



令和7年7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 ★ホキ ★さごし ★たまご ★チンゲンサイ ★すいか

★トマト

7月の給食目標 食べ物の衛生に気を付けよう

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。昨年度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年度より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。

令和7年 7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	
1 火	ごはん 魚の唐揚げチリソース 野菜とビーフの炒め物 豆腐とニラのごまみそスープ 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ + VB・Fe強化米入) 石川県産ホキトマトチャップ 片栗粉 油ねぎ 砂糖 ごま油 酒しょうが にんにくトバソジヤン こまつな たまねぎ 豚肉 ビーフ(米麺) にんじん 中華スープ 油 ごま油 酒しょうゆ 砂糖 木綿豆腐 たまねぎ もやし にんじん みそ にら ごま 鶏がらだし 中華スープ【小麦・乳・卵不使用】 牛乳(北陸産生乳100%)	石川県産の旬の魚	E 661 kcal P 26.3 g F 20.1 g C 93.6 g Ca 347 mg S 2.1 g	
2 水	ごはん 鶏肉と新じゃがのチヤップからめ 青菜とハムの海苔酢和え あげのみそ汁 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ + VB・Fe強化米入) 鶏肉 じゃがいも 油 米粉 トマトチヤップ 片栗粉 酒 ねぎ ニンク 生姜 醤油 砂糖 油 もやし こまつな ロースハム【アレ無】 にんじん 醤油 酢 砂糖 のり キャベツ たまねぎ にんじん みそ 油揚げ ねぎ 煮干だし 牛乳(北陸産生乳100%)	じゃがいも	E 572 kcal P 25.0 g F 18.3 g C 76.9 g Ca 325 mg S 1.6 g	
3 木	豚丼(ごはん) (豚丼の具) 野菜のしそ和え 具だくさん味噌汁 メロン 牛乳	生メロン 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 もやし ピーマン にんじん 醤油 酒 みそ 砂糖 みりん 酒油 ごま油 キャベツ きゅうり しょゆ 赤しそ 生揚げ じゃがいも えのきたけ ごぼう みそ ねぎ 煮干だし 国産メロン 牛乳(北陸産生乳100%)	夏が旬(しゅん)の食べ物	E 594 kcal P 26.1 g F 16.2 g C 85.9 g Ca 340 mg S 1.8 g	
4 金	ミルクロール 星型ハンバーグ コールスローサラダ 青菜のコソソーススープ 米粉デザート 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・豚肉 たまねぎ リンゴ 大豆 トマトチヤップ 糖類 油 じゃがいも にんにく 生姜(鉄・カルシウム強化) キャベツ プロッコリー とうもろこし ドレッシング【アレ無】 木綿豆腐 たまねぎ こまつな にんじん ベーコン【アレ無】 コソソース【アレ無】 醤油 ワイン 塩 こしょう 糖類 米粉 豆乳 油脂 シークヮーサー果汁(鉄・カルシウム・VC強化) 牛乳(北陸産生乳100%)	今日は七夕献立	E 684 kcal P 24.4 g F 34.1 g C 69.9 g Ca 526 mg S 2.5 g	
7 月	ごはん さばの味噌煮 打豆入りきんぴらごぼう 冷やしうめん汁 ミニトマト 牛乳	さば 小麦 生トマト 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ + VB・Fe強化米入) さば でん粉 みそ 砂糖 ごぼう にんじん 打豆(石川県産大豆) ピーマン 醤油 砂糖 みりん 油 ごま油 とうがらし うめん【小麦】 ほれんそう にんじん ねぎ 醤油 みりん 煮干・昆布だし しいたけ しょうが 石川県産ミニトマトの予定 牛乳(北陸産生乳100%)	和食のだし	E 678 kcal P 25.0 g F 21.1 g C 97.0 g Ca 307 mg S 3.1 g	
8 火	ごはん 餃子(ギョウザ) 拌三絲(パンソース) 麻婆豆腐(マーボー・ドウ) 牛乳	小麦 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ + VB・Fe強化米入) 小麦粉 キャベツ 豚肉 玉ねぎ 大豆 にら しょうが 醤油 でん粉 砂糖 ごま油 きゅうり ロースハム【アレ無】 にんじん 春雨 料 砂糖 醤油 ごま油 ひじき ごま 中華スープ【小麦・乳・卵不使用】 木綿豆腐 たまねぎ 豚肉 にんじん 大豆(鉄強化) みそ 砂糖 酒 醤油 片栗粉 中華スープ【小麦・乳・卵不使用】 ごま油 牛乳(北陸産生乳100%)	食品の衛生	E 674 kcal P 26.0 g F 21.5 g C 94.3 g Ca 353 mg S 1.7 g	
9 水	(ごはん) 夏野菜のチキンカレー ひじきとしらすのマリネサラダ 冷凍みかん 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) たまねぎ 鶏肉 じゃがいも かぼちゃ トマト カレー【アレ無】 ワイン 油 しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし ごまひじき佃煮(鉄強化) しらす干し 料 砂糖 酒 醤油 国産みかん(生 冷凍) 牛乳(北陸産生乳100%)	暑さに負けない食事	E 624 kcal P 22.0 g F 16.0 g C 98.1 g Ca 304 mg S 2.1 g	
10 木	わかめごはん 魚のマヨ焼き 卵とチンゲン菜の炒め物 あげと大根のみそ汁 牛乳	魚 卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ + VB・Fe強化米入) わかめ 塩 石川県産さざしたまねぎ ドレッシング【アレ無】 ワイン 塩 パセリ こしょう チンゲンサイ 卵 にんじん 油 醤油 砂糖 鶏がらだし 大根 にんじん 油揚げ ねぎ みそ 煮干だし 牛乳(北陸産生乳100%)	チンゲンサイ	E 620 kcal P 24.6 g F 23.8 g C 76.9 g Ca 316 mg S 2.2 g	
11 金	ピザトースト(ミルク食パン) (フリング) プロッコリーとツナのサラダ 肉団子と野菜のスープ煮 ももゼリー 牛乳	小麦・乳 魚 牛乳	ミルク食パン【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) トマト たまねぎ チーズ【乳】 ピーマン コソソース【アレ無】 ウスター・ソース・ワイン 砂糖 キャベツ プロッコリー まぐろ水煮 ドレッシング【アレ無】 にんじん じゅがいも 肉団子(鶏肉 玉ねぎ ひん粉 豚肉 大豆 油(鉄強化) 玉ねぎ 大根 こまつな にんじん ぶなしめし 鶏がらだし ヨソソ【アレ無】 ワイン 国産もも果実 糖類(カルシウム・鉄・VC強化) 牛乳(北陸産生乳100%)	緑黄色野菜(りょくおうしょくやさい)	E 643 kcal P 25.7 g F 23.2 g C 82.7 g Ca 537 mg S 2.4 g	

