



令和4年6月
宝達志水町立志雄小学校

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 →→→

6月は「食育月間」です。健康で心豊かな生活を送るためには健全な食生活を実践し、おいしく楽しく食べることができると、それを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが大切です。学校給食を通じて、ご家庭での食育にもつながるよう、発信しています。

- ★ 6月の地産地消(石川県産の食材) / ◇旬の食材
- ★米(宝達志水町産コシヒカリ) ★牛乳(原乳は石川県産100%) ★大豆 ★米粉 ★ハタハタ ★いわし ★干し椎茸 ★加賀太きゅうり ★チンゲンサイ ★きゅうり ★きくらげ ★たまご ★豆あじ ★さといも ★もつな ★ヨーグルト ★ミニトマト ◇メロン

【給食予定献立表】					
令和4年 6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は【○】、アレルギー使用がない場合【アレ無】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生の平均
1 水	ごはん えびのよせ揚げ 青菜とはるさめのサラダ 五目中華スープ 牛乳	魚 乳	米(強化米入り) えび 魚すり身【魚】 たまねぎ 大豆製品 パン粉 砂糖 塩 油 (鉄・カルシウム) こまつな きゅうり はるさめ ロースハム 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 塩 もやし 豚肉にんにん たくのこ水煮 きくらげ 片栗粉 中華スープ 鶏がらだし 酒 しょうゆ 牛乳 (石川県産生乳100%)	<6月は食育月間> 6月は「食育月間」です。毎日食べている物はどこで作られたのか、体の健康のためにはどのような食べ方をすればよいのか、マナーを守って食べているのかなど、ふだんの食生活を見直してみましよう。	E 626 kcal P 20.2 g F 17.4 g Ca 336 mg S 2.0 g
	ごはん 2 大豆と煮干のごまからめ 野菜のかみかみ和え 肉豆腐 牛乳	魚 乳	米(強化米入り) 県産大豆 煮干し【魚】 砂糖 米粉 油 しょうゆ ごま 片栗粉 みりん キャベツ きゅうり だいこん漬け しょうゆ 木綿豆腐 豚肉 たまねぎ にんにん こんにやく チンゲンサイ しょうゆ 酒 みりん 砂糖 鶏がらだし 牛乳 (石川県産生乳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。大きいの一株で、ビタミンAとCは1日の必要量の半分がふくまれています。	E 660 kcal P 29.5 g F 18.0 g Ca 500 mg S 2.2 g
	ハニートースト 3 ツナとブロッコリーのサラダ チンゲンサイのふわふわ卵スープ ヨーグルト 牛乳	乳 乳	ミルク食パン【乳】 はちみつ マーガリン【乳】 砂糖 レモン果汁 キャベツ ブロッコリー ツナ(まぐろ油漬) にんにん 酢 しょうゆ 砂糖 たまねぎ チンゲンサイ たまご 片栗粉 鶏がらだし 中華スープ しょうゆ ワイン 乳 脱脂加糖ヨーグルト(鉄・カルシウム) 牛乳 (石川県産生乳100%)	<ふわふわ卵スープ>作り方の紹介> Webで宝達志水町の給食メニューの作り方を紹介しています。 【宝達志水町学校給食】で検索しぜひご覧ください。	E 661 kcal P 24.7 g F 22.6 g Ca 446 mg S 2.1 g
6 月	ごはん 鶏肉の南部焼き わかめときゅうりの酢の物 みそけんちん汁 かみかみさつま揚げ / 牛乳	魚 魚 乳	米(強化米入り) 鶏肉 しょうゆ ごま みりん しょうが 片栗粉 油 ちくわ キャベツ きゅうり わかめ 酢 しょうゆ 砂糖 しょうが 木綿豆腐 じゃがいも 板こんにやく わがに にんにん しめじ 煮干しだし みそ ごま油 さつまいも 砂糖 油 / 牛乳 (石川県産生乳100%)	<歯と口の健康週間> 6月4日から10日は歯と口の健康週間です。よく噛むことは歯の発達、食べ過ぎを防ぐ、味がよくわかる、などよいことがたくさんあります。ひと口20回以上を目安によくかんで食べるようにしましょう。	E 626 kcal P 26.7 g F 16.5 g Ca 335 mg S 2.2 g
