



◆今月の給食目標◆ 体のちようしをととのえる食べ物を知ろう

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。先月までは日本食品標準成分表7訂で計算していましたが6月より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。

令和7年11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 ★ふくらぎ ★さごし ★たまご  
★めぎす ★さば ★チングンサイ ★ねぎ ★こまつな ★さつまいも ★りんご ★柿 ★梨

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/](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・保育所給食の写真が公開されています→→



令和7年 11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				
4 火	ごはん さばの味噌煮【魚】 ブロッコリーのごま酢あえ 具だくさん汁 町産柿 牛乳	さば	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入り） 国産さばみそ砂糖 濃粉 ブロッコリー キャベツ にんじん 醋 醤油 砂糖 ごまごま油 大根 木綿豆腐 さつまいも にんじん みそねぎ 煮干しだし かき(宝達志水町産紋平柿) 牛乳（北陸産牛乳100%）	江戸時代から伝承される紋平柿(もんぺいがき)  宝達志水町の生産組合から宝達志水町3つの学校に「紋平柿」を届けていただきます。市場にあまり流通しないものの、やさしくフルーティな味わいで人気のある柿です。町内には樹齢約200年という木が残っていて、紋平柿の母樹として保存されているそうです。	E 600 kcal P 25.2 g F 15.4 g C 90.1 g Ca 422 mg S 1.7 g				
5 水	ごはん 鶏ささみのレモンソース 小松菜とひじきのごまあえ 厚揚げのみそ汁 牛乳	牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入り） 鶏肉 油 片栗粉 レモン果汁 砂糖 醤油 ワイン 米粉 キャベツ こまつな にんじん どうもろこしごまひじき佃煮(鉄強化) 醋 醤油 ごま 砂糖 ごま油 生揚げ たまねぎ えのきだけ にんじん みそねぎ 煮干しだし 牛乳（北陸産牛乳100%）	感謝の心をもって食べよう  日本は国内で作った食べ物だけでなく、世界中から食べ物を運んでもらっています。食事には多くの人のお世話があって食べることができます。食事を作るために食材を育てたり、集めたり、料理をしたりしていただきたいです。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの意味を改めて考えてみましょう。	E 628 kcal P 28.7 g F 18.8 g C 85.9 g Ca 370 mg S 1.6 g				
6 木	ごはん ちくわの甘辛焼き 切干大根のかみかみサラダ 高野豆腐の卵とじ 梨ゼリー 牛乳	魚 卵 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入り） ちくわ【魚】【乳・卵・小麦不使用】ねぎ 醤油 砂糖 みりん しょうが ににくごま油 キャベツ きゅうり ロースハム【アレ無】切干大根 醋 醤油 みりん 砂糖 ごま油 卵 たまねぎ 鶏肉 にんじん 凍り豆腐 醤油 煮干しだし 酒 砂糖 昆布だし しいたけ 糖類 梨ピューレ・果汁(石川県産加賀芋) 食物繊維強化 牛乳（北陸産牛乳100%）	大切な仕事「農業」  石川県で一番多く栽培されている作物は「お米」です。宝達志水町でも、お米がたくさん栽培されています。農業は、私たち人間が生きるために必要な食べ物をつくる、とても大切な仕事です。しかし、日本で農業に携わる人は日本と比べて少なく、日本の食料自給率は、カロリーベースで38%だそうです。日本の農業や食料自給率について、この機会に考えてみましょう。	E 659 kcal P 29.5 g F 18.5 g C 93.6 g Ca 326 mg S 2.9 g				
7 金	ミルクロール 魚の唐揚げ バーベキューソース ジャーマンポテト キャベツとお豆のスープ 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) ふくらぎ りんご 缶詰 たまねぎ 油 ドマケチャップ 片栗粉 米粉 醤油 砂糖 ににくしょうが こしょう じゃがいも たまねぎ ベーコン【アレ無】油 塩 パセリ こしょう キャベツ こまつな 鶏肉 にんじん 県産大豆 ワイン コソソ【アレ無】鶏がらだし 塩 こしょう 牛乳（北陸産牛乳100%）	11月8日はいい歯の日  11月8日の「いい歯の日」です。食事をおいしく食べるため、歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかりと噛むことで、消化を助けて食べ物の栄養を吸収することができます。おいしいお米をひとくち30回、意識してよくかんで食べましょう。	E 649 kcal P 29.8 g F 28.4 g C 68.5 g Ca 348 mg S 2.2 g				
