



5月の給食目標 協力して片付けよう

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。
栄養価は日本食品成分表七訂で計算した 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。

- ★ 今月の地産地消（石川県産食材の予定）／ ◇ 旬の食材
- ★米（宝達志水町産コシヒカリ） ★牛乳（原乳は一部石川県産） ★大豆
- ★米粉 ★小麦粉 ★いわし ★さごし ★たまご ★チングンサイ
- ◇たけのこ ◇オレンジ

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・保育所給食の写真が公開されています→→→



令和7年 5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 端午の節句	栄養価 小学4年生平均
1 木	たけのこはん 鶏肉と春雨の炒め物 大根と青菜のみそ汁 柏餅 牛乳		米（宝達志水町産コシヒカリ 強化米入）たけのこ水煮 油揚げ 醤油 酒 みりん 春雨 鶏肉 もやし にんじん きくらげ えだまめ 生姜 醤油 酒 油 砂糖 ごま油 塩麹 鶏がらだし ごまつな だいこん ぶなしめじ ねぎ すりみそ 煮干だし 小豆 砂糖 麦芽糖 寒天 米粉 でん粉 油 牛乳（石川県産生乳100%）	「たけのこ」と「かしわもち」は、端午の節句に食べる縁起物です。竹は病気にも強い植物で、たけのこは成長が早いことから「竹のようにもうすぐ健康に育つてほしい」という願いが込められているそうです。「かしわもちの柏(かしわ)」は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」として縁起物とされました。	E 646 kcal P 27.3 g F 14.3 g C 101.9 g Ca 314 mg S 2.2 g
2 金	給食はありません（遠足） 		給食メニュー&調理実習で作ったメニューをご家庭で！ レシピ検索サイトで公開中！ https://cookpad.com/kitchen/13877837 cookpad 「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 → 		
7 水	カレーライス(ごはん) (ポークカレー) チキンサラダ 青のり小魚 牛乳	魚 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ 強化米入） 豚肉 たまねぎ ジャガイモ にんじん にんにく 生姜 ワイン 油 ケチャップ ウスターソース カレールウ【アレ無】カレー粉 鶏肉 キャベツ きゅうり にんじん ワイン 塩 酢 砂糖 醤油 油 こしょう 煮干しきたくちいわし 塩 砂糖 青のり 醤油 みりん 牛乳（石川県産生乳100%）	カルシウムを多く含む食品 牛乳、乳製品、骨ごと食べる小魚、海藻（かいそう）は「からだをつくるなかま」（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も多くのエネルギー、たんぱく質、カルシウムをとる必要があります。からだをつくるなかまの食品をしっかり食べましょう。	E 623 kcal P 23.7 g F 17.2 g C 93.4 g Ca 360 mg S 2.1 g
8 木	ごはん ちくわの南部揚げ【魚】 三色和え 厚揚げのたき合わせ 牛乳	魚 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ 強化米入） ちくわ【魚】（小麦・乳・卵不使用）油 片栗粉 ごま 米粉 キャベツ きゅうり とうもろこし 塩 こしょう ドレッシング【アレ無】 鶏肉 ジャガイモ だいこん にんじん 生揚げ こんにゃく 酒 醤油 砂糖 鶏がらだし 昆布 牛乳（石川県産生乳100%）	今月のめあて「協力して片付けよう」 食事のあとは、みんなで協力して手順よく片づけられるようにしましょう。環境のことや、限りある資源のことを考えて、配る時は、無駄がないように、片付ける時は、きまりを守って片づけましょう。食器はていねいに扱いましょう。	E 622 kcal P 22.6 g F 16.3 g C 96.2 g Ca 360 mg S 2.2 g
9 金	ミルクロール チキンのカレーソース コーンサラダ 野菜スープ チーズ 牛乳	小麦・乳 牛乳	ミルクロール【小麦・乳】（愛知県産・石川県産小麦、国産脱脂粉乳使用） 鶏肉 たまねぎ 豆乳 片栗粉 米粉 カレー粉 塩 こしょう にんにく ワイン 醤油 油 コンソメ【アレ無】 キャベツ きゅうり とうもろこし 塩 こしょう ドレッシング【アレ無】 ジャガイも たまねぎ にんじん ごまつな コンソメ【アレ無】油 塩 スライスチーズ（鉄・カルシウム強化） 牛乳（石川県産生乳100%）	牛乳の地産地消 石川県の学校給食の牛乳は石川県内の酪農家さんから届けられた生乳100%の地産地消の牛乳です。「地産地消」とは、地域で生産されたものを地域で消費することで、いつ、どこで、どんな人がつくったものなのかがはっきりとわかるので、買う人が安心できます。運ぶ距離がが短くても、輸送中に出来る排出ガスも少くになります。	E 731 kcal P 30.5 g F 33.3 g C 77.1 g Ca 620 mg S 2.3 g
