



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今月より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。

## 9月の給食目標 熱や力になる食べ物を知ろう

### ★ 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 ★ふくらぎ ★さごし ★めぎす  
★たまご ★チンゲンサイ ★こまつな ★梨 ★いちじく

### 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/](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→→→



#REF! #REF!	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】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生平均
1 月	ごはん 鶏の唐揚げ 野菜のごま和え 厚揚げの中華煮 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 しょうが キャベツ きゅうりにんじん ロースハム【アレル】 酢 砂糖 醤油 ごま油 ごま 中華スープ【アレル】 生揚げ たまねぎ もやし 鶏肉 チンゲンサイ 赤ピーマン 醤油 片栗粉 中華スープ【アレル】 砂糖 にんにく 牛乳 (北陸産生乳100%)	今日から2学期の給食がはじまります  食事には健康を保ち、活動のもととなる役割があります。2学期のスタート、食事をしっかりとって、元気にすごしましょう。体を動かす、元気のものになる、熱や力になる食べ物には、炭水化物と脂質という栄養素がふくまれています。	E 684 kcal P 31.7 g F 24.7 g C 83.7 g Ca 381 mg S 1.8 g
2 火	カレーライス (ごはん) (ビーフカレー) ビーンズサラダ ヨーグルト 牛乳	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 牛肉 にんじん カレールウ【アレル】 ワイントマツタケ 油 しょうが にんにく カレー粉 キャベツ こまつな ドレッシング【アレル】 ロースハム【アレル】 にんじん 県産大豆 醤油 砂糖 脱脂加糖ヨーグルト (鉄・カルシウム強化) 牛乳 (北陸産生乳100%)	熱や力になる食べ物に含まれている「炭水化物」  栄養素の「炭水化物」には、糖質と食物せんいがあります。糖質はエネルギー源として使われています。体の組織では糖質を分解してエネルギーを取り出す働きが行われており、生命維持のために欠かせない栄養素です。食物せんいは、消化・吸収されませんが腸の調子を整えます。	E 695 kcal P 23.2 g F 22.4 g C 100 g Ca 390 mg S 2.1 g
3 水	ごはん 魚のケチャップがらめ 青椒肉絲(チンジャオロース) 豆腐と水菜の中華スープ 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ + VB・Fe強化米入) 石川県産ふくらぎ でん粉 たまねぎ 油 トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース 醤油 にんにく 豚肉 ピーマン もやし 赤ピーマン ごま油 醤油 片栗粉 中華スープ【アレル】 砂糖 しょうが にんにく 木綿豆腐 もやし たまねぎ みずな にんじん 鶏がらだし 中華スープ【アレル】 しいたけ 醤油 こしょう 牛乳 (北陸産生乳100%)	食べ物が届くまで  食べ物は、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。大豆や小麦、畜産物(ちくさんぶつ)のニワトリ、豚、牛を育てるために必要な穀類などの多くは、外国から運ばれてきます。食べ物を通して外国とつながっているのですね。	E 676 kcal P 29.2 g F 25.8 g C 81.7 g Ca 297 mg S 1.8 g