10 月	ごはん ポークチャップ れんこんサラダ じゃがいものそぼろ煮 町内産りんご 牛乳	生果物 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入り） 豚肉 たまねぎ エリンギ トマトケチャップ トマト 酒 油 ウスターーソース 片栗粉 砂糖 こまつな キャベツ れんこん ドレッシング【アレ無】にんじん 醤油 じゃがいも たまねぎ こんにゃく 鶏肉 にんじん 醤油 煮干しだし 片栗粉 酒 砂糖 みりん 油 しょうが りんご(宝達志水町産の予定) 牛乳（北陸産牛乳100%）	果汁たっぷり！宝達志水町育ちの味わいりんご  宝達志水町のりんごは、水分が多く、果肉が柔らかく、ジューシーな味わいが特徴です。周囲を山に囲まれた宝達山麓の山間で栽培されています。山間の畑は、強い風を避けることができ、果樹栽培に適しています。標高が約100メートルあり、平地よりも1度ほど気温が低く、寒暖の差があることも好条件のひとつになっています。	E 663 kcal P 26.3 g F 19.4 g C 95.7 g Ca 303 mg S 1.7 g				
11 火	ミルク食パン いちごジャム 県産さばのカレー風味揚げ 野菜とゆで豚のサラダ 野菜コンソメスープ 牛乳	小麦・乳 さば 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） さば 油 たまねぎ 片栗粉 カレールウ【アレ無】ワイン キャベツ もやし 豚肉 にんじん 醋 酒 醤油 砂糖 ごま油 じゃがいも たまねぎ こまつな 鶏肉 にんじん 鶏がらだし ワイン コソソ【アレ無】酒 塩 こしょう 牛乳（北陸産牛乳100%）	「いただきます」のあいさつ  わたしたちが食べているものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした「生きていたもの」のいちのちをいたぐことで、私たちは今、いきています。自然のめぐみやわたしたちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちをあらわすのが「いただきます」というあいさつです。給食でもおうちでも、いただきますが言えるといいですね。	E 665 kcal P 29.9 g F 25.5 g C 78.9 g Ca 328 mg S 2.2 g				
12 水	ごはん 卵の千草焼き 五目ひじき 豚汁 牛乳	卵 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入り） 卵 鶏肉 たまねぎ にんじん 醤油 砂糖 みりん 酒 油 しいたけ こんにゃく れんこん にんじん 小松菜 県産大豆 ひじき 醤油 煮干しだし 酒 みりん 砂糖 さつまいも 大根 はくさい 豚肉 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし 酒 牛乳（北陸産牛乳100%）	和食の文化  和食は、ごはんと汁物に、おかずとして主菜を1種類と副菜を2種類組み合わせた「一汁三菜(いちじゆさんさい)」が基本です。大豆、いも類、野菜、海藻など、使う食材が多いので、栄養のバランスが整いやすいといわれています。日本の食文化や地域の食材を意識して食事をしましょう。	E 664 kcal P 28.5 g F 21.6 g C 88.9 g Ca 365 mg S 2.4 g				
13 木	わかめごはん めぎすの唐揚げ さつまいもサラダ みそおでん 町産柿 牛乳	魚 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入り） わかめ 塩 めぎす でんぶん 油 塩 さつまいも ブロッコリー ドレッシング【アレ無】たまねぎ ロースハム【アレ無】 塩 こしょう 大根 生揚げ 鶏肉 こんにゃく にんじん ちくわ【乳・卵・小麦不使用】 みそ みりん 醤油 煮干し 昆布だし 酒 砂糖 かき(紋平柿の予定) 牛乳（北陸産牛乳100%）	地場産物のよさを知ろう①  自分たちが住んでいる地域でとれる農林水産物を『地場産物』といいます。地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その生産された地域において消費する取り組みのことをいいます。食料自給率の向上になるだけでなく、加工産業などによる地域の活性化にもつながります。今日は、石川県産めぎす、宝達志水町産のさつまいもと紋平柿(もんぺいかき)を提供します。	E 653 kcal P 25.2 g F 21.5 g C 89.8 g Ca 397 mg S 2.3 g				

令和7年 11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4年生平均
