



令和7年12月
宝達志水町立押水小学校

★ 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) ★めざす ★ふくらぎ ★たまご
★豚肉 ★こまつな ★チンゲン菜 ★ ★◇さつまいも ★◇ねぎ

12月の給食目標 すききらいなく食べよう

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 12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【○△】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
1 月	ごはん やきとり風 小松菜の磯の香和え じゃがいものみそ汁 みかん 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） 鶏肉 ねぎ 片栗粉 油 醤油 みりん 酒 砂糖 米粉 もやし こまつな 油揚げ 醤油 砂糖 のり みりん じゃがいも はくさい たまねぎ みそ にんじん ねぎ 煮干しだし みかん 牛乳（北陸産生乳100%）	磯の香和え（いそのかあえ） 今日の副菜は、海藻の「のり」を野菜に加えて和えた「磯の香和え」です。日本は周りを海に囲まれた魚と海藻の宝庫です。海藻は、海の中で増える植物で、日本で食べられる海藻の種類は100種類以上もあるそうです。無機質（英語でミネラル）が多く、骨や歯を丈夫にする働きがあります。海の恵みに感謝ですね。	E 647 kcal P 25.7 g F 18.9 g C 93.5 g Ca 336 mg S 1.6 g
2 火	ごはん 魚の唐揚げ 香味ソース 野菜とハムの甘酢和え けんちん汁 牛乳	魚 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） ホキ 油 片栗粉 ねぎ 醤油 米粉 砂糖 みりん しょうが にんにく ごま油 塩 こしょう ブロッコリー キャベツ ロースハム【アレルギー】 酢 醤油 砂糖 ごま油 木綿豆腐 たまねぎ さつまいも 鶏肉 チンゲンサイ こんにゃく みそ にんじん 煮干しだし 酒 牛乳（北陸産生乳100%）	けんちん汁 「けんちん汁」は、小さく切ったにんじん、大根などの野菜と豆腐を油で炒め、醤油で味付けした汁物だそうです。「けんちん汁」はもともと発祥とされる神奈川県をはじめ、岩手県、大分県、茨城県などいくつかの県で郷土料理として伝えられており、具材や味付けはそれぞれ異なるそうです。	E 650 kcal P 26.1 g F 22.4 g C 86 g Ca 320 mg S 1.6 g
3 水	チャーハン 小松菜と大根のごま和え 卵スープ りんご 牛乳	卵 牛乳	米(町産米+VB・Fe強化米入)豚肉 たまねぎ にんじん 中華スープ【アレルギー】 油 醤油 砂糖 生姜 コショウ こまつな 切干大根 酢 醤油 砂糖 ごまごま油 みりん 木綿豆腐 はくさい 卵 にんじん 鶏がらだし 醤油 酒 中華スープ【アレルギー】 りんご 牛乳（北陸産生乳100%）	食塩と健康 塩は生きていくために必要な栄養素の一つです。食べ物に塩を使うとおいしくなります。しかし塩をとりすぎると、血管に強い力が加わり血管を傷つける病気につながるということがわかっています。そこで給食は塩の量をできるだけ減らして、おいしい味になるようにニンニクや生姜で風味をつけたり、だしをよくきかせたりするなどの工夫をしています。	E 601 kcal P 22.9 g F 20 g C 82.4 g Ca 358 mg S 1.7 g
4 木	ごはん 鮭のカップ焼き ほうれん草のソー あげとわかめの味噌汁 牛乳	魚 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） 鮭 たまねぎ ドレッシング【アレルギー】 みそ 酒 油 塩 バセリ キャベツ ほうれん草 ベーコン【アレルギー】 にんじん 油 コソメ【アレルギー】 塩 こしょう はくさい 油揚げ みそ ねぎ にんじん 煮干しだし わかめ 牛乳（北陸産生乳100%）	バランスよい食べ方を身につけよう 主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品と、果物の料理グループがそろると、必要なエネルギーや栄養素がとりやすくなります。学校給食は栄養のバランスがよくなるように、これらのグループを組み合わせて作られています。毎日の食事でもバランスのよい組み合わせになっているかどうか確かめてみましょう。	E 618 kcal P 25.4 g F 23.7 g C 75.7 g Ca 319 mg S 1.7 g
5 金	ミートビーンズドック (フリング) ブロッコリーサラダ さつまいものクリームチャウダー ヨーグルト 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 キャベツ トマト 大豆(鉄強化) ワイン ケチャップ ソース 砂糖 コソメ【アレルギー】 油 ブロッコリー キャベツ ドレッシング【アレルギー】 とうもろこし にんじん 醤油 さつまいも 豆乳 にんじん たまねぎ ベーコン【アレルギー】 米粉 コソメ【アレルギー】 油 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%）	食料自給率と地産地消 国全体の食料のうち国内で生産される割合を食料自給率といいます。食料をカロリーで考えた場合の日本の食料自給率は38%と、先進国の中で最も少なくなっています。できるだけ、住んでいる場所から近いところでとれたものを食べれば、ものを運ぶエネルギーが少なくなります。このような取組みを「地産地消(ちさんちしょう)」といいます。	E 693 kcal P 26.9 g F 27 g C 85.5 g Ca 560 mg S 2.0 g