	ごはん 7 いかのチリソースかけ チンゲンサイのごま酢あえ 野菜ワンタンスープ 牛乳	乳	米(強化米入り) いか 小麦粉 油 でん粉 トマトチャップ しょうゆ ねぎ しょうが にんにく 砂糖 酒 【アレ無】 チンゲンサイ キャベツ ロースハム 酢 ごま 砂糖 しょうゆ ごま油 もやし たまねぎ ワンタン 豚肉にんにん ねぎきり揚げ 鶏がらだし 中華スープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう 牛乳 (石川県産生乳100%)	<よくかんで食べよう> よくかんで食べると唾液がたぐさみ出て消化吸収がよくなる、むし歯などの病気を予防する、味がよくわかる、満腹感を感じる、こができることがわっているそうです。よくかんで食べるようにしましょう。	E 650 kcal P 21.3 g F 19.0 g Ca 398 mg S 1.8 g
	(麦ごはん) 8 カレーライス ピーンズサラダ チーズ 牛乳	乳	米(強化米入り) 大麦(米粒麦) たまねぎ じゃがいも にんにん 豚肉 カレールウ 油 ワイン しょうが にんにく キャベツ 大豆 えだまめ にんにん ロースハム ドレッシング しょうゆ 砂糖 レモン果汁 チーズ 牛乳 (石川県産生乳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、クリーム、脱脂粉乳や乳酸菌がつくれます。	E 689 kcal P 24.8 g F 26.2 g Ca 378 mg S 3.0 g
9 木	しそちりめんごはん ハタハタの空揚げ あげともやしの生姜醤油あえ 新じゃがとうずら卵の旨煮 牛乳	魚 乳	米(強化米入り) 大麦(米粒麦) しらす干し 赤しごま 油 塩 県産ハタハタ 小麦粉 片栗粉 油 塩 にんにく もやし こまつな 油揚げ しょうゆ 砂糖 しょうが 昆布 じゃがいも たまねぎ うずら 豚肉 にんにん 酒 片栗粉 鶏がらだし みりん しょうゆ 油 牛乳 (石川県産生乳100%)	<歯を丈夫にする無機質(むきつ) > しらすはほし、ハタハタはカルシウムやリンが豊富です。カルシウム、リン、鉄など無機質は体をつくり、からだの調子を整える働きがある栄養素です。主に骨や歯をつくるもとになります。	E 680 kcal P 28.7 g P 23.9 g Ca 421 mg S 2.4 g
	チキナー(チキンロール) 10 (グリンチ)のトマトソース 野菜ソテー 野菜の豆乳スープ オレンジ / 牛乳	乳 乳	ミルクロールパン【乳】 鶏肉 たまねぎ トマト にんにく トマトチャップ ワイン コンソメ 油 砂糖 塩 こしょう キャベツ ビーマン パプリカ 油 コンソメ 塩 こしょう 豆乳 大豆 じゃがいも たまねぎ にんにん とうもろこし こまつな ベーコン 米粉 コンソメ オレンジ / 牛乳 (石川県産生乳100%)	<だもの食べよう> オレンジなどのくだものには、血管をじょうぶにしたり、傷の回復を早めるビタミンCや腸の調子を整える食物せんいなど健康を保つために必要な栄養素がふくまれているため一日150gをめやすに食べるとよいといわれています。	E 567 kcal P 28.1 g F 20.9 g Ca 338 mg S 2.5 g
	ごはん・のりふりかけ 13 宝達里芋コロッケ 小松菜のごま和え くるま麩の卵とじ 牛乳	乳 乳	米(強化米入り) のりふりかけ【魚】 さといも 豚肉 たまねぎ にんにん とうもろこし じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖 しいたけ 油 こまつな にんにん 切干大根 しょうゆ ごま みりん 砂糖 たまご たまねぎ チンゲンサイ 鶏肉 くるま麩 しいたけ しょうゆ みりん 煮干しだし 酒 砂糖 牛乳 (石川県産生乳100%)	<<ふるまふのたまごとじ>> 「ふるまふ小麦粉から作られた日本の伝統食食材です。」「くるまふのたまごとじ」は北陸地方で長い年月にわたって伝えられてきた郷土料理です。伝統として受け継がれてきた料理の良さを知って食生活に生かしましょう。	E 670 kcal P 23.7 g F 19.0 g Ca 373 mg S 2.1 g
14 火	鶏そぼろずし 豆あじのかりかり揚げ 小松菜ときゅうりの昆布あえ 沢煮焼 牛乳	魚 魚 乳	米(強化米入り) 鶏肉 たまご しいたけ しょうが 酢 砂糖 しょうゆ 塩 石川県産豆あじ でん粉 油 にんにく 塩 こまつな きゅうり キャベツ にんにん 昆布 しょうゆ 塩 えのきたけ 豚肉にんにん ごぼう やえさんどう はるさめ しょうゆ 酒 みりん しめじ・昆布だし 牛乳 (石川県産生乳100%)	<沢煮焼(さわにわん) > 沢煮焼の「沢」は「たくさん」という意味があります。数種類の食材を使い、うす味に仕上げた汁です。豚肉と千切り野菜を具にして塩味で作ります。千切りの具が沢のような水の流れを表しています。	E 634 kcal P 25.8 g F 19.3 g Ca 490 mg S 2.3 g