14 金	ミルクロール 大豆フレークのメンチカツ 海藻サラダ かぼちゃの豆乳スープ 牛乳	小麦・乳	ミルクロール【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) 大豆 キャベツ 鶏肉 豚肉 たまねぎ 米粉 油 砂糖 トマトケチャップ (鉄・カルシウム・食物せんい強化) キャベツ にんじん 酢 わかめ 油 醤油 砂糖 かぼちゃ 豆乳 たまねぎ 米粉 鶏がらだし コソメ【アレ無】油 塩 牛乳 (北陸産生乳100%)	体の調子を整える食べ物を知ろう①  体の調子を整える食べ物である「野菜」のうち、にんじん、かぼちゃなどの色の濃い野菜を「緑黄色野菜」といいます。緑黄色野菜にはカロテンという栄養素がふくまれています。カロテンは、脂質(油)とくついて、目の健康を保ったり、ウイルスから体をまもったりする働きがあります。	E 663 kcal P 24.2 g F 27.8 g C 79 g Ca 508 mg S 2.5 g
17 月	ごはん ハンパークアップルソース コールスローサラダ チンゲン菜のみそ汁 ココアデザート 牛乳		米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 豚肉 玉ねぎ 大豆 米粉 砂糖 塩 濃粉 (カルシウム強化) トマトケチャップ りんご ウスターソース キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 酢 油 砂糖 塩 こしょう じゃがいも 大根 チンゲンサイ にんじん 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし 糖類 油脂 豆乳 カカオマス ココア (鉄・カルシウム強化) 【アレ無】 牛乳 (北陸産生乳100%)	地場産物のよさを知ろう②  今日の給食に使われている材料のうち、お米、チンゲン菜、牛乳は地場産物です。地場産物は、ほかの地域や海外から運ぶよりも食品が早く食卓に届くので、新鮮で、ビタミンなどの栄養素の減りが少なくてすみます。地場産物の良さを知り、積極的に取り入れたいものです。	E 646 kcal P 24.0 g F 17.4 g C 98.4 g Ca 358 mg S 1.8 g
18 火	吹き寄せごはん いわしのみぞれ煮 ごきつねサラダ きのこのごま汁 みかん 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) にんじん まいたけ ごぼう 醤油 酒 みりん いわし 砂糖 醤油 みりん でん粉 しょうが キャベツ 油揚げ きゅうり にんじん 醤油 みりん こんぶ 木綿豆腐 チンゲンサイ にんじん みそえのきたけ 煮干しだし ごま しいたけ こしょう みかん 牛乳 (北陸産生乳100%)	体の調子を整える食べ物を知ろう②  体の調子を整える食べ物である、野菜、くだものには、ビタミンという栄養素が含まれています。たとえば、お肉やお魚にふくまれている「たんぱく質」は「ビタミン」とくついて、病気の原因であるウイルスと戦う働きをしてくれます。このように、ビタミンは、たんぱく質や炭水化物、脂質が体をつくったり、エネルギーになるのを助けたりするはたらきをします。	E 625 kcal P 26.3 g F 22.9 g C 78.4 g Ca 469 mg S 2.5 g
19 水	ごはん ぶりかけ 鶏のコーンフレーク焼き 大豆と野菜のサラダ 秋の香り汁 牛乳		米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 赤しそ 砂糖 塩 鶏肉 ドレッシング【アレ無】コーンフレーク【アレ無】ワイン 塩 こしょう キャベツ ブロッコリー 大豆 にんじん たまねぎ 酢 油 砂糖 醤油 こしょう はくさい さつまいも こまつな みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳 (北陸産生乳100%)	大豆を食べよう  今日のサラダに入っている大豆は石川県産の大豆です。大豆には、たんぱく質、ビタミン、無機質、食物せんいなど日本人に不足しがちな栄養素が含まれています。日本の伝統的な大豆の料理ばかりではなく、いろいろな料理に使うことができます。みんなの日常でも大豆製品はたくさんあります。ぜひ探してみてください。	E 634 kcal P 27.2 g F 18.8 g C 88.9 g Ca 318 mg S 1.6 g
20 木	ごはん 魚のピリ辛ソース ほうれん草の中華和え 中華コーンスープ 牛乳	魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 石川県産さごしまトマトケチャップ【アレ無】片栗粉 油 ねぎ 酒 醤油 砂糖 しょうが トカブ ジャン こしょう ほうれんそう にんじん 切干大根 酢 醤油 ごま 砂糖 ごま油 みりん どうもろこし たまねぎ はくさい 生揚げ にら 鶏がらだし 中華スープ【アレ無】塩 牛乳 (北陸産生乳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います。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ったビタミンBに加え、成長期に欠かせない鉄分を補って提供しています。	E 637 kcal P 23.3 g F 20.1 g C 90.8 g Ca 329 mg S 1.9 g
