



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

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ギーについて【〇〇】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 火	ごはん 魚の唐揚げチリソース 野菜とビーフンの炒め物 豆腐とこらのごまみそスープ 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 トウモロコシ こまつな たまねぎ 豚肉 ビーフン(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 日本は海に囲まれた島国で、地域でとれる魚を上手に利用して食べてきました。しかし日本では魚の消費量、漁獲量ともに減ってきているそうです。世界では1人当たりの魚の消費量が過去半世紀で約2倍に増加しているそうです。魚をこれからも食べ続けていくために、私たちにできることは何か考えていきたいですね。	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ャップ 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 トマトチャップ 片栗粉 油 ねぎ コンク 生姜 醤油 砂糖 油 もやし こまつな ロースハム【アレルギー】 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 煮干しだし 牛乳（北陸産生乳100％）	じゃがいも 石川県では今が、じゃがいもの収穫ができる時期です。収穫したてのじゃがいものことを「新じゃが」と呼びます。エネルギーのもとになるでんぷんが主成分なので、主食として食べている国もあります。夏に不足しがちな食物せんい、ミネラル、ビタミンを補うためにおすすめの食材です。	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 しょうゆ 赤しそ 生揚げ じゃがいも えのきたけ ごぼう みそ ねぎ 煮干しだし 国産メロン 牛乳（北陸産生乳100％）	夏が旬（しゅん）の食べ物 今は一年中、食べたいものを手に入れることができるようになりました。しかし食べ物には、それぞれの地域でよく育ち、たくさんとれる季節があります。それぞれの食べ物が一番よくとれて、おいしくなった時期を食べ物の旬といえます。今日はピーマン、きゅうり、しそ、メロンと、夏が旬の食材をたくさん使っています。	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 青菜のコンソメスープ 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 りんご 大豆 トマトチャップ 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 ブロッコリー とうもろこし ドレッシング【アレルギー】 木綿豆腐 たまねぎ こまつな にんじん べーコン【アレルギー】 コンソメ【アレルギー】 醤油 ワイン 塩 こしょう 糖類 米粉 豆乳 油脂 シークワーサー果汁 (鉄・カルシウム・VC強化) 牛乳（北陸産生乳100％）	今日は七夕献立 七夕は彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったりしますね。今日は、七夕の星をイメージした献立です。	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 うめん汁【小麦】 ほうろんそう にんじん ねぎ 醤油 みりん 煮干し 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 和食の基本である「だし」は、かつお節や昆布などからとります。だしを使うことにより、旨味とおいしさで風味が増すことができます。今日の冷やしうめん汁には煮干し、昆布、しいたけからとっただしを使います。	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(バンサイスー) 麻婆豆腐(マーボ・ドウフ) 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【アレルギー】 にんじん 春雨 酢 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 油 牛乳（北陸産生乳100％）	食品の衛生 「マーボ・ドウフ」は中国でも夏は湿度や温度が高い地方から伝わった料理です。この地方では、材料は全て火を通し、保存が効くように唐辛子や香辛料をたくさん使った料理が発達したそうです。給食の調理では、衛生のために材料に火を通すときには、中心温度を測定して85℃以上になっているかを確認しています。	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【アレルギー】 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 酢 油 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 暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、体の調子が整いにくくなる季節です。暑さに負けないためには主食、主菜、副菜をそろえて食事をとることが大切です。今日の献立では、カレーが主食＋主菜、副菜がサラダとみかんです。そして、食事の前の手洗いをていねいに行い、衛生に気を付けることも大切です。	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 石川県産さごし たまねぎ ドレッシング【アレルギー】 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 煮干しだし 牛乳（北陸産生乳100％）	チンゲンサイ チンゲ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。ビタミンAのもととなるカロテン、ビタミンCのほか、カルシウムなどの無機質もふくまれています。	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) (フィリング) ブ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 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 コンソメ【アレルギー】 クスターソース ワイン 砂糖 キャベツ ブロッコリー まぐろ水煮 ドレッシング【アレルギー】 にんじん じゃがいも 肉団子(鶏肉 玉ねぎ でん粉 豚肉 大豆 油(鉄強化)) 玉ねぎ 大根 こまつな にんじん ぶなしめじ 鶏がらだし コンソメ【アレルギー】 ワイン 国産もも果汁 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） 今日の材料のトマト、ピーマン、ブロッコリー、にんじん、こまつなは「緑黄色野菜」のなかまです。黄、緑、赤などの色の緑黄色野菜には、カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物せんいが含まれていて、体の調子を整えるはたらきをします。意識して、毎日とってほしい食品です。	E 643 kcal P 25.7 g F 23.2 g C 82.7 g Ca 537 mg S 2.4 g

★参考資料： 文部科学省 小学生用食育教材、文部科学省 食に関する指導の手引、健学社 食育フォーラム2025年 7月号、令和6年度いしかわ食育ブック、学校給食摂取基準の策定について(報告)

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ギーについて【〇〇】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
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) いわし 澱粉 醤油 大豆製品 ごまつなドレッシング【アレルギー】にんじん 切干大根 ごま みりん 醤油 じゃがいも たまねぎ こんにやく 鶏肉 にんじん さいゆいんげん 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ことなどに気をつけて、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【アレルギー】赤ピーマン 醤油 卵 たまねぎ ごまつな にんじん ぶなしめじ 鶏がらだし 醤油 ワイン コンソメ【アレルギー】 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。今日の鶏肉にも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) 石川県産ホクリンごびょレ たまねぎ 片栗粉 油 トマトチャップ 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 かぼちゃ たまねぎ 豚肉 なす えのきたけ 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。のどが乾いたら飲み物ばかりでなく、果物を食べること、水分と、不足しがちなミネラルなどの栄養もいっしょにとることが出来ます。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) 鶏肉 たまねぎ 赤ピーマン トマト チャップ ワイン コンソメ【アレルギー】 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【アレルギー】 春雨 塩 しょうゆ 豚肉 たまねぎ ごまつな にんじん 鶏がらだし コンソメ【アレルギー】 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、分離させてバターやクリーム、脱脂粉乳、乳酸菌がつくられたりします。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。

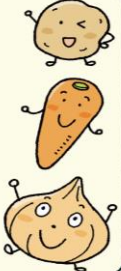
給食メニュー＆調理実習で作ったメニューをご家庭で！
レシピ検索サイトで公開中！ <https://cookpad.com/kitchen/13877837> 「宝達志水町食育・給食」で検索 または QRコードから！

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)
- みそしる (小学5年生 家庭科 カンタンおいしい！)
- 紙コップで茶碗蒸し
- 小魚大豆カミカミ揚げ
- 豚肉の冷製サラダ

- ごはん (ポリ袋調理で20分！アウトドア調理にも！)
- 5分でできる！小松菜のごま風味和え
- 魚と大豆のケチャップからめ
- 八宝菜
- ラタトゥイユ…





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
- ゴミはこまめに捨てる
- こまめに手を洗う
- 肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
- 肉・魚は生で食べるものから離す
- 野菜もよく洗う
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒
- 井戸水を使っていたら水質に注意

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
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ
- 作業前に手を洗う

厚生労働省 食品監視安全課 「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」より