* アレルギー対応欄: 令和4年度 宝達志水町アレルギー対応食材を記載しています。『そば』『ピーナッツ』『カシューナッツ』『ビスタチオ』『くるみ』は提供しません。

★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Eエネルギー、Pたんぱく質、F脂肪、Caカルシウム、S食塩を示しています。記載値は4年生(基準650kcal)の量です。1.2年生の基準は530kcal、5.6年生は780kcalです。

令和4年 6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は【○】、アレルギー使用がない場合【アレ無】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生の平均
15 水	ごはん 鶏肉とこんにやくのピリ辛和え いわしのつみれ汁 ミニトマト/県産梨ゼリー 牛乳	魚 乳	米(強化米入り) 鶏肉 もやし こんにやく にんにん ビーマン しょうゆ 砂糖 トマト チャップ 油 酢 ごま油 いわし 身 木綿豆腐 たまねぎ ごぼう にんにん ねぎ みそ しょうが 小麦粉 酒 煮干しだし ミニトマト/砂糖 梨ゼリー(石川県産 加賀しずく) 牛乳 (石川県産生乳100%)	<いわしのつみれ汁> いわしのつみれ汁は和食の伝統料理のひとつです。石川県ではいわしの他にメグスの子やえびのすり身で作る郷土料理が伝えられています。中学校の家庭科の教科書にも作り方が紹介されています。	E 632 kcal P 26.3 g F 15.5 g Ca 312 mg S 1.5 g
	たまごチャーハン 春雨といくらの中華炒め 豆腐とコーンの中華スープ 牛乳	乳	米 大麦 たまねぎ たまご 豚肉 ねぎ 酒 しょうゆ ごま油 しいたけ 中華スープ しょうが にんにく 油 もやし ロースハム 石川県産いか はるさめ いしり(県産いか) しょうゆ 砂糖 ごま油 中華スープ 木綿豆腐 キャベツ とうもろこし にんにん 鶏がらスープ 中華スープ しょうゆ 酒 牛乳 (石川県産生乳100%)	<石川県でとれる「いか」> いかは日本の近々の海にのぼるものだけでなく約130種類以上あるそうです。石川県では「するめいか」という種類が多くとれます。今日のいかは石川県産で、いから作った「いしり」という調味料で味付けをします。	E 640 kcal P 24.9 g F 20.0 g Ca 304 mg S 2.2 g
	県産米粉のきなこ揚げパン 17 県産大豆とたまごの彩りサラダ 町内産チンゲン菜と肉団子のスープ 県産生乳ヨーグルト 牛乳	乳	県産米粉パン【乳】 きなこ 砂糖 油 加賀太きゅうり キャベツ 県産大豆 パプリカ ひじき佃煮 ごま 酢 油 しょうゆ 砂糖 鶏肉 たまねぎ 豚肉 大豆 油 じゃがいも にんにん チンゲン菜 鶏がらだし コンソメ ワイン 石川県産生乳 砂糖 牛乳 (石川県産生乳100%)	<地場産物day> 毎月19日は「食育の日」です。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毎月19日を「地場産デー」として設定しています。地域の味を味わいましよう。	E 608 kcal P 25.0 g F 24.4 g Ca 473 mg S 2.5 g