12 月	ごはん 揚げ鶏の甘酢からめ 野菜とビーフの炒め物 とうふともずくのスープ 牛乳	牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ 強化米入） 鶏肉 醤油 酒 片栗粉 油 醋 みりん 砂糖 ビーフ(米麺) 豚肉 にんにく ごまつな 赤ピーマン きくらげ たまねぎ 酒 油 砂糖 醤油 鶏がらだし ごま油 木綿豆腐 たまねぎ えのきだけ にんじん もずく 鶏がらだし 塩 こしょう 牛乳（石川県産生乳100%）	炭水化物 炭水化物はエネルギーのもととなる栄養素です。エネルギー不足は疲労骨折、貧血などを引き起こす原因になることがスポーツ栄養学で証明されているそうです。給食は成長期に必要な炭水化物の量をとるようと考えられています。ごはんはしっかり食べましょう。	E 687 kcal P 28.3 g F 20.3 g C 97.6 g Ca 309 mg S 1.7 g
13 火	ごはん いわしの甘露煮 五目ひじき 小松菜のみそ汁 オレンジ 牛乳	魚 柑橘 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ 強化米入） いわし 砂糖 醤油 みりん でん粉 ひじき 大豆 鶏肉 こんにゃく にんじん さやいんげん ごま油 みりん 砂糖 醤油 じゃがいも たまねぎ ごまつな オレンジ 牛乳（石川県産生乳100%）	果物の食べ方は生のままがおすすめです ビタミンCは不足すると食欲が落ちたり体がつかれやすい症状が出ることが知られています。くだものや野菜などに含まれているビタミンCは熱に弱く、水に溶けやすいのでくだものや野菜からとると、生のまま食べるのがよいといわれています。	E 660 kcal P 28.1 g F 24.0 g C 82.9 g Ca 450 mg S 2.4 g
14 水	コーンとチキンのピラフ ピーナッツサラダ 野菜コンソメスープ 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） 鶏肉 たまねぎ ピーマン とうもろこし コンソメ【アレ無】ワイン 油 バセリ 塩 こしょう キャベツ きゅうり ロースハム【アレ無】大豆 酢 ワイン 醤油 砂糖 油 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ ごまつな 鶏がらだし にんじん コンソメ【アレ無】ワイン 塩 こしょう バセリ 脱脂加糖ヨーグルト（鉄・カルシウム強化） 牛乳（石川県産生乳100%）	成長期に大切なカルシウム カルシウムを多く含む食品は骨や歯の成分ですが、成長ホルモンの分泌や血液の凝固など、体のさまざまな機能を調節する働きを持っています。成長期は骨をつくる働きが著しく盛んになり骨の量が増えるのでカルシウム摂取はとても大切です。カルシウムは、牛乳やヨーグルト小松菜やチングン菜などの青菜、大豆などにふくまれています。	E 637 kcal P 23.6 g F 15.1 g C 101.7 g Ca 455 mg S 1.0 g
15 木	ごはん 焼壳(シユーマイ) 回鍋肉(ホローロー) 春雨スープ ミディトマト 牛乳	小麦 生トマト 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ 強化米入） 豚肉 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 でん粉 生姜 砂糖 香辛料（鉄・カルシウム強化） 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく 生姜 酒 醤油 ごま油 トウバンジヤン 砂糖 片栗粉 みそ 春雨 にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ 鶏がらだし 醤油 酒 塩 こしょう トマト（町内産の予定） 牛乳（石川県産生乳100%）	食べている部分は？ 野菜は、食べやすいように人が手を加えて改良している植物です。野菜によって、食べている部分が違います。今日の材料のキャベツや、たまねぎは、葉の部分を食べています。ピーマンやトマトは実を食べています。にんじんは根を食べています。	E 610 kcal P 21.4 g F 15.1 g C 97.1 g Ca 322 mg S 1.5 g

令和7年 5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 金	ミルク食パン いちごジャム ポテトミート焼き コールスローサラダ コーンチャウダー 牛乳	小麦・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(食物せんい強化) じゃがいもたまねぎ 鶏肉 牛肉トマトチャップ ぶなしめしオリーブ油 ウインタソース 砂糖 コンソメ キャベツ きゅうり ドレッシング【アレ無】にんじん 酢 塩 こしょう ベーコン とうもろこし にんじんたまねぎ 豆乳 米粉 コンソメ【アレ無】 塩 こしょう 牛乳 (石川県産生乳100%)	小麦の地産地消 日本の気候はパン用小麦の栽培に適していないため、日本で食べられているパンやめん類の原料である小麦は自給率15%で85%は外国から輸入されています。そんな中、栽培の研究のおかげで国産小麦が収穫できるようになり、石川県の学校給食のパンに使われている小麦粉は愛知県産80%、石川県産20%の割合で、国産小麦100%のものが提供されるようになりました。	E 623 kcal P 21.6 g F 24.2 g C 79.7 g Ca 306 mg S 2.1 g	