令和7年 7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 月	ごはん いわしの唐揚げ 小松菜のごまドレ和え 新じゃがのそぼろ煮 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ + VB・Fe強化米入り) いわし 濃粉 醤油 大豆製品 こまつなドレッシング【アレ無】にんじん 切干大根 ごま みりん 醤油 じゃがいも たまねぎ こんにゃく 鶏肉 にんじん さいやんげん 醤油 煮干しだし 片栗粉 酒 砂糖 酒 みりん 油 牛乳(北陸産生乳100%)	じゃがいもの調理 新じゃがのおいしい季節です。炭水化物のほか、不足しがちなビタミン、無機質が含まれている食品です。保存は、日の当たらない涼しい場所にすること、じゃがいもの芽や皮が緑色になった部分は必ず取り除くなどに気をつけて、おうちでも調理をしてみましょう。	E 679 kcal P 24.1 g F 24.9 g C 89.7 g Ca 345 mg S 1.6 g
15 火	ミルクロール 鶏肉のレモンソース キャベツとコーンのサラダ 卵スープ 牛乳	小麦・乳 卵 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 キャベツ ブロッコリー とうもろこし ドレッシング【アレ無】赤ピーマン 醤油 卵 たまねぎ こまつな にんじん ぶなしめじ 鶏がらだし 醤油 ワイン コソソ【アレ無】 牛乳(北陸産生乳100%)	減塩にレモン 料理に塩分を加えることでおいしく食べることができます。しかし塩分はとりすぎると病気を引き起こしやすくなることが分かっているので注意が必要です。調味料に酢やレモンなどの酸味を加えると、塩分を控えてもおいしく食べることができます。今日の鶏肉にレモン果汁を使っています。	E 621 kcal P 29.3 g F 29.0 g C 60.8 g Ca 328 mg S 2.1 g
16 水	ごはん 魚のバーベキューソース きゅうりの酢の物 夏の豚汁 すいか 牛乳	魚 生すいか 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ + VB・Fe強化米入り) 石川県産ホカリんごビュレたまねぎ 片栗粉 油 トマトケチャップ ワイン 醤油 砂糖 にんにくしょうが キャベツ きゅうり にんじん 醤油 酢 ごま 砂糖 わかめ かばちやたまねぎ 豚肉 なす えのきだけ みそ にんじん ねぎ 煮干しだし 油 羽咋市産すいかの予定 牛乳(北陸産生乳100%)	すいか 「すいか」は石川県でも多く生産されている作物です。すいかにはビタミンや無機質が含まれています。などが乾いたら飲み物ばかりでなく、果物を食べることで、水分と、不足しがちなミネラルなどの栄養もいっしょにることができます。今日のすいかは、宝達志水町のお隣、羽咋市産のすいかです。	E 604 kcal P 24.4 g F 15.6 g C 91.3 g Ca 301 mg S 1.8 g
17 木	チキンピラフ はるさめサラダ コンソメスープ煮 ヨーグルト 牛乳	乳 牛乳	米(町内産強化米入り) 鶏肉 たまねぎ 赤ピーマントマトマテケチャップ ワイン コソソ【アレ無】ウスターソース オリーブ油 キャベツ にんじん きゅうり ドレッシング【アレ無】春雨 塩 ごしょう 豚肉 たまねぎ こまつな にんじん 鶏がらだし コソソ【アレ無】ワイン 酒 にんにく オリーブ油 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%)	牛乳からできる食品 牛乳は発酵や分離によい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、分離させてバターやクリーム、脱脂粉乳、乳酸菌がつられたりします。チーズは牛乳を濃縮して作られているので、牛乳の6倍のたんぱく質、カルシウム、ビタミンが含まれています。	E 645 kcal P 25.7 g F 18.3 g C 94.2 g Ca 391 mg S 1.3 g