20 月	梅ごはん とり天 子ぎつねサラダ 新じゃがとわかめのみそ汁 牛乳	乳	米(強化米入り) 乾燥梅 鶏肉 小麦粉 片栗粉 油 しょうゆ しょうが にんにく 酒 塩 あおき キャベツ こまつな 油揚げ しょうゆ 酢 砂糖 しょうが 油 じゃがいも たまねぎ わかめ えのきたけ みそ 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	<保存食〜梅干〜> 冷蔵庫がなかった時代の昔の人はいろいろな方法で食べ物を長持ちさせる工夫をして保存食をつくっていました。日光にあてて干したり、塩につけて干して食べ物に含まれる水分をぬく方法などがあります。	E 668 kcal P 28.1 g F 20.6 g Ca 351 mg S 2.6 g
	ごはん 21 ハンバーグのトマトソース キャベツとコーンのサラダ 青菜のコンソメスープ 牛乳	乳	米(強化米入り) 鶏肉 豚肉 たまねぎ 大豆 でん粉 砂糖 トマトチャップ トマト オリーブ油 にんにく コンソメ ワイン 【アレ無】 キャベツ ブロッコリー にんにん とうもろこし ロースハム 酢 砂糖 しょうゆ 油 こまつな たまねぎ 木綿豆腐 えのきたけ コンソメ しょうゆ ワイン 塩 こしょう 牛乳 (石川県産生乳100%)	<食べ物が届まで> 毎日食べている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。中でも大豆や小麦粉の多くは外国から運ばれています。世界中の人に支えられて食事ができていることに感謝したいですね。	E 634 kcal P 23.6 g F 19.3 g Ca 516 mg S 2.1 g
	ごはん だし巻きたまご 22 野菜のいりご炒め とん汁 青りんごゼリー / 牛乳	乳・魚 乳	米(強化米入り) たまご でん粉 砂糖 油 みりん 酢 かつおだし 塩 (カルシウム) にんにん ビーマン パプリカ たまねぎ ロースハム 油 塩 こしょう じゃがいも 豚肉 ごぼう にんにん しめじ ねぎ みそ ごま油 しょうゆ 青りんごゼリー (りんご果汁 糖精 (鉄・ビタミンC)) / 牛乳 (石川県産生乳100%)	<お家で調理をしてみよう> 5年生の家庭科で「いためる調理」を学びます。野菜は弱火で炒めると水分が出てしまうので強火で早く炒めたいです。とん汁の作り方は中学校の家庭科で学びます。お家でもぜひ調理をしてみましよう。	E 691 kcal P 26.8 g F 18.1 g Ca 276 mg S 2.2 g
23 木	ごはん・鯉ふりかけ きびごころフライ 江戸子煮 具だくさん汁 ミニトマト / 牛乳	魚 乳	米(強化米入り) / かつおふりかけ【魚】 きびごころ じゃがいも 米粉 砂糖 油 牛肉 県産大豆 こんにやく たくのこ 昆布 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 油 もやし あつあげ にんにん こまつな しいたけ ねぎ みそ 椎茸・昆布だし ミニトマト(町内産の予定) / 牛乳 (石川県産生乳100%)	<姿勢よく、よくかんで食べよう> 食べる姿勢は床に両足の底座をつける。息がずく食べる、飲み物を流し込まないようにする。舌をきちんとつけると噛むことが出来ます。よくかんで食べるようにしましょう。	E 633 kcal P 25.6 g F 18.8 g Ca 422 mg S 2.0 g
	食パン・ジャム 24 チキンポテトグラタン 花野菜サラダ マカロニのトマトスープ 牛乳	乳	ミルク食パン【乳】 いちじく(食物繊維) 豆乳 たまねぎ じゃがいも 鶏肉 しめじ チーズ 米粉 オリーブ油 ワイン コンソメ 塩 こしょう 油 ブロッコリー カリフラワー にんにん ドレッシング 塩 こしょう キャベツ トマト こまつな たまねぎ ベーコン マカロニ トマトチャップ 鶏がらだし ワイン 油 コンソメ にんにく 牛乳 (石川県産生乳100%)	<牛乳だけじゃないカルシウム> 牛乳、乳製品、小魚のほかには野菜にもカルシウムがふくまれています。歯や骨を強く丈夫にするために成長期は大人より多くのカルシウムをとることが必要です。しっかり野菜も食べましよう。	E 692 kcal P 26.5 g F 25.5 g Ca 384 mg S 2.8 g
