



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

令和7年9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 ★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/
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!	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 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【アレ無】 酢 砂糖 醤油 ごま油 ごま 中華スープ【アレ無】 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【アレ無】 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、元気のものとなる、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 じやがいも 牛肉 にんじん カレール【アレ無】 ウィントマトケチャップ 油 しょうが にんにく カレー粉 キャベツ ごまつな ドレッシング 【アレ無】 ロースハム【アレ無】 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(チジ キャロースー) 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【アレ無】 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【アレ無】 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)の二つドリ、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 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 トウバソジヤン にんにく こんにゃくれんこん 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だけ 醤油 片栗粉 中華スープ【アレ無】 鶏がらだし 酒 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を感じてみましょう。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 野菜のコソソメスープ チーズ 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 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 【アレ無】 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 ごまつな にんじん コソソメ【アレ無】 鶏がらだし ウィン オ 油 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で体の中で余ったエネルギーは中性脂肪という形に変わり、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 コソソメ【アレ無】 にんにく たまねぎ ロースハム【アレ無】 にんじん ピーマン 油 コソソメ【アレ無】 じゃがいも 鶏肉 こんにゃくたまねぎ にんじん さやいんげん 醤油 煮干だし 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 ごまつな にんじん 油揚げ みそ 煮干だし 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ブ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 濕粉 (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B ₁ 、B ₂ 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 ごまつな ごぼう にんじん えのきだけ 醤油 煮干だし 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だけです。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