4 木	肉みそ丼 (ごはん) 肉みそ丼(具) れんこんのひじききんぴら 卵とチンゲン菜のスープ 石川県産梨 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) 鶏肉 もやし こまつな たまねぎ にんじん みそ 砂糖 大豆(鉄強化) 酒 醤油 油 トマトケチャップ にんにく こんにやく れんこん にんじん ピーマン ひじき 醤油 酒 油 みりん 砂糖 鶏がらだし ごま油 卵 たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ 醤油 片栗粉 中華スープ【アレル】 鶏がらだし 酒 梨 牛乳 (北陸産生乳100%)	旬のくだもの「梨 (なし)」  食べ物の「旬」とは、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言います。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。今の季節が旬の「梨(なし)」は、石川県では加賀市、金沢市で栽培されています。	E 640 kcal P 25.9 g F 19.4 g C 90.5 g Ca 355 mg S 2.8 g
5 金	ミルクロール グリルチキン ポテトサラダ 野菜のコンソメスープ チーズ 牛乳	小麦・乳 乳 牛乳	ミルクロール【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) 鶏肉 醤油 油 トマトケチャップ にんにく カレー粉 じゃがいも ドレッシング【アレル】 にんじん とうもろこし ブロッコリー こしょう レモン果汁 たまねぎ こまつな にんじん コンソメ【アレル】 鶏がらだし ワイン 塩 スライスチーズ (鉄・カルシウム強化) 牛乳 (北陸産生乳100%)	熱や力になる食べ物に含まれている「脂質」  栄養素の「脂質」はエネルギー源として使われます。また、細胞膜の成分となるなど、体の組織をつくる大切な役割をしています。食事を多くとりすぎて体の中で余ったエネルギーは中性脂肪というものに変わり、体に蓄えられます。大切な栄養素ですが、とりすぎには注意をしたい栄養素です。	E 598 kcal P 29.5 g F 26.8 g C 59.7 g Ca 623 mg S 2.6 g
8 月	ごはん 県産めぎす唐揚げ いろどり炒め じゃがいもと鶏肉の旨煮 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ + VB・Fe強化米入) 石川県産めぎす 油 片栗粉 コツ【アレル】 にんにく たまねぎ ロースハム【アレル】 にんじん ピーマン 油 コンソメ【アレル】 じゃがいも 鶏肉 こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん 醤油 煮干しだし 砂糖 酒 油 昆布だし 牛乳 (北陸産生乳100%)	エネルギー不足に注意しよう  エネルギーが不足することが続くと、体はエネルギーを節約することを始めます。そうすると、貧血や免疫力が下がったり、骨を作りにくくなったりするなど、体にとって良くないことが起こります。食事は多すぎず、少なすぎず適切な量をとることが大切です。	E 611 kcal P 27.8 g F 18.3 g C 83.6 g Ca 348 mg S 1.8 g
9 火	ごはん 味付けのり 鶏肉の梅みそ焼き チンゲン菜のツナ和え あげと小松菜のみそ汁 牛乳	魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入 + VB・Fe強化米入) 味付けのり 鶏肉 うめしそ みそ 酒 みりん 砂糖 チンゲンサイ キャベツ まぐろ油漬け にんじん 醤油 酢 砂糖 大根 たまねぎ こまつな にんじん 油揚げ みそ 煮干しだし 牛乳 (北陸産生乳100%)	鶏肉の梅みそ焼き  今日の主菜の鶏肉の梅みそ焼きは、鶏肉に調味料、練梅を混ぜたものに漬け込んで、スチームコンベクションオープンで蒸し焼きにします。宝達志水町の学校給食では初めて提供するメニューです。白いごはんによく合うおかずです。	E 561 kcal P 26.5 g F 16.2 g C 77.4 g Ca 334 mg S 2.1 g
10 水	わかめごはん 和風ハンバーグ とうふサラダ めった汁 牛乳	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 豚肉 玉ねぎ 大豆 米粉 砂糖 塩 澱粉 (カルシウム強化) たまねぎ 醤油 砂糖 酒 油 片栗粉 みりん キャベツ 豆腐 きゅうりにんじん 酢 醤油 こんぶ 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも たまねぎ 油揚げ にんじん みそ ぶなしめじ ねぎ 煮干しだし 牛乳 (北陸産生乳100%)	強化米とは  熱や力になる食べ物の代表がお米です。お米の胚芽の部分には体内で糖質をエネルギーに変換するときに必要なビタミンB1、B2が豊富です。しかし、お米を精米するときに胚芽は欠けてしまいます。そこで給食のお米は、ビタミンBを強化し、子どもたちの成長に欠かせない鉄という栄養も加えて提供しています。	E 627 kcal P 24.6 g F 18.4 g C 90.8 g Ca 303 mg S 2.7 g
