



令和8年2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 ★めざし ★たまご ★さつまいも

★チンゲンサイ ★ねぎ ★こまつな

2月の給食目標 よい食べ方を身につけよう

【エネルギー・栄養素の表示について】 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。

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/

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

の写りが公開されています→→



令和8年 2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【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
2月	ごはん 鶏肉の甘酢あん 小松菜の香味和え 汁ビーフン 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 酢 醤油 砂糖 酒 しょうが ごま油 こまつな もやし にんじん 酢 醤油 砂糖 ごま油 ごまトウ パンツァン はくさい にんじん ビーフン【アレ無】 ねぎ 醤油 鶏がらだし 中華スープ【小麦・乳・卵不使用】 酒 油 しいたけ 牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)	よい食べ方を身につけよう よい食べ方を身につけることは、体も心も健康になるためにとっても大切なことです。いろいろな食品を組み合わせて食べることや、いっしょに食事をすると人気がよく食べられるように食事のマナーを守ることなど、よい食べ方をすることは、生活を豊かにしてくれます。大人になる前に、よい食べ方をしっかり身につけておきましょう。	E 607 kcal P 23 g F 18.4 g C 87.3 g Ca 303 mg S 1.8 g
3月	ごはん いわしのみぞれ煮 切干と昆布のサラダ 沢煮椀 節分豆 牛乳	魚	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) いわし 大根 砂糖 醤油 でん粉 みりん にんじん こまつな ロースハム【アレ無】ドレッシング【アレ無】 切干大根 醤油 こんぶ 砂糖 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 国産大豆 砂糖 塩 牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)	節分には 大豆 といわれ 立春の前の日が「節分」です。節分には、大豆やいわしを食べる風習があります。豆には、鬼を追い払う力がある、いわしは、焼いて食べた後、頭をひいらぎの小枝にさした「やいかかし」を家に飾ると悪霊を追い払うことができると信じられていたそうです。どちらも、免疫力を高める、健康に役立つ栄養が含まれている食品です。	E 656 kcal P 26.7 g F 21.4 g C 89.1 g Ca 380 mg S 2.1 g
4月	(ごはん) 鶏と卵のそぼろ丼(具) 小松菜とあげの甘辛あえ さつまいものみそ汁 牛乳	卵	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 卵 鶏肉 たまねぎ 醤油 大豆(鉄強化) しょうが 砂糖 油 酒 みりん きざみのり こまつな にんじん 油揚げ 醤油 砂糖 酢 みりん 酒 さつまいも 大根 ごぼう にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)	卵について 卵には、筋肉や骨をつくるたんぱく質、骨を丈夫にするビタミンD、体のエネルギー作りの助けとなるビタミンB群など健康な体をつくるために必要な栄養素が含まれています。ゆでたり、焼いたり、蒸したりいろいろな料理に使える食品です。一方、食物アレルギーの原因食品で一番多い食品でもあります。	E 646 kcal P 25.4 g F 20.1 g C 90.8 g Ca 358 mg S 2.0 g
5月	ごはん きびなごカリカリフライ ほうれんそうのごま和え みそおでん 牛乳	魚	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 生揚げ 鶏肉 こんにやく にんじん ちくわ【アレ無】 みそ みりん 醤油 煮干し・昆布だし 酒 砂糖 牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)	カルシウムを多く含む食品 きびなごは骨ごと食べられる小魚です。牛乳、乳製品、骨ごと食べる小魚、海藻(かいそう)は「からだをつくるなま」(2群)のカルシウムを多く含む食品です。小学生、中学生は成長期なので大人より多くのエネルギー、たんぱく質、カルシウムをとる必要があります。(厚生労働省 日本人の食事摂取基準より)	E 593 kcal P 23.6 g F 18 g C 84.3 g Ca 424 mg S 1.8 g