8 月	わかめごはん だし巻きたまご 白菜のしそ和え じゃがいものとりそば煮 米粉のミニタルト 牛乳	卵 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入）わかめ 砂糖 塩 酵母エキス 卵(石川県産) でん粉 酢 醤油 みりん 砂糖 かつおだし はくさい きゅうり 赤しそ 醤油 塩 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 油 砂糖 みりん しょうが さつまいも 豆乳 糖類 油脂 米粉 コーンスター でん粉 鉄・食物繊維・カルシウム強化【アレルギー】 牛乳（北陸産生乳100%）	だしのとりかた 味には、しょっぱい(塩味)、あまい(甘味)、すっぱい(酸味)、苦い(苦味)、うまい(うま味)があります。だしは、煮干しやかつおぶし、こんぶからとることができ、水にこれらの食材が持つうま味や風味が染み出たものです。だしに他の食品や調味料を組み合わせることで、いくつもの味が混ざり合い、よりおいしくなります。	E 693 kcal P 23.1 g F 20.9 g C 103 g Ca 305 mg S 2.2 g
9 火	ミルクロール 大豆のメンチカツ コールスローサラダ ミネストローネ 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) メンチカツ(鶏肉ととうもろこし 大豆 豚脂 玉葱 濃粉 砂糖 米粉 カシウム・鉄強化) ケチャップ キャベツ こまつな にんじん ドレッシング【アレルギー】 きゅうり 酢 塩 こしょう じゃがいも トマト 大根 たまねぎ ベーコン【アレルギー】 オリーブ油 鶏がらだし コソメ【アレルギー】 砂糖 にんにく 塩 牛乳（北陸産生乳100%）	すききらいなく食べよう 寒いこの季節、かぜやインフルエンザの感染症の予防には、手洗い、うがい、病原体のウイルスが体の中に入らないことを防ぐことが大切です。そして栄養のバランスのとれた食事をすききらいせず食べること、十分な休息睡眠をとり、病原体などに体が打ち勝つための免疫の働きを高めておくことも大切です。	E 609 kcal P 22.7 g F 28.8 g C 64.8 g Ca 505 mg S 2.0 g
10 水	ごはん 県産めざす唐揚げ ひき肉と野菜の甘辛炒め 豆腐のみそ鍋風 牛乳	魚 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） 石川県産めざす 片栗粉 油 塩 にんにく コソメ【アレルギー】 もやし 鶏肉 こまつな にんじん 醤油 砂糖 酒 中華スープ【アレルギー】 油 しょうが ごま油 はくさい 木綿豆腐 たまねぎ 鶏肉 みそ なら 酒 鶏がらだし 醤油 ごま油 砂糖 牛乳（北陸産生乳100%）	世界中で食べられている「お米」 世界では年間約7億8,729万トンの米が作られています。とうもろこし、小麦に次ぐ世界で3番目に多く生産されているのが「お米」です。中国が世界最大の生産国であり、次いでインド、日本は12位だそうです。ごはんは世界中で食べられているのですね。	E 609 kcal P 29.5 g F 19.6 g C 78.5 g Ca 416 mg S 1.5 g
11 木	ごはん ふくらぎの生焼きそがらめ ひじきと大豆の炒め煮 沢煮椀 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 豆腐 みそ 油 砂糖 しょうが 酒 みりん こまつな こんにゃく にんじん 醤油 県産大豆 ひじき 砂糖 みりん ごま油 ごま じゃがいも 鶏肉 にんじん ねぎ 醤油 煮干しだし 酒 片栗粉 みりん 昆布だし 塩 牛乳（北陸産生乳100%）	海の恵み「ふくらぎ」「ひじき」 「ふり」の体長40cmほどのものが、今日のお魚「ふくらぎ」です。「ふり」は全国の海にいて、各地でさまざまな名前がついています。「ふくらぎ」は、他県で「イナダ」「ハマチ」「ヤツ」などの名前で呼ばれているそうです。海藻は、海の中で増える植物で、無機質（英語でミネラル）が多く、骨や歯を丈夫にする働きがあります。	E 645 kcal P 26.4 g F 22 g C 85.4 g Ca 315 mg S 2.6 g
12 金	ミルク食パン ブルーベリージャム ハンバーグ オニオンス れんこんサラダ 打ち豆入りスープ 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) ブルーベリージャム(食物繊維強化) 豚肉 玉ねぎ 大豆 米粉 砂糖 塩 濃粉 醤油 酢 油 カシウム強化 キャベツ きゅうり れんこん にんじん ドレッシング【アレルギー】 醤油 ごま 砂糖 塩 こしょう じゃがいも こまつな にんじん 大豆 鶏がらだし 醤油 コソメ【アレルギー】 塩 こしょう 牛乳（北陸産生乳100%）	大豆の保存食「打ち豆（うちまめ）」 北陸や東北には、「打ち豆」と呼ばれる大豆の保存食があります。打ち豆は、水に浸して柔らかくした大豆を、つぶして乾燥させたものです。つぶしておくことで、水分を吸いやすく、火が早くとおることで料理に用いやすくなっています。汁物や煮物、酢の物などに使われる、伝統食品です。	E 635 kcal P 27.1 g F 21.1 g C 84.3 g Ca 352 mg S 2.9 g