11 木	ひじきごはん いわしのおかか煮 たまごときゅうりの酢の物 沢煮椀 牛乳	魚 卵 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入 + VB・Fe強化米入) にんじん えだまめ 油揚げ 醤油 ひじき みりん 砂糖 いわし 砂糖 醤油 みりん かつお節 でん粉 卵 キャベツ きゅうり 酢 砂糖 油 醤油 じゃがいも 鶏肉 こまつな ごぼう にんじん えのきたけ 醤油 煮干しだし 片栗粉 酒 牛乳 (北陸産生乳100%)	骨までやわらか「いわしのおかか煮」  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。丸ごと食べられるよう骨までやわらかくして調理しています。魚には、たんぱく質やビタミンD、ミネラル(無機質)が含まれており、古くから日本の食文化に根付いてきた食品です。	E 592 kcal P 27 g F 20.2 g C 75.4 g Ca 402 mg S 2.4 g

★参考資料： 文部科学省 小学生用食育教材、健学社 食育フォーラム2025年 9月号、令和6年度いしかわ食育ブック、宝達志水町HP、学校給食摂取基準の策定について(報告)

#REF! ###	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】、【アレ無】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生平均
12 金	ミートドックパン（ミルクロール） （フィリング） ジャーマンポテト コンソメジュリアン 宝達志水町産いちじく 牛乳	小麦・乳     いちじく 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 トマトリチャップ トマト 玉ねぎ 油 塩 大豆(鉄強化) ワイン スターチス 砂糖 コンソメ【アレ無】 じゃがいも ベーコン【アレ無】 油 コンソメ【アレ無】 パセリ たまねぎ キャベツ にんじん 鶏がらだし コンソメ【アレ無】 油 こしょう いちじく 牛乳（北陸産生乳100%）	宝達志水町産 無花果（いちじく）  地元の旬の果物「いちじく」を味わいましょう。いちじくは一枚の葉に一つの実がつき、そこから栄養を吸い、甘みが増していきます。そのため、完熟になるまで枝に実をつけていたいちじくは、収穫直前まで栄養を吸収するため、格別なおいしさです。宝達志水町の農家の方は、完熟のおいしさを味わっていただく、食べる日を配慮しながら収穫しているそうです。	E 581 kcal P 24.4 g F 23.3 g C 68.3 g Ca 310 mg S 1.8 g
16 火	豚丼（ごはん） 豚丼（具） じゃがいもの磯マヨ和え あげとわかめのみそ汁 加賀しずく入り梨ゼリー 牛乳	     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 ビーマン 醤油 酒 みそ 砂糖 みりん 酒 油 ごま油 しょうが にんにく トウモロコシ じゃがいも キャベツ ブロッコリー ドレッシング【アレ無】 のり 塩 レモン果汁 こしょう こまつな にんじん みそ 油揚げ ねぎ 煮干しだし わかめ 砂糖 梨ピューレー（県産加賀しずく）果汁 牛乳（北陸産生乳100%）	加賀のブランド梨「加賀しずく」  石川県には様々な品種の果物があります。そのうちの一つに、「加賀しずく」という名前の梨があります。石川県が独自に開発した品種で、酸味が控えめで上品な甘さとめらかな舌ざわりが特徴です。梨の旬は秋です。一番おいしい栄養価が高い時期に、旬の食材を積極的に食べましょう。	E 637 kcal P 24.7 g F 19.4 g C 90.7 g Ca 312 mg S 2.0 g