19 月	ごはん ふくらぎのケチャップがらめ いんげんとにんじんのごまヨーソラダ 根菜みそ汁 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 ごま にんにく 醤油 もやし にんじん さやいんげん ドレッシング【アレ無】ごま 醤油 砂糖 切干大根 にんじんたまねぎ ごぼう 油揚げ こまつな みそ 煮干だし 牛乳 (石川県産生乳100%)	バランスを考えて食べよう エネルギーのもとになる炭水化物が多く含む主食、体をつくるものになるたんぱく質を多く含む主菜、体の調子を整えるビタミン、無機質を多く含む副菜を組み合わせることで栄養のバランスがよくなります。今日の献立の主食は「ごはん」、主菜は「ふくらぎのケチャップがらめ」、副菜は「ヨーソラダ」です。そして汁物と牛乳をそろえてバランスがとれるように考えています。	E 696 kcal P 23.6 g F 27.4 g C 88.6 g Ca 328 mg S 1.7 g	
20 火	ごはん じやがいものみそからめ ブロッコリーのツナ和え すき焼き風煮 牛乳	魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) じやがいも たまねぎ みそ みりん 砂糖 ごま油 ブロッコリー キャベツ にんじん まぐろ油漬け 醤油 砂糖 焼き豆腐 もやし 牛肉 たまねぎ こんにゃく にんじんえのたけ 醤油 砂糖 みりん 酒油 煮干だし 牛乳 (石川県産生乳100%)	じやがいものみそからめ じやがいもをふかしたり、揚げたりしたものに新玉ねぎの薄切り、みそ、みりん、ごまを絡めて作ります。手軽なおいしいおかずです。 作り方は料理レシピサイト「宝達志水町学校給食キッチン」で紹介しています。ぜひお試しください。	E 654 kcal P 25.5 g F 18.0 g C 97.4 g Ca 354 mg S 2.0 g	
21 水	鶏と卵のそぼろ丼 (ごはん) (鶏と卵のそぼろ) れんこんサラダ 春キャベツのみそ汁 牛乳	卵 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏肉 生姜 こまつな 卵 砂糖 みりん 酒 醤油 ごま油 塩油 キャベツ れんこん きゅうり にんじん ドレッシング【アレ無】 醤油 みりん ごま 酢 大根 キャベツ ぶなしめし にんじん みそ 油揚げ 煮干だし 牛乳 (石川県産生乳100%)	食べ物の旬 (しゅん) それぞれの食べ物が一番よくとれ、おいしく、栄養たっぷりの時期を「食べ物の「旬」といいます。今日の給食にも、新たまねぎ、新じゃが、春キャベツなど、今季の旬が「旬」の食べ物がたくさん入っています。	E 667 kcal P 24.6 g F 22.4 g C 91.6 g Ca 355 mg S 2.3 g	
22 木	ごはん きびなごカリカリフライ もやしと青菜のごまじょう油和え じやがいものそぼろ煮 牛乳	魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 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 油揚げ 赤ピーマン 醤油 酢 砂糖 ごま油 ごま 塩 じゃがいもたまねぎ にんじん 鶏肉 こんにゃく さやいんげん しいたけ 生姜 酒 醤油 砂糖 みりん 煮干だし 片栗粉 牛乳 (石川県産生乳100%)	小魚を食べよう 「きびなごのカリカリ揚げ」は5cmほどの小さなお魚にボテチップスを碎いたような衣をつけて揚げて作ります。きびなごや、しらすぼし、ししゃもなどの骨ごと食べられる小魚には、成長期に欠かせないビタミンDやカルシウムがふくまれているので、意識してとるようにするとよい食品です。	E 655 kcal P 22.1 g F 17.8 g C 101.7 g Ca 386 mg S 1.6 g	
23 金	ミルクロール 大豆のメンチカツ オニオンドレッシングサラダ 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) 大豆 キャベツ 鶏肉 豚肉 たまねぎ 米粉 油 砂糖 塩 (鉄・カルシウム・食物せんい強化) キャベツ ブロッコリー たまねぎ 赤ピーマン 酢 醤油 砂糖 油 にんにく こしょう じゃがいも 大豆 たまねぎ にんじん トマト油 鶏がらだし コンソメ【アレ無】 ウイン 砂糖 塩 こしょう 牛乳 (石川県産生乳100%)	学校給食の栄養価 学校給食の献立は、健康に成長できるための栄養のバランスにそって立てられています。エネルギー量は1日に必要な量の1/3ですが、カルシウムなどの不足が考えられる栄養素は多めに、ナトリウムなどの摂取過剰が考えられる栄養素は少なめに設定しています。	E 653 kcal P 24.4 g F 27.2 g C 77.6 g Ca 499 mg S 1.7 g	
