 mg S 2.4 g	
11 火	チーズドック【乳】 (スプレット) れんこんサラダ ポークピーンズ ももゼリー 牛乳	小麦・乳 乳	ミルクロール【小麦・乳】(愛知県産・石川県産の国産小麦100%) 豆乳 たまねぎ チーズ【乳】鶏肉 油 米粉 インコンソメ パセリ キャベツ れんこん ドレッシング 【アレ無】きゅうり にんじん 醤油 みりん 酢 豚肉 たまねぎ じやがいも トマト にんじん 大豆 トマトケチャップ 砂糖 コンソメウスターーソース 油 黄桃ソリップ漬(缶詰) 砂糖 糖類 牛乳 (石川県産牛乳100%)	栄養素をそろえて「よい食べ方」に	E 763 kcal P 32.8 g F 30.0 g C 90 g Ca 432 mg S 2.8 g	
12 水	(麦ごはん) チキンカレー プロッコリーサラダ サツマイモと米粉のミニ蒸しパン 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 鶏肉 にんじん カレール【小麦】トマトケチャップ ウスターーソース りんご インコンソメ 米粉 油 にんにく プロッコリー にんじん ロースハム【アレ無】醤油 ごま 酢 油 砂糖 さつまいも 豆乳 米粉 砂糖 油 醋ペーリングパウダー 牛乳 (石川県産牛乳100%)	リクエストメニュー もうすぐ学年末を迎えるみなさんにリクエストの多かったメニューや手作りメニューを用意します。今日は、一番人気のカレーライスとサラダ、さつまいもを使った手作り蒸しパンです。材料は米粉、砂糖、豆乳とベーキングパウダー、酢、油です。シンプルで材料を混ぜただけができるレシピです。(クックパッド「宝達志水町食育・給食」で作り方を紹介しています)	E 741 kcal P 24.8 g F 20.6 g C 114 g Ca 319 mg S 2.8 g	

令和7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
13 木	コーンピラフ 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 町内産チンゲン菜ときくらげのスープ お祝いデザート 牛乳	小麦 牛乳	米(町内産コシヒカリ強化米入) 鶏肉 たまねぎ トマトケチャップ とうもろこし ピーマン 大豆(鉄強化) ワイン コソメ油 鶏肉 油 小麦粉 片栗粉 酒 醤油 しょうが ジャガイモ ブロッコリー レッシング【アレ無】ロースハム【アレ無】にんじん たまねぎ 町内産チンゲンサイ 鶏がらだし にんじん 春雨 コソメワイン 町内産きくらげ いちご果汁 糖類 油 豆乳 大豆製品(カルシウム・鉄・ビタミンC強化) いちご 果汁 糖類 油 豆乳 大豆製品(カルシウム・鉄・ビタミンC強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	卒業お祝い献立 6年生の皆さんにとって、今日は、小学校で最後の給食です。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も食生活でも活かしてください。	E 762 kcal P 28.5 g F 25.6 g C 104 g Ca 322 mg S 2.3 g
14 金	卒業式 (給食はありません)		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! <a href="https://cookpad.com/kitchen/13877837">https://cookpad.com/kitchen/13877837</a> 「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 →	cookpad  	
17 月	ごはん きびなごフライ ひじきの彩りサラダ すき焼き風煮 牛乳	魚 小麦 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 ジャガイモ 米粉 油 ブロッコリー とうもろこし にんじん ごまひじき佃煮(鉄強化) 醋 油 砂糖 醤油 はくさい 焼き豆腐 牛肉 こんにゃくにんじんえのたけねぎ 醤油 麦【小麦】砂糖 油 煮干しだし みりん 牛乳(石川県産生乳100%)	1年をふりかえってみましょう 明日が終業式。今年一年の給食の時間はどうでしたか。給食当番の仕事は、しっかりとできましたか。苦手だったものを食べられるようになったでしょうか。きまりを守り、楽しく給食時間を過ごすことができたでしょうか。後片付けはしっかりできましたか。1年をふりかえってみましょう。	E 662 kcal P 26.2 g F 19.4 g C 96 g Ca 407 mg S 1.7 g
18 火	(麦ごはん) 豚丼 切干大根と昆布のごまサラダ チンゲン菜と豆腐のスープ 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 大麦 豚肉 たまねぎ 醤油 酒 砂糖 油 にんにく さやいんげん にんじん レッシング【アレ無】ロースハム【アレ無】切干大根 醤油 砂糖 ごま 木綿豆腐 チンゲンサイ はくさい にんじん 鶏がらだし 醤油 中華スープ 酒 きくらげ 牛乳(石川県産生乳100%)	しっかり食べて元気にすごしましょう 今年度最後の給食です。麦ごはんの豚丼と、野菜の和え物、スープを交互に、よく噛んで、味わって食べてください。春休み中も、しっかりとごはんを食べて元気にすごしましょう。	E 619 kcal P 25.3 g F 20.4 g C 83.5 g Ca 335 mg S 1.7 g

## バランスを考えて食べよう → 主食・主菜・副菜(汁物をふくむ)をそろえよう

食事を作ったり選んだりするときに、「主食、主菜、副菜(汁物を含む)」の3つをそろえることで、栄養のバランスのよい食事になります。

