



◆今月の給食目標◆ 体をつくる食べ物を知ろう

令和7年10月
宝達志水町立押水小学校

★ 今月の地産地消（石川県産食材の予定）
★米(宝達志水町産コシヒカリ) ★牛乳 ★大豆 ★米粉 ★小麦粉 ★豚肉
★牛肉 ★ふくらぎ ★めぎす ★さごし ★たまご ★チンゲンサイ ★こまつな ★いちじくジャム

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。昨年度までは日本食品標準成分表7訂で計算していましたが今年度より8訂により算出した栄養価を計算しています。それに伴い、献立表に記載されるエネルギー量の値が以前より低くなっていますが、提供する給食の量は変わりません。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年生の量です。

令和7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】、【アレ無】と記載	ひとくちメモ	栄養価
					小学4年生平均
1 水	(ごはん) 卵とひき肉のそぼろ丼 ツナと大根のサラダ わかめスープ 牛乳	卵 魚 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） たまねぎ 豚肉 牛肉 こまつな 卵 醤油 砂糖 酒 中華スープ【小麦・乳・卵不使用】しょうが 油 砂糖 にんにく だいこん まぐろ油漬け きゅうり キャベツ にんじん 醋 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【小麦・乳・卵不使用】わかめ ごま ごま油 牛乳（北陸産生乳100%）	<献立の組み合わせ> そぼろ丼は主食、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りやすくなります。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 614 kcal P 24.7 g F 21.6 g C 80.3 g Ca 327 mg S 1.5 g
2 木	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+VB・Fe強化米入） いわし 砂糖 醤油 みりん でんぶん 生姜 こんにゃく 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（北陸産生乳100%）	<沢煮椀（さわにわん）> 沢煮椀の「沢」は、昔のことばで「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。豚肉と野菜の香りや舌ざわりを楽しめます。	E 634 kcal P 28.7 g F 19.0 g C 87.2 g Ca 376 mg S 2.1 g
3 金	いちじくジャムトースト ミニハンバーグ じゃこ入りカラフルサラダ チンゲン菜のスープ 牛乳	小麦・乳・イナジ 山芋・里芋 魚 牛乳	ミルク食パン【小麦・乳】 宝達志水町産いちじくジャム マーブリング【乳】 鶏肉 ごぼう たまねぎ にんじん 里芋 豚肉 でん粉 大豆 こんにゃく 粉（Ca強化） キャベツ プロッコリー とうもろこし 赤パプリカ しらすだし 醋 砂糖 酒 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【アレ無】 醤油 牛乳（北陸産生乳100%）	<地場産デー> 宝達志水町産のいちじく、チンゲン菜を使った献立です。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た特製トーストです。	E 641 kcal P 28.8 g F 22.2 g C 81.4 g Ca 496 mg S 2.6 g
6 月	ごはん じゃがいもと鶏肉の揚煮 切干大根のごまや和え お月見汁 十五夜デザート 牛乳		米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） じゃがいも 鶏肉 にんじん 油 醤油 片栗粉 煮干しだし 砂糖 昆布だし こまつな ドレッシング【アレ無】 切干大根 ごま みりん 醤油 にんじん ごぼう ねぎ 白玉団子（もち米粉 澄粉） ごぼう にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 昆布だし みかん果汁 レモン果汁 糖類（VC・鉄・カルシウム・食物繊維強化） 牛乳（北陸産生乳100%）	十五夜 10月6日は「十五夜」です。十五夜は、1年のうち最も月が美しい日とされ、奈良時代から「お月見」が行われてきました。満月に見立てた団子や、収穫した野菜や果物などをお供えします。お月見汁には、白玉団子を入れました。季節の行事を楽しみながら、味わってください。	E 684 kcal P 21.5 g F 20.4 g C 103.7 g Ca 353 mg S 1.7 g
7 火	ミルクロール 白身魚のチリソースかけ ひじき入り野菜サラダ じゃがいものコンソメスープ 牛乳	小麦・乳 魚 牛乳	ミルクロール【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) 石川県産さごしトマトキャップ 米粉油 片栗粉 ねぎ 酒 醤油 油 砂糖 しょうが トウバッジン ジャン キャベツ きゅうり にんじん ごまひじき佃煮(鉄強化) 醋 醤油 ごま 砂糖 油 じゃがいも たまねぎ にんじん 鶏がらだし ふなしめじ コンソメ【アレ無】 油 牛乳（北陸産生乳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は、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白身魚、ひじき、牛乳がそのなかまで。	E 599 kcal P 24.8 g F 23.8 g C 71.4 g Ca 323 mg S 2.0 g