21 金	きなこ揚げパン フレンチサラダ ポークビーンズ チーズ 牛乳	小麦・乳 牛乳	米粉パン【小麦・乳】(県産米粉 国産小麦使用) きな粉 砂糖 油 ブロッコリー にんじん たまねぎ とうもろこし 酢 砂糖 油 醤油 こしょう 豚肉 たまねぎ 大根 にんじん トマト 県産大豆 トマトケチャップ 砂糖 コソメ【アレ無】ウスターソース 油 チーズ【乳】(鉄強化) 牛乳 (北陸産生乳100%)	11月23日は勤労感謝の日  あさっての11月23日は勤労感謝の日です。「いただきます」は命をくれた食べ物への感謝、食べ物を育てたり作ったりしてくださった方への感謝、「ごちそうさま」は食事を用意するために働いてくれた農家さんやお店の人、お家の人のへの感謝を表す言葉です。食事のあいさつをしっかりして感謝の気持ちを表しましょう。	E 644 kcal P 33.2 g F 25.2 g C 71.1 g Ca 391 mg S 1.8 g
25 火	(ごはん) カレーライス ごぼうサラダ 町内産りんご 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 じゃがいも にんじん 鶏肉 カレール【アレ無】ワイン 油 トマトケチャップ ウスターソース にんにく しょうが カレー粉 ごぼう きゅうり とうもろこし にんじん ドレッシング【アレ無】ごま 醤油 砂糖 りんご(宝達志水町産の予定) 牛乳 (北陸産生乳100%)	野菜や果物がおいしい季節  野菜や果物は、ビタミン、無機質が含まれている食品です。白菜や大根、キャベツ、小松菜、にんじんなどの野菜や、みかん、りんごなどの果物は、気温が低くなると、あまさが増してくるそうです。旬の食材を食べて、栄養を取り入れましょう。今日のりんごは、宝達志水町産の予定です。	E 639 kcal P 18.6 g F 18.6 g C 99.3 g Ca 277 mg S 2.1 g
26 水	ごはん 大豆とさつまいものあめ煮 ブロッコリーとれんこんチップサラダ とり野菜 牛乳		米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) さつまいも 県産大豆 油 砂糖 片栗粉 醤油 みりん ブロッコリー キャベツ れんこん 酢 醤油 砂糖 油 こしょう もやし 木綿豆腐 鶏肉 はくさい こんにゃく ねぎ みそ にんじん 煮干しだし みりん 酒 しょうが にんにく トカブ ジャン 牛乳 (北陸産生乳100%)	れんこんの穴があいているのはどうして?  れんこんの穴があいているのは、空気を取り込むための穴で、葉まで続いています。泥の中に根をはっているれんこんは、空気を取り込みにくく、この穴を使って水上から泥の中へ空気を運んでいます。また、穴から向こう側が見通せることから、「見通しが良い」縁起のいい食べ物とされています。	E 632 kcal P 25.2 g F 17.8 g C 92.6 g Ca 347 mg S 1.4 g
27 木	菜めし きびなごのカリカリフライ 青菜のごま和え 鶏肉とじやがいのうま煮 牛乳	魚 魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 広島菜 京菜 大根菜 砂糖 鰯削り節 きびなご しょうが じゃがいも 米粉 油 ほうれんそう キャベツ もやし にんじん 醤油 ごま 砂糖 大根 じゃがいも こんにゃく 生揚げ にんじん 鶏肉 醤油 酒 煮干し 昆布だし みりん 砂糖 しいたけ 牛乳 (北陸産生乳100%)	体の調子を整える食べ物を知ろう③  野菜やきのこ、いもや海藻類が主な材料として作るおかずを副菜といいます。今日の献立では「ブロッコリーのごま酢和え」が副菜です。野菜は、体の調子を整えるものとなる食べ物で、ビタミンや無機質が多くふくまれます。ビタミンは、炭水化物やたんぱく質などの他の栄養素の働きを助け、健康を保ち、体の調子を整えます。	E 600 kcal P 23.3 g F 19.0 g C 83.9 g Ca 405 mg S 1.4 g
28 金	ミルクロール チキンのプロヴァンサルソース 春雨サラダ 野菜のポトフ 小魚いもけんぴ 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) 鶏肉 トマト たまねぎ ウィントマトケチャップ オリーブ油 こしょう 鶏がらだし にんにく 砂糖 キャベツ こまつな ドレッシング【アレ無】春雨 にんじん 酢 油 砂糖 塩 こしょう はくさい じゃがいも たまねぎ 豚肉 ブロッコリー にんじん 鶏がらだし 醤油 ワイン 酒 コソメ【アレ無】 さつまいも 砂糖 油 煮干し 水あめ 牛乳 (北陸産生乳100%)	食べよう！小魚～お魚の栄養～  魚にはわたしたちのからだをつくるタンパク質、骨や歯のもとになるカルシウムがふくまれています。このほかにも、体の調子を整えるビタミンA、B、D、Eなどや、亜鉛や銅などの無機質(ミネラル)があります。これらは、不足しがちな栄養素なので、すきらいせず、食べてほしいと思います。	E 647 kcal P 31.9 g F 23.9 g C 76.2 g Ca 386 mg S 3.4 g