



6月の給食目標 よくかんで食べよう

令和7年6月【6月は食育月間です】

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 ★いわし ★さごし ★めぎす ★たまご ★チンゲンサイ ★すいか
★トマト ★こまつな

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今月より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。栄養価は4年生の量です。

#REF!	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【○○】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
2 月	ごはん 牛肉と野菜の春雨炒め 家常豆腐(ソーセージやンドウ) 米粉デザート 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) たまねぎ 牛肉 にんじん 春雨 ピーマン 醤油 ねぎ 酒 ごま 油 砂糖 生姜 ニンニク 生姜揚げもやしたまねぎ 豚肉 にんじん しいたけにらねぎ みそ 砂糖 片栗粉 醤油 酒 鶏がらだし 生姜 ニンニクトウバソウヤン チョコクレープ(豆乳 油脂 米粉 水あめ 砂糖 ココアパウダー 大豆粉 醤油)【アレ無】 牛乳(石川県産生乳100%)	<6月4日から10日は歯と口の健康週間です> 	E 673 kcal P 23.2 g F 23.7 g C 91.6 g Ca 372 mg S 2.0 g
3 火	ごはん やきとり風 たけのこの磯マヨ和え みそけんちん汁 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏肉 ねぎ 片栗粉 油 醤油 みりん 酒 米粉 砂糖 たけのこの水煮 キャベツ ブロッコリー ドレッシング【アレ無】にんじん 醤油 みりん のり 木綿豆腐 キャベツ こんにゃく にんじん みそ せんじたけ ねぎ 煮干しだし ごま油 牛乳(石川県産生乳100%)	<よくかんで食べよう①> 良い歯を作るためにはよく噛(か)んで食べましょう。味がよく分かる、満腹感を得ることができます。むし歯や歯周病(しゅうびょう)などの病気を予防することが分かっているそうです。急がず食べる、飲み物で流し込まないようにすることを心がける、しっかりと噛むことができます。	E 645 kcal P 26.0 g F 22.4 g C 84.7 g Ca 302 mg S 2.0 g
4 水	わかめごはん 大豆と煮干のごまからめ 野菜のかみかみ和え 肉豆腐 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) わかめ 砂糖 塩 県産大豆 煮干し 砂糖 油 みりん ごま 醤油 米粉 片栗粉 キャベツ きゅうり たくあん(大根) にんじん 醤油 木綿豆腐 たまねぎ 豚肉 こんにゃく にんじん ねぎ 醤油 酒 みりん 砂糖 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	<海の野菜「海藻」> 日本の海ではいろいろな海藻(かいそう)がとれるので、昔からよく食べられていました。海に囲まれた日本は、海藻の宝庫です。海藻には、カルシウムや鉄などのミネラル、食物が多いが多く含まれています。からだに良いことがいっぱいの海藻をしっかり食べましょう。	E 620 kcal P 29.0 g F 18.5 g C 84.5 g Ca 487 mg S 2.3 g
5 木	ごはん いわしのうめ煮 切干大根の炒め煮 かきたま汁 牛乳	魚 卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) いわし 醤油 砂糖 みりん 梅干し にんじん 油揚げ やさいんげん 切干大根 醤油 酢 砂糖 ごま 木綿豆腐 卵 にんじん たまねぎ こまつな みそ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	<よくかんで食べよう②> よく噛むことで、胃での消化を助けます。また、よく噛むことは「あご」をよく動かすことにもつながるので、脳を刺激し、食べ過ぎることを防いでくれたり、ストレス解消にも役立たります。よく噛んで食べましょう。	E 594 kcal P 23.5 g F 21.7 g C 76.1 g Ca 418 mg S 2.1 g