6月	セサミトースト オリーブドツナのサラダ チキンカチャトラ パンコッタ風デザート 牛乳	小麦・乳	ミルク食パン【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) マーガリン ごま 練乳 砂糖 魚 キャベツ ブロッコリー まぐろ 油漬け にんじん ドレッシング【アレ無】 レモン果汁 塩 こしょう 鶏肉 はくさい たまねぎ トマト にんじん 油 りんご コンソメ【アレ無】 クイックオリーブ 油 砂糖 にんにく 塩 柑橘類 豆乳 油脂 糖類 みかん果汁 鉄・VC強化 牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)	オリンピックこんだて 今年の冬季オリンピックは、イタリアのミラノで開催されます。そこで、今日はイタリアにちなんで献立です。カチャトラとは、野菜や肉をトマトと一緒に味付けしたイタリアのトマト煮込みです。パンコッタはなめらかなミルクプリンのようなデザートです。その国によって食べられている料理や食材は多種多様です。	E 670 kcal P 24.9 g F 28.7 g C 77.9 g Ca 373 mg S 1.9 g
9月	ごはん 魚の唐揚げカレーソース 野菜のごまドレ和え 具だくさんのみそ汁 牛乳	魚	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) ホキ たまねぎ 片栗粉 カレールウ【アレ無】 ワイン 油 こまつな もやし にんじん ドレッシング【アレ無】 醤油 ごま 砂糖 じゃがいも たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)	食事のマナーでよい食べ方を学ぼう おいしく楽しく食べるための大切な約束ごとが「食事のマナー」です。マナーを守って食べることはいっしょに食べる人も気持ちよく過ごすことができます。食器の持ち方、並べ方、食事の姿勢はどうでしょうか。食事のおいしさを味わえる良い雰囲気になるように一人ひとりがマナーを守って食べましょう。	E 604 kcal P 21.3 g F 19.6 g C 85.8 g Ca 316 mg S 1.8 g
10月	ごはん 鶏肉のコンフレック焼き ブロッコリーの甘酢和え かきたま汁【卵】 牛乳	卵	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 鶏肉 ドレッシング【アレ無】 コンフレック【アレ無】 ワイン 塩 こしょう ブロッコリー キャベツ にんじん 酢 醤油 砂糖 油 木綿豆腐 卵 はくさい みそ ねぎ 煮干しだし わかめ 牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)	「おはし」について クイズです はしを正しく持つと食事がしやすくなります。見た目も美しくなり、気持ちよく食事ができます。正しい持ち方を身につけておきましょう。ここで「おはし」についてクイズです。一人分のおはしは、なんというでしょう。 ア 1組(ひとくみ) イ 1個(いっこ) ウ 2本(にほん) エ 1膳(いちぜん) 答えは エ おはしは「いちぜん」といいます。	E 626 kcal P 29.7 g F 20.2 g C 81.4 g Ca 305 mg S 1.8 g
12月	ごはん ふくらぎのキャップ がらめ 野菜のひじき和え 豚汁 牛乳	魚	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) ふくらぎ でん粉 たまねぎ トマトキャップ 油 砂糖 醤油 にんにく キャベツ にんじん きゅうり ひじき佃煮(鉄強化) ごま 酢 油 砂糖 醤油 さつまいも はくさい 豚肉 にんじん 油揚げ みそ ごぼう ねぎ 煮干しだし 酒 牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)	地産地消の良さ 食べ物には、今日の給食の米、牛乳、ふくらぎなど、近くでとれたものや、外国から運ばれてきたものがあります。近くでとれた食べ物を選んで食べることは、環境負荷が少なく、地域経済の活性化につながります。また、生産過程の情報が得られやすいという安心感もあります。買い物をするとき、産地に注目してみてください。	E 698 kcal P 26.9 g F 26 g C 89.1 g Ca 326 mg S 1.5 g