令和7年 12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】、【アレル無】と記載	ひとくちメモ	栄養価	
					小学4年生平均	
15 月	ごはん 鶏の唐揚げ 五目きんぴら 豆腐とわかめのスープ 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 鶏肉 油 米粉 片栗粉 酒 醤油 塩 こしょう れんこん にんじん エリンギ 醤油 油 砂糖 みりん ごま ごま油 こんぶとうがらし 木綿豆腐 はくさい ねぎ にんじん みそ 煮干しだし わかめ 牛乳(北陸産生乳100%)	なぜ「すききらいせず」に食べることが大切なの？ 食べ物はいろいろな食品でできています。その食品には、体に必要な栄養素がふくまれています。1つの食品だけで必要な量をとることができません。このため、いろいろな食品を組み合わせることで食べることが大切です。栄養素には五大栄養素(炭水化物・脂質・たんぱく質・無機質・ビタミン)があり、組み合わせることで私たちの健康を保ち、体を動かしたり、大きくするために役立っています。	E 604 kcal P 25.2 g F 19.7 g C 81.6 g Ca 308 mg S 1.5 g	
	ごはん がんもどきの含め煮 ツナサラダ 大根と豚肉の旨煮 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 大豆 油 黒豆 にんじん 米粉 砂糖 醤油 酒 煮干しだし 片栗粉 キャベツ まぐろ 油漬け きゅうり にんじん 酢 砂糖 醤油 塩 こしょう 大根 豚肉 こんにやく たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ 春雨 醤油 煮干しだし 酒 みりん 油 砂糖 しょうが 牛乳(北陸産生乳100%)	すがたを変える大豆 小学校3年生国語の学習で「すがたを変える大豆」のお話があります。「がんもどき」は大豆から作った豆腐をつぶして、えだまめを加えて油で揚げたものをしょうゆで煮た料理です。えだまめは大豆が緑色のうちに枝ごと収穫してゆでたものです。調味料の「しょうゆ」の原料も大豆です。大豆は昔の人々の知恵でいろいろなすがたで食べられています。	E 608 kcal P 25.5 g F 18.6 g C 84.5 g Ca 294 mg S 1.8 g	
	ごはん 小魚と大豆のごまからめ 三色和え 寄せ鍋 牛乳	魚 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 かえり干し みりん 油 砂糖 醤油 ごま 片栗粉 こまつな にんじん 油揚げ 醤油 砂糖 みりん 油 はくさい 焼き豆腐 鶏肉 にんじん えのきたけ ねぎ 春雨 醤油 煮干しだし 酒 昆布だし 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、すききらいせず食べてほしいです。	E 633 kcal P 27.3 g F 19.8 g C 86.5 g Ca 500 mg S 1.8 g	
	ごはん 味付けのり 卵と豆腐のチャンプルー 豚汁 みかん 牛乳	卵 生果物 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 味付けのり もやし 卵 キャベツ 生揚げ にんじん 油 醤油 片栗粉 中華スープ【アレル無】 ごま油 塩 こしょう さつまいも はくさい 豚肉 チンゲンサイ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 酒 みかん 牛乳(北陸産生乳100%)	チャンプルー チャンプルーは沖縄を代表する家庭料理の一つです。沖縄の方では豆腐や野菜などを油で炒め合わせた料理のことで、今日の給食では野菜にあつあげ、たまごを加えて炒めます。主菜と副菜が一つになったメニューで、小学校5・6年生の家庭科教科書にも作り方が紹介されています。おうちでも、手軽に調理ができる料理なので、ぜひ作ってみましょう。	E 627 kcal P 25.2 g F 18.2 g C 90.6 g Ca 384 mg S 1.3 g	
19 金	クロックムッシュ (トッピング) ひじきの彩りサラダ 鶏と野菜のコンソメスープ りんご 牛乳	小麦・乳 乳	ミルク食パン【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) 豆乳 チーズ【乳】 ロースハム【アレル無】 油 米粉 コッパ【アレル無】 パセリ ブロッコリー ともろこし にんじん ごま ひじき佃煮(鉄強化) 酢 油 砂糖 醤油 塩 はくさい 鶏肉 たまねぎ 大根 にんじん ワイン 酒 片栗粉 鶏がらだし コッパ【アレル無】 塩 こしょう りんご 牛乳(北陸産生乳100%)	クロックムッシュ クロックムッシュはフランスで生まれたサンドイッチです。チーズやハムをはさんでカリカリに焼いたもので、最後にホワイトソースをかけるそうです。給食では、ホワイトソースをぬって焼いたクロックムッシュ風トーストにしました。世界には様々な食文化があふれています。好きな国の食文化を調べてみるのもいいですね。	E 598 kcal P 28.1 g F 20.6 g C 75.1 g Ca 437 mg S 2.7 g	
	ごはん さんまのゆずみそ煮 野菜のごまあえ かぼちゃ汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) さんま 砂糖 みそ みりん ゆず 米粉 塩 もやし こまつな にんじん 醤油 みりん ごま 砂糖 豚肉 かぼちゃ はくさい 油揚げ にんじん みそ ねぎ 醤油 煮干しだし みりん 酒 しいたけ 牛乳(北陸産生乳100%)	冬至(とうじ)に「かぼちゃ」を食べよう 今年の冬至は12月22日。冬至は一年で昼間がもっとも短い日のことです。日本では、この日にかぼちゃを食べると風邪や脳の血管の病気の予防になるという言い伝えがあります。冷蔵庫がない時代、夏に収穫された野菜を冬まで保存ができる貴重な野菜であったことからだといわれています。かぼちゃに含まれているカロテンは、体の中でビタミンAに変化して体の調子を整える働きがあります。	E 631 kcal P 25.9 g F 22.7 g C 80.8 g Ca 412 mg S 1.6 g	
	チキンカレー(ごはん) (チキンカレー) カラフルサラダ クリスマスチョコザート 牛乳	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 鶏肉 にんじん カレールウ【アレル無】 タイム ドマトチャップ クスターソース にんにくしょうが カレー粉 ブロッコリー キャベツ ロースハム【アレル無】 ドレッシング【アレル無】 赤ピーマン レモン果汁 砂糖 パセリ 塩 豆乳 砂糖 米粉 油 大豆 コア 澱粉 鉄強化 牛乳(北陸産生乳100%)	寒さに負けない食事 いろいろな種類の食品を組み合わせることで栄養のバランスのとれた食事にするために、学校給食の献立は、主食・主菜・副菜と牛乳をそろえています。カレーライスは主食・主菜・副菜を兼ねた料理です。お休みの日の食事でも主食、主菜、副菜をそろえて寒さに負けず、元気にすごしてください。	E 668 kcal P 22.3 g F 19.5 g C 100.8 g Ca 323 mg S 2.0 g	