26 月	わかめごはん だしまき卵 いろどり炒め じやがいものうま煮 牛乳	卵 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) わかめ 砂糖 塩 卵 でん粉 リンゴ酢 砂糖 醤油 食塩 みりん だし汁 (かつお・鶏ガラ) 油 たまねぎ ロースハム【アレ無】 にんじん ピーマン 油 コンソメ【アレ無】 じやがいも 豚肉 こんにゃく たまねぎ にんじん 醤油 酒 煮干だし 酒 みりん 砂糖 昆布だし 牛乳 (石川県産生乳100%)	地場産物 (じばさんぶつ) 宝達志水町では、県内や地域でとれた食材の活用と地場産物への理解を促進するため、地場産物をできるだけ多く取り入れて献立をたてています。毎日のお米は宝達志水町産、たまご、豚肉、牛乳は石川県産です。地域の恵みを味わっていただきましょう。	E 645 kcal P 25.1 g F 17.5 g C 96.6 g Ca 285 mg S 2.2 g	
27 火	ごはん いわしのかば焼き 切干大根のごまあえ 具だくさんの味噌汁 牛乳	魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産いわし 醤油 片栗粉 油 みりん 砂糖 米粉 酒 しょうが 塩 きゅうり にんじん 切干大根 ごま 醤油 みりん 砂糖 もやし こまつな にんじん 油揚げ みそ えのたけ ねぎ 煮干だし 牛乳 (石川県産生乳100%)	魚を食べよう 世界中で魚のおいしさ、栄養が注目され、漁獲量が増えています。日本で獲れる魚で一番多いのがいわしです。小骨も食べられるよう唐揚げにしてからたれをからめて調理しています。魚には、成長期に欠かせない栄養素のたんぱく質やビタミンD、ミネラル(無機質)が含まれています。	E 605 kcal P 23.1 g F 20.3 g C 82.5 g Ca 374 mg S 2.2 g	
28 水	ごはん 豚肉のくわ焼き あげと野菜の和え物 たけのことわかめの味噌汁 牛乳	牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 豚肉 片栗粉 油 米粉 醤油 酒 みりん 砂糖 しょうが もやし にんじん こまつな 油揚げ 醤油 砂糖 ごま油 木綿豆腐 新たまねぎ たけのこと わかめ みそ 煮干だし 牛乳 (石川県産生乳100%)	旬のたけのこ 「たけのこ」は茎の部分を食べる野菜のなかまで、春にしか収穫することができません。これを水煮の缶詰や塩漬けなどに加工することで1年中食べることができます。この他にも山や畑や海でとれたものを加工していくでもおいしく食べられる工夫をしきから伝えられている食品があります。調べてみましょう。	E 689 kcal P 24.8 g F 24.9 g C 91.4 g Ca 335 mg S 2.1 g	
29 木	ごはん 魚のみそマヨ焼き 五目きんぴら じやがいもとなめこのみそ汁 ミニトマト 牛乳	魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産さごしたまねぎ ドレッシング【アレ無】 にんじん みそ 酒 油 塩 パセリ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん 醤油 ごま油 酒 みりん 砂糖 ごま油 とうがらし じゃがいも たまねぎ チンゲンサイ なめこ 油揚げ みそ 煮干だし ミニトマト (町内産の予定) 牛乳 (石川県産生乳100%)	ミニトマト ミニトマトの旬は5月中旬から9月上旬です。トマトなどの野菜には病気と戦う免疫力を保ち、体の調子を整える働きをする栄養素が含まれています。ミニトマトは宝達志水町でも栽培されています。自然の恵みをしっかり味わっていただきましょう。	E 679 kcal P 24.7 g F 22.4 g C 94.8 g Ca 324 mg S 2.0 g	
30 金	コッペパン(セルフサンド) 鶏肉のチリソース ひじき入りサラダ 野菜のコンソメ煮 牛乳	小麦・乳 牛乳	コッペパン【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) 鶏肉 たまねぎ トマトケチャップ 片栗粉 油 酒 米粉 醤油 砂糖 トウバソウ やん キャベツ きゅうり にんじん ごまひじき佃煮(鉄強化) たまねぎ 酢 油 砂糖 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん ベーコン【アレ無】 ウイン 鶏がらだし コンソメ【アレ無】 牛乳 (石川県産生乳100%)	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とビタミン、無機質(ミネラル)が含まれています。今日のコンソメ煮のように汁物や煮物にして加熱すると「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 629 kcal P 25.0 g F 24.5 g C 77.3 g Ca 337 mg S 2.2 g	