8 水	ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜とちりめんのお浸し むらくも汁【卵】 牛乳	魚 卵 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） 豚肉 酒 たまねぎ 醤油 みりん 砂糖 ごま しょうが もやし こまつな にんじん 醤油 しらすだし みりん わかめ ごま油 卵 はくさい にんじん ねぎ 醤油 煮干しだし 片栗粉 しいたけ 昆布だし 牛乳（北陸産生乳100%）	<楽しく食べるためのやくそく> いつ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、お茶碗を手にあって食べる、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 595 kcal P 24.3 g F 20.2 g C 78.8 g Ca 334 mg S 1.9 g
9 木	ごはん 拌三絲(パンサンス)- 豚肉と厚揚げの中華煮 中華ポテト(抜絲地瓜) 牛乳	卵 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） キャベツ きゅうり ロースハム【アレ無】 にんじん 春雨 醋 醤油 砂糖 ごま油 きくらげ 白菜 生揚げ 豚肉 玉葱 うずら卵水煮 シンゲツイ にんじん 醤油 片栗粉 生姜 酒 中華スープ【小麦・乳・卵不使用】 油 さつまいも 油 砂糖 水あめ ごま 醤油 酢 牛乳（北陸産生乳100%）	<さつまいも> 日本の「大学いも」に似た中国料理に「拔絲地瓜」(バースチーチークアイ)というさつまいもの料理があります。さつまいもはこれからの季節、甘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。今日のさつまいもは石川県産のものを使う予定です。	E 687 kcal P 23.0 g F 22.1 g C 98.9 g Ca 369 mg S 1.4 g
10 金	ミルク食パン ブルーベリージャム チキンチーズグラタン グリーンサラダ 野菜コンソメスープ 牛乳	小麦・乳 乳 牛乳	ミルク食パン【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) ブルーベリージャム（食物繊維強化） 鶏肉 じゃがいも たまねぎ トマト 油 塩 チーズ【乳】 コンソメ【アレ無】 ウスター ソース 砂糖 プロッコリー とうもろこし キュウリ ドレッシング【アレ無】 醤油 キャベツ 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【アレ無】 ワイン 塩 こしょう 牛乳（北陸産生乳100%）	<体をつくる栄養素「カルシウム」> カルシウムは牛乳、チーズ、プロッコリー、こまつななどの食品に含まれています。「カルシウム」は骨や歯の材料になります。その他にも、筋肉を動かす、脳の指令を体にスムーズに伝える、血が出てしまったときに傷口を固める、などの役割をしている大切な栄養素です。	E 563 kcal P 26.3 g F 23.4 g C 62.0 g Ca 420 mg S 2.2 g
14 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		米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe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 醋 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 みそ ぶなしめじ しいたけ 煮干しだし 牛乳（北陸産生乳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(しょしゅう)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 655 kcal P 24.3 g F 20.5 g C 93.3 g Ca 337 mg S 1.7 g
15 水	ごはん 魚の香味揚げ キャベツといんげんの和え物 とりごぼう汁 りんごの米粉タルト 牛乳	魚 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） 石川県産さごし 油 みそ ねぎ 塩麹 砂糖 油 しょうが キャベツ サヤインゲン にんじん 醤油 ごま 砂糖 みりん 鶏肉 ごぼう こまつな にんじん 醤油 煮干しだし 片栗粉 みりん しょうが ごま油 りんご ユーカリ 豆乳 米粉 油脂 糖類 大豆製品 コニャク粉（鉄、カルシウム、VC強化） 牛乳（北陸産生乳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。肉ばかりではなく、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 696 kcal P 24.8 g F 22.3 g C 98.9 g Ca 373 mg S 1.7 g