令和8年 2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
13 金	ミルクロール グリルチキントマトソース コーンサラダ 野菜とベーコンのスープ 米粉のチョコデザート 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 トマトチップ ワイン 油 砂糖 コシメダナ【アレルギー】 ブロッコリー とうもろこし にんじん 酢 油 砂糖 醤油 キャベツ 大根 チンゲンサイ 鶏がらだし ベーコン【アレルギー】 にんじん コシメダナ【アレルギー】 豆乳 砂糖 米粉 油 ココアパウダー カカオマス	緑黄色野菜 (りょくおうしょくやさい) 石川県でよく栽培されているチンゲン菜や小松菜などの色の濃い野菜を緑黄色野菜といい、カロテンを多く含んでいます。その他にビタミンCやカルシウム、鉄を含んでいます。これらは、免疫力を高めたり、成長に必要な栄養素ですが、不足しがちな栄養素でもあります。意識して食べるとういですね。	E 608 kcal P 27.5 g F 23.7 g C 71.0 g Ca 335 mg S 2.0 g
16 月	(ごはん) 肉みそ丼 (具) 春雨の酢の物 豆腐ともずくのスープ 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) 鶏肉 もやし たまねぎ こまつな 大豆(鉄強化) 醤油 砂糖 みそ 酒 油 トウモロコシ キャベツ ロースハム【アレルギー】 きゅうり 春雨 酢 醤油 砂糖 ごま油 中華スープ【小麦・乳・卵不使用】 木綿豆腐 にんじん にら 鶏がらだし 醤油 中華スープ【小麦・乳・卵不使用】 酒 もずく かたくちいわし 塩 砂糖 青のり 醤油 みりん	海藻を食べよう 今日は「もずく」と「青のり」の2つの海藻が登場しています。海に囲まれた日本では、昔から海藻を大切に食べてきました。海藻には、土で育つ野菜とは違った、海ならではの無機質(ミネラル)が含まれています。「もずく」の食感と、「青のり」の香ばしい香り。それぞれの違いを見つけながら食べてみてください。	E 619 kcal P 29.1 g F 19.2 g C 82.4 g Ca 436 mg S 2.1 g
17 火	胚芽パンズ さばのオニオンチップ ソース ポテトサラダ 冬野菜のチキンポトフ スライスチーズ 牛乳	小麦・乳 さば 乳 牛乳	胚芽パンズ【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) さば トマトチップ 片栗粉 油 たまねぎ ワイン 酒 醤油 砂糖 コショウ じゃがいも ブロッコリー レタス【アレルギー】 にんじん 塩 レモン果汁 こしょう 大根 はくさい キャベツ 鶏肉 にんじん 片栗粉 鶏がらだし ワイン コシメダナ【アレルギー】 チーズ (鉄・カルシウム強化)	野菜の煮込み料理 野菜には、おなかの調子をととのえる食物せんい(食物繊維)とビタミン類が含まれます。給食では今日のポトフのように汁物や煮物の具に使われることが多いです。加熱すると「かさ」が減るのでたくさん食べることができます。また、汁に溶け出したビタミンやミネラルなどの栄養素も汁ごと食べることができます。	E 674 kcal P 31.5 g F 33.0 g C 62.7 g Ca 605 mg S 2.9 g
18 水	ごはん えびの米粉春巻 中華和え 八宝菜 牛乳	えび・いか 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ + VB・Fe強化米入) えび いか かわいたけのこ にら ねぎ 生姜 豚脂 しいたけ 砂糖 でん粉 油 塩 米粉 もやし キャベツ にんじん きゅうり 酢 醤油 砂糖 ごま油 中華スープ【小麦・乳・卵不使用】 はくさい 豚肉 生揚げ たまねぎ にんじん 醤油 油 片栗粉 さくらんぼしょうが 酒 中華スープ【小麦・乳・卵不使用】ごま油	米粉の春巻 春巻の皮の原材料は「小麦」から作ることが一般的ですが、今日の春巻の皮はお米を粉にして作った「米粉」で作っています。米粉は小麦粉に比べて油を吸う量が少ないので、揚げ物はあっさりとして仕上がります。時間がたってもべちゃっとなりにくく、「カリッ」「サクッ」とした食感が楽しめます。	E 615 kcal P 23.7 g F 19.4 g C 86.3 g Ca 346 mg S 1.4 g
19 木	ごはん 小魚と大豆のごまからめ 切干大根とハムの彩り和え 鶏肉と厚揚げのうま煮 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 かえりばし みりん 油 砂糖 醤油 ごま 片栗粉 こまつな にんじん ロースハム【アレルギー】 切干大根 酢 醤油 砂糖 はくさい 生揚げ 鶏肉 こんにやく にんじん ねぎ 酒 醤油 煮干しだし みりん	日本の食生活を支えている大豆 今日は和食中心の献立です。日本人は豊かな自然を敬い、自然に寄り添う考え方を育んで、その土地ならではの四季折々の自然の味を生かした料理を作り、大切に食べてきました。先人の知恵や歴史が反映された未来に伝えていきたい食文化です。	E 623 kcal P 25.8 g F 18.9 g C 87.7 g Ca 503 mg S 2.3 g