6 金	カレードックパン(パン) (フィリング) ジャーマンポテト オニオンスープ さくらんぼゼリー 牛乳	小麦・乳 牛乳	ミルクロール【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) 鶏肉 たまねぎ トマト にんじん トマトケチャップ 大豆(鉄強化) コンソメ カレール【アレ無】 じゃがいも たまねぎ ベーコン【アレ無】 油 コンソメ【アレ無】 パセリ たまねぎ にんじん こまつな 鶏がらスープ コンソメ【アレ無】 山形県産さくらんぼ果汁 糖類(ビタミンC,鉄強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	<学校給食のパンの小麦は国産100%> 日本国内で1年間に食べられている小麦のうち国内で作られているのはわずか13%。残りの87%は輸入にたっています。そんな中、少しでも多くの国産食材を提供するために、たくさんの人のご苦労のおかげで石川県の学校給食のパンの原料の小麦は、国産100%のものが提供されています。	E 599 kcal P 24.5 g F 22.7 g C 74.1 g Ca 323 mg S 1.9 g
9 月	オムライス(チキンライス) (玉子焼) コーンとひじきのサラダ 町内産チンゲン菜のスープ 牛乳	卵 牛乳	米 たまねぎ 鶏肉 マテケチャップ にんじん 大豆 ウイン 油 コンソメ【アレ無】 ウスターーソース にんにく 卵 濃湯 砂糖 塩 油 /トマトケチャップ キャベツ きゅうり とうもろこし ごまひじき佃煮(鉄強化) 酢 醤油 ごま油 砂糖 じゃがいも チンゲンサイ たまねぎ えのきだけ にんじん コンソメ【アレ無】 鶏がらだし 牛乳(石川県産生乳100%)	<よくかんで食べよう③> 給食のメニューの組み合わせは、やわらかくて噛(か)みごたえの少ないものばかりにならないように工夫して考えています。サラダには様々な野菜を入れることで噛み応えが増します。また、スープには硬めに茹でた青菜を加えることで噛み応えが増します。	E 577 kcal P 22.9 g F 16.6 g C 84.0 g Ca 321 mg S 2.0 g
10 火	ごはん 揚げ魚のカレー風味 キャベツと春雨のサラダ 五目中華スープ 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産さごし 片栗粉 油 カレー【アレ無】 ニンニク キャベツ とうもろこし 春雨 ロースハム【アレ無】 醤油 酢 砂糖 ごま ごま油 もやし たまねぎ 豚肉 にんじん 片栗粉 醤油 鶏がらだし 中華スープ 酒 きくらげ 牛乳(石川県産生乳100%)	<強化米とは> 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が豊富ですが、お米を精米するときに欠けています。給食のお米は町内産のお米に、胚芽から抽出したビタミンBを強化した強化米を0.3%加えて提供しています。	E 622 kcal P 24.8 g F 19.9 g C 85.9 g Ca 305 mg S 1.7 g
11 水	ごはん 牛肉と大豆のしぐれ煮 小松菜のごま和え とうふとわかめのみそ汁 小魚いもけんぴ 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 牛肉 県産大豆 こんにゃく ごぼう 醤油 油 砂糖 みりん 昆布 酒 生姜 昆布だし もやし こまつな にんじん 酢 砂糖 ごま油 醤油 木綿豆腐 たまねぎ えのきだけ わかめ にんじん 煮干しだし みそ さつまいも 砂糖 油 煮干し 塩 水あめ 牛乳(石川県産生乳100%)	<歯を丈夫にする無機質(むきしつ)> しらすぼしのような、丸ごと食べられるお魚にはカルシウムやリンがふくまれています。カルシウム、リン、鉄など無機質は体をつくり、からだの調子を整える働きがある栄養素です。主に骨や歯をつくるものになります。成長期には意識して食べてほしい食品です。	E 581 kcal P 23.9 g F 17.4 g C 82.0 g Ca 400 mg S 2.3 g