令和7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【○○】または【△△不使用】、【アレ無】と記載	ひとくちメモ	栄養価
					小学校4年生平均
16 木	ごはん 手作りシューマイ いろどり炒め 野菜と揚げの中華スープ 牛乳	小麦 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） 豚肉 小麦粉 たまねぎ 片栗粉 とうもろこし 醤油 みりん 大豆(鉄強化) しょうが ごま油 キャベツ ロースハム【アレ無】 たまねぎ ピーマン 醤油 砂糖 酒 片栗粉 ごま油 しょうが 生揚げ 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【小麦・乳・卵不使用】 酒 牛乳（北陸産生乳100%）	<10月16日は世界食料デー> 10月16日は「世界食料デー(World Food Day)」。国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、飢餓の問題はまだ解決されていません。さらに近年の紛争や異常気象、経済の悪化などで世界では6億7,300万人(2024年)が飢餓に直面しているそう	E 647 kcal P 25.7 g F 21.4 g C 87.9 g Ca 354 mg S 1.6 g
17 金	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 ヨーグルト 牛乳	小麦・乳 魚 乳 牛乳	ミルクロール【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) 鶏肉 トマトチーズ【乳】 たまねぎ トマトケチャップ オリーブ油 バセリ キャベツ ブロッコリー まぐろ水煮 ドレッシング【アレ無】 にんじん 豆乳 さつまいも たまねぎ にんじん ベーコン【アレ無】 米粉 コンソメ【アレ無】 塩 こしょう 脱脂加糖ヨーグルト【乳】(鉄・カルシウム強化) 牛乳（北陸産生乳100%）	<不足しがちな栄養素> 成長期の子どもは成人に比べて、骨の成長が活発です。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。丈夫な骨や歯をつくるためには、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とりたい栄養素です。	E 648 kcal P 28.1 g F 26.5 g C 74.3 g Ca 502 mg S 2.1 g
20 月	給食はありません		お米と日本人の食		
21 火	ごはん 豚肉のくわ焼き チンゲン菜のごまあえ なめこ汁 青のり小魚 牛乳	魚 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） 豚肉 油 片栗粉 醤油 酒 みりん 米粉 砂糖 しょうが もやし チンゲンサイ 醤油 みりん ごま じやがいも たまねぎ なめこ みそ 油揚げ にんじん 煮干しだし かたくちいわし 塩 砂糖 青のり 醤油 みりん 牛乳（北陸産生乳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は欠かすこと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 650 kcal P 24.9 g F 23.5 g C 84.7 g Ca 401 mg S 1.9 g
22 水	(ごはん) カレーライス ひじきとお豆のマリネサラダ りんご 牛乳	生果物 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） たまねぎ じやがいも 牛肉 にんじん カレールウ【アレ無】 ワイントマトケチャップ 油 しょうが キャベツ だまめ ロースハム【アレ無】 ごまひじき佃煮(鉄強化) 醋 県産大豆 にんじん 油 醤油 砂糖 こしょう りんご(生) 牛乳（北陸産生乳100%）	<体をつくる食べ物を知ろう③> 牛乳と大豆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。牛乳は毎日給食で提供されています。また、大豆もサラダに入れたり汁物に入れたたりしておいしく食べられるように工夫しています。自分の体をつくるために残さず食べましょう。	E 658 kcal P 23.1 g F 19.3 g C 97.9 g Ca 286 mg S 2.2 g
23 木	ごはん めぎすの甘酢漬け 三色和え とり野菜 牛乳	魚 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） 石川県産めぎす 油 ねぎ 米粉 醤油 酒 醋 砂糖 片栗粉 ごま油 ほうれんそう キャベツ にんじん ごま 醤油 砂糖 木綿豆腐 はくさい もやし 鶏肉 ねぎ みそ こんにゃく にんじん えのきだけ 煮干しだし みりん 酒 しょうが 牛乳（北陸産生乳100%）	<めぎす> めぎす(ニギス)は、北陸でよく食べられているお魚です。味はあっさりとしていて石川県では「めぎす」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ajjわってください。	E 617 kcal P 28.5 g F 18.9 g C 83.4 g Ca 437 mg S 1.8 g
