



★ 今月の地産地消(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 ★いか ★ふくらぎ ★干し椎茸 ★きゅうり ★チンゲンサイ
★きんしゅうり ★たまご ★ハタハタ ★こまつな ★ミニトマト ★すいか
◇かぼちゃ ◇とうもろこし ◇ピーマン ◇青しそ

★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。

【給食予定献立表】

令和4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は【〇〇】、アレルギー使用がない場合【アレルギー】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生
1 金	セルフサンド(食パン) ツナサラダ ミネストローネ スライスチーズ 牛乳	乳 魚・ツナ	ミルク食パン【乳】 キャベツ きゅうり ツナ(まぐろ油漬) にんじん ドレッシング たまねぎ じゃがいも トマト 鶏肉 にんじん ケチャップ マカロニ 大豆 塩麹 コンソメしょうが にんにく オリーブ油 チーズ (鉄・カルシウム強化) 牛乳 (石川県産生乳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。	E 670 kcal P 27.2 g F 25.6 g Ca 613 mg S 3.0 g
4 月	ごはん いかだんご 小松菜のひじきごま和え 新じゃがの旨煮 牛乳	魚 乳	米(強化米入り) 県産いか たら【魚】でんぶん ラード みりん 砂糖 しょうが 油 小松菜 もやし えだまめ ひじき佃煮 にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも たまねぎ 糸こんにゃく 豚肉 にんじん さやいんげん しいたけ 油 酒 しょうが 砂糖 みりん 鶏がらだし 片栗粉 牛乳 (石川県産生乳100%)	<いかだんご> 石川県では「いか」の水揚げが全国でもトップクラスです。いかだんごは、石川県でとれた「いか」と魚のすり身でだんごにしたものを油で揚げたおかずです。	E 665 kcal P 24.1 g F 17.8 g Ca 327 mg S 2.3 g
5 火	ジャンバラヤ マカロニポテトサラダ チキンスープ 冷凍みかん 牛乳	乳	米 大麦 たまねぎ えび ウィンナー 赤ピーマン オリーブ油 トマト にんにく コンソメ クスターソース ケチャップ ワイン じゃがいも にんじん きゅうり マカロニ ドレッシング 酢 砂糖 キャベツ 鶏肉 たまねぎ にんじん にんにく オリーブ油 白ワイン 鶏がらスープ コンソメ みかん 牛乳 (石川県産生乳100%)	<じゃがいも> じゃがいもは夏に収穫される作物です。エネルギーのもとになるでんぶんが主成分なので、主食として食べている国もあります。夏に不足しがちな無機質やビタミンを補うためにおすすめの食材です。	E 623 kcal P 22.8 g F 18.9 g Ca 285 mg S 2.3 g
6 水	ごはん はたはたのから揚げ 豆腐と野菜のチャンプルー 揚げなすと小松菜のみそ汁 牛乳	魚 卵 魚 乳	米(強化米入り) 県産ハタハタ でんぶん パン粉 油 あつあげ ウィンナー キャベツ もやし たまご にんじん 油 中華スープ しょうゆ 酒 ごま油 なす こまつな えのきたけ たまねぎ わかめ 大豆油 煮干しだし みそ 牛乳 (石川県産生乳100%)	<チャンプルー> 「チャンプルー」とは沖縄の方言で「ごちやまぜ」という意味で豆腐といろいろな食材を炒めた沖縄の郷土料理です。小学校家庭科の教科書にも作り方が紹介されています。ぜひ作ってみてください。	E 697 kcal P 26.3 g F 29.1 g Ca 427 mg S 2.2 g
7 木	ごはん 星型ハンバーグ カラフルサラダ 冷やしそうめん汁 牛乳 / セタゼリー	魚 乳	米(強化米入り) 鶏肉 豚肉 たまねぎ 油 じゃがいも にんにく しょうが でんぶん りんご しょうゆ 砂糖 白ワイン トマト ケチャップ きゅうり キャベツ とうもろこし 赤ピーマン ロースハム 酢 砂糖 油 しょうゆ そうめん にんじん しいたけ ねぎ しょうが しょうゆ みりん 煮干しだし 昆布だし 牛乳 (石川県産生乳100%) /セタゼリー (ぶどう・レモン・みかん果汁・糖類・寒天)	<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。だしを使うことで風味が増すことができます。今日の天の川をイメージしたそ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 729 kcal P 23.7 g F 17.3 g Ca 430 mg S 3.8 g
8 金	キャロットパン 魚フライ 花野菜サラダ お豆と野菜のスープ 牛乳	乳・卵 魚 乳	キャロットパン【卵・乳】 県産ふくらぎ 米粉 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース ブロッコリー にんじん カリフラワー ドレッシング 大豆 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ こまつな 鶏がらだし コンソメ 牛乳 (石川県産生乳100%)	<花野菜サラダ> 花野菜とは、ブロッコリーとカリフラワーのことです。野菜には、実を食べる野菜、葉を食べる野菜、茎を食べる野菜、花のつぼみを食べる野菜、根や地下の茎を食べる野菜があります。	E 649 kcal P 28.2 g F 28.5 g Ca 308 mg S 2.6 g
11 月	ごはん いわしの生姜煮 打豆入りきんぴらごぼう 新じゃがのみそ汁 県産小玉すいか / 牛乳	魚 魚 すいか/乳	米(強化米入り) いわし 砂糖 しょうゆ みりん でんぶん しょうが ごぼう にんじん 大豆 (打ち豆) ひじき 油 しょうゆ みりん 砂糖 じゃがいも たまねぎ うすあげ チンゲンサイ みそ 煮干しだし 県産小玉すいか / 牛乳 (石川県産生乳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、果物を食べることで不足しがちな栄養もいっしょにとることができます。	E 714 kcal P 26.0 g F 20.9 g Ca 407 mg S 2.2 g
12 火	ミルクロール メンチカツ 6品目の野菜サラダ 豆乳コンソメスープ 牛乳	乳 乳	ミルクロール【乳】 豚肉 鶏肉 キャベツ たまねぎ パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖 油 キャベツ こまつな ブロッコリー きゅうり 黄ピーマン にんじん たまねぎ 酢 オリーブ油 砂糖 しょうゆ コンソメ たまねぎ こまつな しめじ 鶏がらスープ コンソメ とうもろこし 大豆 米粉 牛乳 (石川県産生乳100%)	<やさいを食べよう> やさいには、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350gをめやすに食べるとよいといわれています。	E 627 kcal P 24.2 g F 24.1 g Ca 356 mg S 2.4 g
13 水	ごはん 枝豆シューマイ 金糸瓜の中華あえ 八宝菜 ミニトマト / 牛乳	魚 卵 乳	米(強化米入り) たまねぎ 小麦粉 えだまめ 鶏肉 大豆 ラード しょうが 砂糖 しょうゆ パン粉 でんぶん 金糸瓜 (そうめんかぼちゃ) かまぼこ【魚】きゅうり にんじん 酢 砂糖 ごま油 しょうゆ ごま 中華スープ もやし たまねぎ ずら卵 豚肉 チンゲンサイ いか えび にんじん しょうゆ 油 片栗粉 中華スープ しょうが ごま油 オイスターソース 酒 砂糖 町内産ミニトマトの予定 / 牛乳 (石川県産生乳100%)	<きんしゅうり(そうめんかぼちゃ)> 「きゅうり」や「かぼちゃ」は、夏が旬の野菜です。かぼちゃのなかま、金糸瓜(きんしゅうり)はそうめんかぼちゃともいいます。石川県の特産品のひとつです。シャキシャキした歯ごたえある野菜です。	E 697 kcal P 28.1 g F 20.6 g Ca 308 mg S 2.1 g
14 木	ごはん 県産めぎすの空揚げ 小松菜のごま和え とうがんのそぼろ煮 牛乳	魚 乳	米(強化米入り) 県産めぎす でんぶん 油 こまつな にんじん 切干大根 しょうゆ ごま 砂糖 みりん とうがん たまねぎ あつあげ 豚肉 にんじん しょうゆ えだまめ 片栗粉 酒 砂糖 鶏がらだし しょうが 酒 みりん 油 牛乳 (石川県産生乳100%)	<とうがん> 「とうがん」とは「冬の瓜(うり)」と書きますが、旬は夏の野菜です。保存しておけば冬までもつことから冬瓜という、という説もあります。冬瓜には、不足しがちな無機質やビタミンがふくまれています。	E 650 kcal P 25.0 g F 19.6 g Ca 416 mg S 2.4 g