12 木	ごはん じゃこボールの甘酢がらめ あげともやしの生姜醤油あえ 新じゃがと豚肉の旨煮 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 枝豆 にんじん たまねぎ いんげん 魚肉 ちりめんじやこ でん粉 砂糖 さくらげ 醋 醤油 みりん 片栗粉 もやし こまつな 油揚げ にんじん 醤油 砂糖 生姜 砂糖 じゃがいも たまねぎ 豚肉 にんじん さやいんげん 酒 醤油 片栗粉 油 煮干しだし みりん 牛乳(石川県産生乳100%)	<小魚でカルシウムをとろう> 成長期に必要なカルシウムは牛乳、野菜、海藻、大豆、小魚にふくまれています。給食ではカルシウムがたくさんとれるよう、骨もいっしょに丸ごと食べるように調理した小魚を月2回以上提供するようにしています。	E 625 kcal P 24.4 g F 17.7 g C 91.9 g Ca 331 mg S 1.9 g
13 金	ごはん 豚肉のアップルソース キャベツとコーンのサラダ 青菜のコンソメスープ 牛乳	小麦・乳 牛乳	ミルクロール【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) 豚肉 りんご 片栗粉 油 醤油 油 砂糖 生姜 にんにく トウバソウヤン キャベツ ブロッコリー とうもろこし 赤バブリカ 醋 砂糖 油 醤油 木綿豆腐 にんじん たまねぎ こまつな ベーコン【アレ無】 コンソメ【アレ無】 牛乳(石川県産生乳100%)	<牛乳の栄養> 給食に欠かさず牛乳が出るのは、カルシウムが豊富に含まれているからです。カルシウムは骨や歯の主成分で、じょうぶな骨や歯をつくるのに欠かせません。成長が著しい小学生中学生には、重要な栄養素です。給食では1日に必要なカルシウムの40%以上がとれるように考えています。	E 587 kcal P 23.4 g F 28.5 g C 59.3 g Ca 323 mg S 1.8 g

#REF!	こんだて名	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
#REF!	★牛乳(200cc)は毎日つきます				小学校4年生平均
16 月	ごはん ふくらぎのみそがらめ 加賀太きゅうりのごまマヨあえ 沢煮椀 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 県産ふくらぎ 片栗粉 油 ごま 砂糖 みそ 酒 みりん キヤベツ きゅうり れんこん にんじん ドレッシング【アレ無】醤油 醋 だいこん 鶏肉 こまつな ごぼう にんじん 椎茸 醤油 煮干し・昆布だし 酒 片栗粉 牛乳 (石川県産牛乳100%)	<沢煮椀（さわにわん）> 沢煮椀の「沢」は「たくさん」という意味があります。数種類の食材を使い、うす味に仕上げた汁物です。豚肉と千切り野菜を具にして塩味で作ります。千切りの具が沢のような水の流れを表しています。	E 644 kcal P 25.6 g F 24.8 g C 79.6 g Ca 307 mg S 2.0 g
17 火	ごはん チンジャオロース 厚揚げの中華煮 メロン 牛乳	生果物 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 豚肉 キヤベツ ピーマン 醤油 酒 片栗粉 酒 砂糖 ごま油 中華スープ 生姜 にんにく 厚揚げ たまねぎ キヤベツ もやし にんじん 片栗粉 醤油 中華スープ 油 椎茸 ごま油 砂糖 きくらげ にんにく 国産メロンの予定 牛乳 (石川県産牛乳100%)	<くだもの食べよう> くだものは、その季節の旬を味わうことができます。これから夏にかけては、メロンが旬を迎えます。また、くだものには血管をじょうぶにしたり、傷の回復を早めるビタミンや、腸の調子を整える食物せんいなど、健康を保つため必要な栄養素がふくまれています。	E 604 kcal P 24.6 g F 19.0 g C 83.5 g Ca 372 mg S 1.6 g
18 水	カレーライス（ごはん） (ビーフカレー) ビーンズサラダ 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) たまねぎ ジャガイも 牛肉 にんじん カレールウ【アレ無】ワイン 油 にんにく 生姜 キヤベツ こまつな 県産大豆 ドレッシング【アレ無】ロースハム【アレ無】にんじん 砂糖 醤油 石川県産牛乳 砂糖 牛乳 (石川県産牛乳100%)	<牛乳からできる食品> ヨーグルトは牛乳からできています。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、クリーム、脱脂粉乳や乳酸菌がつくられます。今日の給食のヨーグルトの原料の牛乳は、石川県産の牛乳を使った地元のヨーグルトです。	E 698 kcal P 23.6 g F 23.6 g C 97.9 g Ca 360 mg S 2.1 g