17 水	ごはん 魚のみそマヨ焼き 野菜とゆで豚のサラダ 小松菜と豆腐のすまし汁 牛乳	魚    牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ + VB・Fe強化米入） さとし たまねぎ ドレッシング【アレ無】 酒 みそ パセリ こしょう ブロッコリー 豚肉 にんじん 酢 ごま 酒 砂糖 醤油 ごま油 木綿豆腐 たまねぎ こまつな えのきたけ にんじん 醤油 煮干しだし みりん 牛乳（北陸産生乳100%）	脂質のとりすぎに気をつけよう  エネルギーを作り出す脂質は生命維持にはとても大切な栄養素です。油を多く含む食品は料理に使うことでおいしく感じられます。しかし、ついつい食べ過ぎてしまうと、油は体の中にエネルギー源としてため込んでしまう性質があり、病気の原因になることがあるのでとりすぎに注意しましょう。	E 606 kcal P 26.6 g F 20.3 g C 79.1 g Ca 321 mg S 1.5 g
18 木	ごはん 豚肉と野菜のしょうが炒め 野菜ワンタンスープ りんご 牛乳	小麦 生果物 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ + VB・Fe強化米入） 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン 醤油 油 砂糖 しょうが 中華スープ【小麦・乳・卵不使用】 片栗粉 にんにく ごま油 こまつな もやし にんじん えのきたけ ワンタンの皮【小麦】 醤油 酒 鶏がらだし 中華スープ【アレ無】 りんご 牛乳（北陸産生乳100%）	小麦粉からつくられるワンタン  主食はエネルギー源として食べます。日本の伝統的な主食として食べられてきた作物はお米ですが、世界の中で主食として一番多く食べられている作物は小麦だそうです。お隣の中国でも小麦がよく食べられていて、ワンタンは、中国から伝わった料理の一つです。小麦粉に水を加えてこねたものを薄い皮にして、具をつつみ、スープに入れていただきます。	E 569 kcal P 23.5 g F 14.2 g C 86.8 g Ca 293 mg S 1.8 g
19 金	ミルク食パン トマトドライカレー フレンチサラダ 青菜のスープ 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) たまねぎ 豚肉 トマト にんじん 牛肉 豚肉 大豆(鉄強化) ワイン スターチス コンソメ【アレ無】 油 カレー粉 しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし ロースハム【アレ無】 酢 油 砂糖 塩 こしょう 木綿豆腐 たまねぎ チンゲンサイ 鶏がらだし にんじん 醤油 ワイン コンソメ【アレ無】 牛乳（北陸産生乳100%）	トマトドライカレー  トマトをたっぷり使い、石川県産大豆とひき肉、たまねぎ、にんじんなどの野菜とよく炒めて煮込んで作ったドライカレーです。（中学校家庭科の教科書にもエコクッキングとして作り方が紹介されています。）カレーなどの香辛料を料理に使うと、塩分が控え目でもおいしくなります。	E 598 kcal P 26.3 g F 22.7 g C 72 g Ca 364 mg S 2.4 g
22 月	ごはん 揚げ魚のカレー風味 油揚げのごま酢あえ 野菜ともずくのみそ汁 牛乳	魚    牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ + VB・Fe強化米入） さとし 油 酒 片栗粉 ごま 米粉 コンソメ【アレ無】 にんにく カレー粉 キャベツ きゅうり 油揚げ 酢 醤油 砂糖 ごま 木綿豆腐 たまねぎ みそ にんじん ねぎ 煮干しだし もずく 牛乳（北陸産生乳100%）	きれいに配膳（はいぜん）して食べましょう  料理や食べ物を盛り付けした食器を並べることを配膳（はいぜん）といいます。配膳には基本のルールがあり、食べやすさや、昔の人の料理や食べ物への思いがにめられて定まったものです。配膳の基本を意識して料理を準備することで栄養バランスのとれた食事になることもできます。	E 627 kcal P 25.6 g F 22.5 g C 80.6 g Ca 353 mg S 1.4 g