令和4年 7月	こんだて名	アレルギー 対応	主な材料名	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生
★牛乳(200cc)は毎日つきます			※食材に含まれているアレルギーは【〇〇】、アレルギー使用がない場合【アレ無】と記載		
15 金	ミルク食パン・チョコクリーム チキンとかぼちゃのグリル コールスローサラダ 青菜のコンソメスープ 牛乳	乳 乳 乳	食パン【乳】 チョコ大豆バター【乳】 豆乳 かぼちゃ たまねぎ 鶏肉 しめじ チーズ 米粉 オリーブ油 白ワイン 油 コンソメ パセリ キャベツ きゅうり ドレッシング ロースハム 酢 砂糖 キャベツ こまつな たまねぎ パーコン 鶏がらだし 白ワイン オリーブ油 コンソメ にんにく 牛乳 (石川県産生乳100%)	<チキンとかぼちゃのグリル> 豆乳と米粉でホワイトルウを作り、とり肉とかぼちゃにかけてチーズをかけて焼きます。たんぱく質とミネラル、ビタミンがバランスよくとれる一品です。作り方をWebで紹介しています。うちでも試してみてください。	E 685 kcal P 25.8 g F 33.4 g Ca 449 mg S 3.1 g
19 火	麦ご飯 夏野菜のチキンカレー コーンサラダ フローズンヨーグルト 牛乳	乳 乳	米 (強化米入り) 大麦(米粒麦) たまねぎ 鶏肉 じゃがいも かぼちゃ トマト カレールウ ケチャップ クスターソース ワイン 油 にんにく しょうが キャベツ こまつな とうもろこし ドレッシング 酢 油 砂糖 加糖ヨーグルト みかん果汁 ミルクカルシウム 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ょう。	E 790 kcal P 24.6 g F 24.6 g Ca 406 mg S 2.3 g
20 水	給食はありません		1学期終業式 7月20日(水)は給食がありません 2学期始業式 9月1日(木)は給食がありません。9月2日(金)給食開始です。		