【お知らせ】 2学期は、始業式の9月1日(月)より給食を提供します。

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> 「宝達志水町食育・給食」で検索 または QRコードから！

宝達志水町の学校給食レシピをご家庭でも手軽に作っていただくための紹介キッチンです。
野菜たっぷり、減塩、カルシウムなどのミネラルたっぷりメニューを紹介していきます。ぜひご覧ください。

・ゆでいも（小学5年生 家庭科 調理実習 基本編）
・ごはん（ポリ袋調理で20分！アウトドア調理にも！）
・みそしる（小学5年生 家庭科 カンタンおいしい！）
・5分でできる！小松菜のごま風味和え
・紙コップで茶碗蒸し
・魚と大豆のケチャップがらめ
・八宝菜
・ラタトウイユ…







食べ物の衛生に気を付けよう

point

下準備



- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- タオルやふきんは清潔なものに交換
- こまめに手を洗う
- ゴミはこまめに捨てる
- 肉・魚を切つたら洗って熱湯をかけておく
- 肉・魚は生で食べるのから離す
- 野菜もよく洗う
- 井戸水を使っていたら水質に注意
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point

調理



- 加熱は十分に（めやすは中心部分の温度が75℃で1分間以上）
- 台所は清潔に
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
- 作業前に手を洗う
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