19 木	ごはん・味付け海苔 県産めぐす唐揚げ チンゲン菜の煮びたし風 高野豆腐の卵とじ 牛乳	魚 卵 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 味付けのり 石川県産めぐす 片栗粉 油 塩 ニンニクソース【アレ無】 町内産チンゲンサイ キヤベツ にんじん 油揚げ 酒 砂糖 醤油 鶏卵 たまねぎ にんじん 鶏卵 凍り豆腐 醤油 砂糖 塩 酒 煮干しだし 牛乳 (石川県産牛乳100%)	<6月は食育月間です> 毎月19日は「食育の日」。毎年6月は「食育月間」です。 食べることは 健康な生活を送るため の基礎となるものです。 食に関する正しい知識 を身につけましょう。 	E 584 kcal P 27.6 g F 18.6 g C 76.5 g Ca 384 mg S 1.9 g
20 金	県産米粉のきなこ揚げパン きゅうりとわかめのサラダ ポークピーナツ すいか 牛乳	小麦・乳 生果物 牛乳	米粉パン【小麦・乳】(県産米粉 国産小麦使用) 国産きなこ 砂糖 油 キヤベツ 加賀太きゅうり 赤パプリカ 酢 わかめ 油 醤油 砂糖 たまねぎ ジャガイも 豚肉 にんじん トマト 大豆 トマトケチャップ コンソメ【アレ無】 クスターソース 油 石川県産小玉すいかの予定 牛乳 (石川県産牛乳100%)	<地場産物(じばさんぶつ)利用は環境保護に> 米粉パンの米粉と小麦粉、豚肉、すいか、牛乳は石川県で育てられた食材です。これを「地場産物」といいます。地場産物は生産地からの流通に使う輸送燃料が少ないので排ガスなどで空気が汚れる事も少なくなったり、環境保護にもつながります。	E 629 kcal P 29.3 g F 24.0 g C 73.9 g Ca 332 mg S 1.7 g
23 月	ごはん がんもどきの含め煮 チンゲン菜のごまあえ 豚汁 果物ゼリー 牛乳		米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) がんもどき(大豆 黒豆 にんじん 油 米粉)【アレ無】砂糖 醤油 酒 煮干しだし 鶏肉 チンゲンサイ もやし 醤油 みりん 砂糖 ごま 酒 塩 豚肉 ジャガイも にんじん たまねぎ しいたけ こんにゃく 酒 ねぎ みそ 煮干しだし 青りんごゼリー (りんご果汁 糖類 ビタミンC 鉄強化) 牛乳 (石川県産牛乳100%)	<チングンサイ> チング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。大きい一株で、ビタミンAとビタミンCは1日の必要量の半分がふくまれています。	E 653 kcal P 27.7 g F 17.8 g C 95.6 g Ca 308 mg S 2.0 g
24 火	ミルクロール メンチカツ セサミサラダ 野菜のクリームチャウダー 牛乳	小麦・乳 牛乳	ミルクロール【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) 大豆 キヤベツ 鶏肉 豚肉 たまねぎ 米粉 油 砂糖 塩(鉄・カルシウム強化)【アレ無】 どうもろこし キヤベツ きゅうり にんじん ごま油 砂糖 醤油 酢 塩 ごま じゃがいも 豆乳 たまねぎ にんじん ベーコン【アレ無】 プロッコリー 米粉 コンソメ【アレ無】 牛乳 (石川県産牛乳100%)	<学校給食のパターン> 今日の主食はミルクロールパン、主菜はメンチカツ、副菜はセサミサラダとクリームチャウダー、そして牛乳を組み合わせ、栄養のバランスがよくなるように作っています。また、今日の給食に使われている材料のうち、パンの小麦粉、チャウダーのとろみに使われている米粉、牛乳は石川県産の食材です。地域のものをできるだけ取り入れるようにしています。	E 609 kcal P 23.2 g F 29.2 g C 63.3 g Ca 528 mg S 1.5 g