20 金	ピザトースト (トッピング) グリーンサラダ さつまいもの豆乳チャウダー ヨーグルト 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) 鶏肉 トマト たまねぎ トマトチップ ピーマン オリーブ油 にんにく キャベツ ブロッコリー とうもろこし きゅうり 酢 砂糖 油 醤油 豆乳 たまねぎ さつまいも にんじん ベーコン【アレルギー】 こまつな 米粉 コシメダナ【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)	栄養素をそろえて「よい食べ方」に 私たちが生きていく上で必要な主な栄養素のうち、たんぱく質、無機質、ビタミン、炭水化物、脂質は五大栄養素といえます。今日のピザトーストは、主食のパンに主菜の鶏肉のトマト煮をのせて焼くという、主食と主菜を組み合わせています。野菜を主とした副菜と乳製品もつけることで、五大栄養素がそろい、栄養バランスがよくなります。	E 636 kcal P 24.5 g F 19.6 g C 90.3 g Ca 568 mg S 1.9 g
24 火	カレーライス (ごはん) (ビーフカレー) ビーンズサラダ デコボン 牛乳	 柑橘類 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 牛肉 にんじん カレールウ【アレルギー】 ワイン 油 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【アレルギー】 にんじん 大豆 レタス【アレルギー】 レモン果汁 醤油 砂糖 しらぬい	野菜や果物の食べ方 ビタミンCは不足すると食欲が落ちたり体がつくれやすい症状が出ることが知られています。野菜や果物にはビタミンCが含まれているので、積極的に食べましょう。また、ビタミンCは水にとけやすいため、野菜や果物からとるときは生のまま食べるのがよいといわれています。	E 634 kcal P 20.6 g F 19.3 g C 94.4 g Ca 266 mg S 2.1 g
25 水	ごはん 手作りシューマイ ツナと大根サラダ 野菜と春雨の中華スープ 牛乳	小麦 魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ + VB・Fe強化米入) 豚肉 たまねぎ 小麦粉 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 大根 まぐろ油漬 きゅうり キャベツ にんじん 酢 醤油 砂糖 はくさい 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 鶏がらだし 春雨 にら 醤油 酒 中華スープ【小麦・乳・卵不使用】ごま油	組み合わせのよい食べ方 主食、主菜、副菜の料理をそろえると、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、これらの料理の組み合わせで作られています。毎日の食事で主食、主菜、副菜がそろった「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 621 kcal P 23.2 g F 19.1 g C 88.9 g Ca 291 mg S 1.2 g
26 木	ごはん めぎすの唐揚げ チンゲン菜とあげのお浸し 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) めぎす 片栗粉 油 コシメダナ【アレルギー】 にんにく 塩 チンゲンサイ キャベツ にんじん 油揚げ 醤油 砂糖 みりん 木綿豆腐 はくさい もやし 鶏肉 なめここんにやく にんじん えのきだけ 煮干し 酒 生姜 トウモロコシ	石川県の水産物 石川県は日本海に突き出た地形で季節ごとにたくさんの種類の水産物がとれます。石川県の「めぎす」の漁獲量は全国トップクラスだそうです。煮魚やからあげ、干物などいろいろな料理に生かせる魚です。今日は、小骨まで食べられるように唐揚げにします。よく噛んで食べましょう。	E 593 kcal P 28.1 g F 18.5 g C 78.5 g Ca 435 mg S 1.6 g
27 金	ミルクロール 鶏肉のレモンソース マセドアンサラダ コーンスープ みかんクレープ 牛乳	小麦・乳 柑橘類 牛乳	ミルクロール【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) 鶏肉 片栗粉 油 レモン果汁 醤油 砂糖 酒 酢 じゃがいも キャベツ ブロッコリー レタス【アレルギー】 にんじん 酢 油 砂糖 塩 こしょう とうもろこし たまねぎ 鶏がらだし ねぎ コシメダナ【小麦・乳・卵不使用】 豆乳 油脂 国産みかん果汁 糖類 米粉 大豆粉 レモン果汁 鉄・VC強化	「よい食べ方」で、楽しく会食しよう みんなで楽しく会食をするためには、いっしょに食べる人の気持ちになって考えることが大切です。周りの人がいやな気持ちになることをしないようにして、お互いに楽しく気持ちよく食事ができるようにしましょう。そのためには、ひじをつかない、足を組まない、食器を持って食べるなど正しい姿勢で食べましょう。食べ物は口をしっかりと閉じてかむようにしましょう。	E 693 kcal P 25.9 g F 29.7 g C 80.3 g Ca 294 mg S 2.2 g