給食メニューをご家庭で！
お休みの日につくってみてね！

「宝達志水町学校給食」で検索
または、このQRコードからご覧ください
レシピ検索サイトcookpadに公開中です。



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。保護者さまから給食レシピを教えて！というご要望を多数いただいたことがきっかけで開設しました！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！

(^◇^)

現在 公開中のメニュー

うち豆入りきんぴらごぼう ➡ ➡ ➡ ➡ ➡
下茹不要！チンゲン菜のふわふわ卵スープ ➡ ➡
5分でできる！小松菜のごま風味和え
電子レンジとトースターで！焼きメンチカツ
カンタン！ポテトのミートソース焼き
紙コップで茶碗蒸し
魚と大豆のケチャップがらめ
家常豆腐
八宝菜
チキンのトマト煮込み
小魚大豆カミカミ揚げ
あいませ
切干大根のピリカラ風
切干のかみかみサラダ
豚肉の冷製サラダ
ラタトゥイユ
ほうれん草のキッシュ
ミネストローネ
みそおでん
揚げじゃがそばろあん
金糸瓜のサラダ
ホイコーロー
ミートソース焼き

夏の野菜たっぷり
おすすめの
メニュー！

夏休み中に
ぜひ作ってみてね！

6月3日のメニュー
「下茹不要！チンゲン菜の
ふわふわ卵スープ」

学校給食人気メニューをご家庭でカンタンに作れるレシピにアレンジしました。チンゲンサイは宝達志水町の特産野菜です。

材料
チンゲンサイ 1 かぶ
たまねぎ 1/2 こ
たまご 2 こ
中華スープのもと 大さじ 1
かたくり粉 大さじ 1
水 600cc
ごま油・しょうゆ お好みで少々

作り方
①チンゲンサイは洗ってかぶを切りとる。
②たまねぎは千切りにする。
③たまごは溶いておく。

④水とたまねぎ、チンゲンサイを鍋に入れ沸騰したら中華スープのもとを加える。
⑤沸騰したところにかたくり粉を水で溶いて加え、かき混ぜる。もう一度沸騰したタイミングで溶き卵を流し入れる。
⑥たまごがふわっと浮き上がったら火を止める。お好みでしょうゆ、ごま油を加える。

コツ・ポイント
たまごを流し入れる時は鍋の中をかき混ぜないようにするとふんわりふわふわのたまごに仕上がります。

このレシピの生い立ち
学校給食のたまごスープはいつも人気です。味噌汁、むらも汁、洋風コンソメスープなどいろいろな味付け、具材で提供をしています。

7月11日のメニュー
「うち豆入りきんぴらごぼう」

フライパン一つで15分で作れます。不足しがちな食物せんい、鉄、カルシウムを補える、白いごはんが進む一品です。

材料
ごぼう 1 袋 にんじん 1/2 本
干しひじき 5g うち豆 50g
油 大さじ 1 しょうゆ 大さじ 2
みりん 大さじ 2 砂糖 小さじ 1
水 適宜

作り方
①うち豆とひじきはかぶるくらいの水で10分程度戻す。
②ごぼうはささがきにして水にさらす。にんじんは千切りにしておく。
③フライパンにサラダ油をひきにんじんを炒める。
④水切りをしたごぼうと、ひじき、うち豆は戻し水ごと加え、ひたひたになるくらい水を加える。
⑤ふたをして水気がなくなるまで煮る。最後に砂糖、みりん、しょうゆを加え出来上がり。

コツ・ポイント
「うち豆」は北陸の保存食として利用されてきた食材です。簡単に火が通るので手軽に調理できます。茹で大豆を代用してもOKです。

このレシピの生い立ち
成長期には大人以上にカルシウム、鉄などの無機質(ミネラル)が必要です。豆や海藻は積極的にとってほしい食材です。

Webでは 写真入りで
ご覧いただけます。



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 ➡➡➡