24 水	ごはん だしまき卵 切干大根の炒め煮 肉豆腐 小魚いもけんぴ 牛乳	卵   魚 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ 強化米入） 卵 でん粉 酢 醤油 みりん 砂糖 かつおだし こまつな にんじん 油揚げ 切干大根 醤油 砂糖 煮干しだし ごま 酒 みりん ごま油 木綿豆腐 たまねぎ 豚肉 こんにやく にんじん ねぎ 醤油 酒 みりん 煮干しだし 砂糖 さつまいも 砂糖 油 煮干し 水 あめ 牛乳（北陸産生乳100%）	緑黄色野菜（りよくおうしよくやさい）  今日の材料のこまつな、にんじんは「緑黄色野菜」のなかまです。黄、緑、赤色などの緑黄色野菜には、カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物せんいがふくまれている、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 649 kcal P 29.5 g F 20.3 g C 87 g Ca 440 mg S 1.7 g
25 木	ごはん さばのみそ煮 五目ひじき 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） さば でん粉 みそ 砂糖 ごま こんにやく にんじん さやいんげん 県産大豆 醤油 油 ひじき みりん 砂糖 鶏肉 大根 にんじん ごぼう ねぎ 煮干しだし 醤油 片栗粉 酒 しいたけ ごま油 みりん 牛乳（北陸産生乳100%）	今日のメニューは「まごはやさしいごはん」 	E 619 kcal P 26.5 g F 21 g C 81 g Ca 309 mg S 1.3 g
26 金	ミルク食パン ジャム 鶏のコーンフ레이크焼き 小松菜とコーンのサラダ 豆乳チャウダー 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) いちじくジャム（食物せんい強化） 鶏肉 コーンフ레이크【アレ無】 ドレッシング【アレ無】 ワイン こしょう こまつな キャベツ とうもろこし にんじん 酢 醤油 砂糖 ごま油 じゃがいも 豆乳 たまねぎ にんじん ぶなしめじ ベーコン【アレ無】 米粉 コンソメ【アレ無】 油 牛乳（北陸産生乳100%）	熱や力のもとになる食べ物「小麦」はどこから？  日本で食べられている小麦は輸入に頼っていますが、地産地消のために2年前から石川県の学校給食のパンの小麦粉は国産小麦100%になりました。残さず食べることで地産地消に貢献しましょう。（農水省HPー） 	E 688 kcal P 31.7 g F 22.6 g C 89.2 g Ca 335 mg S 2.5 g
29 月	ごはん 春巻(シュンペ)ン 麻婆茄子(マーボ チェズ)ン 卵の中華スープ 冷凍みかん 牛乳	小麦 卵 生果物 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ + VB・Fe強化米入） 小麦粉 豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ 油 醤油 はるさめ でん粉 生姜 砂糖 椎茸 米粉 たまねぎ 豚肉 なす にんじん たら 醤油 みそ 砂糖 片栗粉 中華スープ【アレ無】 にんにく しょうが ごま油 卵 キャベツ たまねぎ こまつな えのきたけ 鶏がらだし 醤油 片栗粉 中華スープ【アレ無】 塩 国産みかん 牛乳（北陸産生乳100%）	夏から秋が旬の野菜「なす」  石川県の「なす」が多く収穫できる季節は7月から8月ですが「追肥」をすることで秋まで収穫ができるそうです。夏に実がなることから「なつみ」と呼ばれ、それがなまって「なすび」「なす」になったそうです。秋にとれる「なす」は、夏にとれるなすよりも味が良いといわれています。	E 703 kcal P 21.2 g F 26 g C 96.2 g Ca 306 mg S 2.1 g
30 火	県産米粉のきなこ揚げパン ブロッコリーとハムのサラダ 野菜のスープ煮 チーズ 牛乳	小麦・乳   乳 牛乳	米粉パン【乳】（県産米粉 国産小麦使用） きな粉 油 砂糖 キャベツ ブロッコリー ロースハム【アレ無】 にんじん レモン果汁 砂糖 醤油 じゃがいも 大根 たまねぎ 鶏肉 チンゲンサイ にんじん 酒 鶏がらだし コンソメ【アレ無】 ワイン こしょう チーズ（鉄強化） 牛乳（北陸産生乳100%）	不足しがちな栄養素  成長期の子どもは成人に比べて、骨の成長が活発です。骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にしておくことが大切です。丈夫な骨や歯をつくるためには、バランスのよい食事と運動が大切ですが、特に牛乳、チーズ、ヨーグルトなどに含まれているカルシウムはしっかりととりたい栄養素です。	E 618 kcal P 30.1 g F 25.2 g C 67.7 g Ca 391 mg S 2.1 g