共食(きょうしょく)で心を豊かに！

誰かと食事をする(共有する)ことを「共食」といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができるといったよさがあります。今月の給食目標「すききらいしないで食よう」も、共食によって克服することができるといわれています。楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定につながり、健やかな成長のためにも大切なものです。年末年始は、家族や親せきが集まって食卓を囲む機会も多いと思います。年末年始ならではの料理を味わうこともあるでしょう。行事食の由来や地域の郷土料理、そしてそれぞれのご家庭で受け継がれてきた味などについても、この機会に語り合ってみてはいかがでしょうか。



毎日の学校給食と
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
学校給食の公Instagram
で毎日の学校給食・保育所
給食の写りが公開されて
います。

ご家庭の食事づくりのヒント
になれば幸いです。
ぜひご覧ください。



宝達志水町教育委員会
学校給食の公Instagram
で毎日の学校給食・保育所
給食の写りが公開されて
います。

冬休みは「いしかわ食育ブック」で食育にチャレンジ！

第4次いしかわ食育推進計画に基づき、子ども・保護者の食育に対する理解を深め、健全な食生活の実践に繋げていただくために、「いしかわ食育ブック・食育チャレンジシート」を作成・配布し、食育の取り組みを推進しています。

いしかわ食育ブック1
(小学1～2年生向け)



いしかわ食育ブック2
(小学3～4年生向け)



いしかわ食育ブック3
(小学5～6年生向け)