24 金	ミルク食パン いちごジャム 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	小麦・乳 牛乳	ミルク食パン【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) いちごジャム (食物繊維強化) 鶏肉 たまねぎ りんご缶詰 油 片栗粉 醤油 塩麹 米粉 酒 油 かぼちゃ さつまいも れんこん 赤ピーマン さやいんげん 油 たまねぎ 醋 醤油 油 砂糖 こしょう 木綿豆腐 キャベツ たまねぎ チンゲンサイ 鶏がらだし にんじん 醤油 コンソメ【アレ無】 牛乳（北陸産生乳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 587 kcal P 25.8 g F 23.6 g C 67.9 g Ca 313 mg S 2.3 g
27 月	ごはん 松風焼き 即席漬け 大根と小松菜のみぞ汁 ルビーロマンゼリー 牛乳	牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） 鶏肉 たまねぎ 豚肉 大豆(鉄強化) トマトケチャップ みそ ごま みりん 油 ひじき 砂糖 キャベツ さくらうり にんじん 醤油 みりん 塩 大根 こまつな 油揚げ えのきだけ みそ にんじん 煮干しだし 糖類 石川県産ルビーロマン果汁（鉄強化） 牛乳（北陸産生乳100%）	<松風焼き> 「松風焼き」は表面に「ごま」や「けしの実」などで飾りをつけた料理です。裏には何も施さないので「裏がない」、つまり隠しがちがなく正直な様子を表し、「悪いことをせずまっすぐ生きていこう」と言う願いが込められた料理だといわれています。	E 635 kcal P 25.4 g F 20.3 g C 87.6 g Ca 363 mg S 1.7 g
28 火	ごはん きびなごのカリカリフライ 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+VB・Fe強化米入） きびなご しょうが じやがいも 米粉 油 もやし こまつな にんじん 切干大根 醋 醤油 砂糖 ごま 焼き豆腐 はくさい 牛肉 たまねぎ こんにゃく にんじん えのきだけ ねぎ 醤油 酒 砂糖 みりん 牛乳（北陸産生乳100%）	骨まで食べる小魚 体の基礎をつくる子どもにとって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 618 kcal P 24.8 g F 18.2 g C 88.9 g Ca 416 mg S 1.9 g
29 水	秋の香りご飯 だし巻きたまご わかめときゅうりの酢の物 豚汁 みかん 牛乳	卵 生果物 牛乳	米（宝達志水町産+VB・Fe強化米入） さつまいも 油揚げ だまめ 醤油 ぶなしめ 油 砂糖 昆布だし 油 卵 でん粉 酢 醤油 みりん 砂糖 かつおだし もやしきゅうり 醋 醤油 ごま油 砂糖 わかめ じやがいも 豚肉 たまねぎ こんにゃく みそ にんじん ねぎ 煮干しだし 酒 早生みかん（生） 牛乳（北陸産生乳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ことができる料理です。小学校・中学校の家庭科教科書でも紹介されています。ウェブサイトでも紹介しています。ぜひ、作ってみてください。	E 625 kcal P 25.5 g F 19.3 g C 87.5 g Ca 340 mg S 2.2 g
30 木	ごはん ふくらぎのケチャップがらめ ブロッコリーサラダ 小松菜のスープ 牛乳	魚 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） 石川県産ふくらぎ でん粉 油 トマトケチャップ ウスター・ソース 砂糖 醤油 ごま にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん 醋 砂糖 醤油 こしょう こまつな 豚肉 たまねぎ にんじん 醋 醤油 中華スープ【小麦・乳・卵不使用】 酒 鶏がらだし こしょう 牛乳（北陸産生乳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おり、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 606 kcal P 23.9 g F 21.0 g C 80.3 g Ca 303 mg S 1.5 g
31 金	ごはん 給食はありません		主食としてのご飯のよさ ●どんな料理にも合う! ●腹持ちがよい! ●塩分はゼロ! ●量の調整がしやすい!	 	

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンややんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。