	ごはん 27 みそカツ 五色和え かきたま汁 牛乳	乳	米(強化米入り) 豚肉(パン粉) 小麦粉 小麦みそ 酒 ごま にんにく しょうゆ 砂糖 油 こまつな れんこん とうもろこし にんにん しょうゆ 酢 砂糖 きくらげ 塩 たまご たまねぎ ねぎ 片栗粉 しょうゆ みりん 昆布だし わかめ しいたけ 鶏がらだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	<保存食〜みそ〜> みそは古くから日本に伝わる保存食です。体に善いもの良い菌を増やして善い菌を育てるおさえる発酵という方法で長持ちさせます。今日のみそカツのみそは小麦みそを使っています。	E 692 kcal P 27.6 g F 18.7 g Ca 315 mg S 2.9 g
28 火	ミルクロール 鶏肉のレモン焼き ポテトサラダ カレースープ 牛乳	乳	ミルクロール【乳】 鶏肉 しょうゆ レモン果汁 みりん 砂糖 片栗粉 じゃがいも きゅうり にんにん ドレッシング 塩 こしょう たまねぎ ブロッコリー トマト にんにん ベーコン とうもろこし マカロニ 鶏がらだし コンソメ にんにく しょうが こしょう 牛乳 (石川県産生乳100%)	<しっかり手を洗おう> 手に付いたバイ菌をきれいに洗い流さずに食事すると、バイ菌と一緒に食べてしまうこととなります。指の付け根・爪の先・手のひら・手と手と石けんを使って2回洗うと効果的です。	E 614 kcal P 28.3 g F 19.8 g Ca 301 mg S 2.7 g
	ごはん 29 春巻 拌三絲(パンスー) 家常豆腐 (ジャギヤンドウ) / 牛乳	乳	米(強化米入り) 小麦粉 豚肉 にんにん たまねぎ キャベツ はるさめ でん粉 油 しょうが しいたけ 米粉 砂糖 しょうゆ キャベツ にんにん きゅうり はるさめ ロースハム 酢 しょうゆ ごま油 中華スープ 砂糖 家常豆腐(冷凍) 牛乳 (石川県産生乳100%)	<食事の時の衛生> 食事の準備をする時の身支度には、せいけつなエプロン、ばしうを正し身につける、つめは短く切る、手洗いを正しい方法ですることが大切です。食べる場所は清潔に保ち安全に食べられるようにしましょう。	E 707 kcal P 23.0 g F 25.4 g Ca 367 mg S 2.5 g
	ごはん 30 いわしの梅煮 五目きん煮 みそにゅうめん メロン / 牛乳	魚 乳	米(強化米入り) いわし 砂糖 しょうゆ みりん 梅肉 でん粉 ごぼう 鶏肉 こんにやく にんにん ビーマン 油 しょうゆ みりん 酒 砂糖 ごま油 とうがらし そうめん こまつな たまねぎ にんにん うすあげ しいたけ 煮干しだし みそ メロン / 牛乳 (石川県産生乳100%)	<メロン> メロンが多く出回る時期は5月から7月頃です。きゅうりやパクチヤと同じく7月の仲間です。茨城産や北海道、熊本県などで多く作られて石川県もこれから出回りします。	E 642 kcal P 26.5 g F 15.9 g Ca 402 mg S 1.9 g

* アレルギー対応欄: 令和4年度 宝達志水町アレルギー対応食材を記載しています。『そば』『ピーナッツ』『カシューナッツ』『ビスタチオ』『くるみ』は提供しません。