25 水	しそごはん だし巻きたまご 千草おひたし 鶏ごぼう汁 米粉タルト 牛乳	卵 魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 赤しそ 砂糖 食塩 醋 卵 でん粉 砂糖 かつおだし 油 鶏がらだし こまつな にんじん ちくわ【アレ無】 醬油 砂糖 みりん 酒 醋 じゃがいも 鶏肉 もやし にんじん チンゲン菜 みそ ねぎ ごぼう 煮干しだし ごま油 豆乳 砂糖 米粉 油脂 濃漬 (カルシウム・鉄強化) 牛乳 (石川県産牛乳100%)	<よくかんで食べよう④> よく噛むことで、食べ物がこまかくなって体の中に入つていいので、消化と吸収がよくなります。また、かみごたえのある食べ物をよく噛むと、歯の土台である歯茎(はぐき)がじょうぶになり、歯並びがよくなります。一口何回噛んでいるか、数えてみるとおすすめです。	E 652 kcal P 24.3 g F 19.9 g C 93.8 g Ca 390 mg S 2.6 g
26 木	ごはん 鶏の唐揚げ ボテソラダ 厚揚げのみそ汁 牛乳		米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏肉 醤油 酒 塩 しょうが 米粉 片栗粉 油 じゃがいも にんじん きゅうり ドレッシング【アレ無】 塩 こしょう レモン果汁 厚揚げ こまつな たまねぎ えのきたけ みそ にんじん 煮干しだし 牛乳 (石川県産牛乳100%)	<よくかんで食べよう⑤> 一口30回以上かんで食べていますか？一口何回かんで食べているか、かむ回数を数えてみましょう。やわらかいものを飲み込む前に、「もう5回かむ」ということもおすすめします。一口の量を考え、口を閉じて、意識して食べてみましょう。	E 645 kcal P 25.6 g F 23.5 g C 82.9 g Ca 325 mg S 1.8 g
27 金	ハニートースト 肉団子 プロッコリーとツナのサラダ 野菜とチキンのコンソメ煮 ミニトマト 牛乳	小麦・乳 魚 生トマト 牛乳	ミルク食パン【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) マーガリン【乳】砂糖 はちみつ レモン果汁 鶏肉 玉葱 大豆 豚肉 ニンニク トマトケチャップ 生姜 醤油 砂糖 濃漬油 (鉄・カルシウム強化) プロッコリー キヤベツ にんじん まぐろ水煮 ドレッシング【アレ無】 たまねぎ 鶏肉 キヤベツ チンゲン菜 にんじん 鶏がらだし コンソメ【アレ無】 ワイン 醤油 ミニトマト 牛乳 (石川県産牛乳100%)	<暑さに負けず、しっかり食べよう> もうすぐ7月、いよいよ夏本番です。暑い季節もしっかり食事をとて元気に過ごしましょう。今日のパンは、レモン風味のはちみつマーガリンをのせてトーストにして、食べやすく工夫しています。野菜、牛乳、お肉もさきらいせずしっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。	E 638 kcal P 26.5 g F 23.9 g C 79.4 g Ca 364 mg S 2.3 g
30 月	ごはん 鶏のコーンフレーク焼き ごぼうサラダ チンゲン菜のみそ汁 牛乳		米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏肉 コーンフレーク【アレ無】 ドレッシング【アレ無】 ワイン パセリ 塩 こしょう キヤベツ ごぼう きゅうり にんじん ドレッシング【アレ無】 ごま 醋 醤油 みりん じゃがいも 大根 チンゲンサイ えのきたけ 油揚げ にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳 (石川県産牛乳100%)	<保存食～みそ～> みそは古くから日本に伝わる保存食です。体に害のない良い菌を増やして、害のある菌をおさえる発酵という方法で長持ちをさせます。また、保存食は、味をよくしたり栄養価を高めたりするなどの工夫により地域ごとに独自の食文化が伝えられています。	E 656 kcal P 28.2 g F 21.8 g C 86.9 g Ca 317 mg S 2.0 g

給食メニュー＆調理実習で作ったメニューをご家庭で！

cookpad レシピ検索サイトで公開中！ <https://cookpad.com/kitchen/13877837>
 「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 ➔

