



令和4年9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 →→→



★ 9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 ★さごし ★干し椎茸 ★たまねぎ ★チンゲンサイ  
★梨 ★きくらげ ★たまご ★こまつな ★ミニトマト ◇巨峰 ◇りんご

レシピ検索サイトcookpadに宝達志水町の  
学校給食レシピを公開中です。  
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。→→→



※ 9月1日(水)は給食がありません

| 令和4年<br>9月 | こんだて名<br>★牛乳(200cc)は毎日つきます                                 | アレルギー<br>情報  | 主な材料名<br>※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                                                                                                                                                  | ひとくちメモ                                                                                                                                                              | 栄養価<br>小学4年生の平均                                            |
|------------|------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 2<br>金     | ピザトースト<br>ブロッコリーとツナのサラダ<br>肉団子と野菜のスープ煮<br>牛乳               | 魚・ツナ<br>牛乳   | ミルク食パン【乳】 チーズトマト たまねぎ ピーマン コンク 塩<br>キャベツ ブロッコリー ツナ(まぐろ水煮) にんじん ドレッシング<br>肉団子(鶏肉 豚肉 たまねぎ 大豆 でんぷん)じゃがいも たまねぎ 大根 にんじん<br>しめじたけ さやいんげん 鶏がらスープ ワイン 塩 こしょう<br>牛乳 (石川県産生乳100%)                             | くすきらいをくすくす①<br>すきらいをせず食べるとは栄養のバランスよく<br>食べることになります。苦手な食べ物、料理<br>があった時は、どうしていますか。一口はがん<br>ばってみましょう。少しずつ食べると新しい味覚<br>を発見したり、自然と食べられようになることが<br>あります。                  | E 649 kcal<br>P 26.4 g<br>F 23.6 g<br>Ca 476 mg<br>S 3.2 g |
| 5<br>月     | (麦ご飯)<br>ポークカレー<br>コーンとひきサラダ<br>石川県産梨<br>牛乳                | 牛乳           | 米(強化米入り) 大麦(米粒麦)<br>たまねぎ じゃがいも 豚肉 にんじん カレールウ【小麦 乳】 ワイントマトチャップ 鶏がらスープ 油 コンク 生麦<br>キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ひじき ごま酢 醤油 砂糖 ごま油<br>梨<br>牛乳 (石川県産生乳100%)                                                    | <加賀梨><br>「加賀梨」は、その名の通り石川県の加賀地方<br>で多く栽培される梨です。おいしい水と空気の<br>中でのびのびと育っています。実が甘いときか<br>ら、あえて袋をかける、太陽の光をたっぷりと浴<br>びせ甘くし、丹精込めて作られています。                                   | E 649 kcal<br>P 20.5 g<br>F 17.1 g<br>Ca 287 mg<br>S 2.5 g |
| 6<br>火     | ごはん・ふりかけ<br>豆乳と卵の千草蒸し<br>野菜のいろどり炒め<br>豚汁<br>牛乳             | 魚・卵<br>牛乳    | 米(強化米入り) ふりかけ【魚】<br>豆乳 卵 かまぼこ【魚 卵】 こまつな しいたけ みりん 醤油 煮干しだし 麩<br>キャベツ こまつな にんじん ロースハム ピーマン パプリカ 油 コンソメ 塩 こしょう<br>じゃがいも 豚肉 たまねぎ にんじん ねぎ みそ ごぼう 煮干しだし 酒 油<br>牛乳 (石川県産生乳100%)                            | <おうちでも作ってみよう><br>野菜は、炒めたり、ゆでたりすることなどでさが<br>減り、たくさん食べられます。「野菜のいろど<br>り炒め」は小学校の家庭科教科書で、「豚<br>汁」は中学校の教科書で紹介されています。<br>お家でも作ってみましょう。                                    | E 640 kcal<br>P 26.4 g<br>F 17.8 g<br>Ca 331 mg<br>S 2.5 g |
| 7<br>水     | ごはん<br>えびシューマイ<br>小松菜の中華あえ<br>なす入り麻婆豆腐<br>牛乳               | 牛乳           | 米(強化米入り)<br>えび たまねぎ たら【魚】 油 でん粉 小麦粉 調味料<br>キャベツ こまつな にんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 トウモロコシ 油<br>木綿豆腐 たまねぎ 豚ひき肉 なんじん しょうゆ 醤油 トマト 油 砂糖 みそ でん粉 中華スープ 生麦 コンク トウモロコシ 油<br>牛乳 (石川県産生乳100%)                            | <なす><br>なすは、ハウス栽培などで一年中作られていま<br>すが、夏から秋が旬の野菜です。今の時期にと<br>れるなすを「秋なす」といいます。なすの紫の色<br>の成分は「ナスニン」といいます。強い日差しで疲<br>れた目を回復させたり、体を元気にしたりといった<br>効果があります。                  | E 667 kcal<br>P 25.1 g<br>F 19.5 g<br>Ca 362 mg<br>S 2.3 g |
| 8<br>木     | わかめごはん<br>がんもどきの含め煮<br>ブロッコリーのごまマヨあえ<br>お月見汁<br>十五夜デザート／牛乳 | 魚<br>牛乳      | 米(強化米入り) 大麦(米粒麦) わかめ 塩 砂糖<br>がんもどき (大豆 えだまめ) 醤油 砂糖 煮干しだし 酒<br>ブロッコリー キャベツ ドレッシング にんじん ごま 醤油<br>白玉団子【米】 白菜 だいこん こまつな しめじたけ 鶏がらスープ しょうゆ みりん<br>デザート (みかん果汁 糖類 寒天 ビタミンC 鉄 カルシウム強化) ／牛乳 (石川県産生乳100%)    | <十五夜><br>今年はあさって9月10日が十五夜です。十五<br>夜は、1年のうちで最も月が美しい日とされ、奈良<br>時代から「お月見」が行われてきました。満月<br>に見立てた団子や収穫した野菜や果物などを<br>お供えします。                                               | E 659 kcal<br>P 20.1 g<br>F 19.7 g<br>Ca 309 mg<br>S 2.9 g |
| 9<br>金     | 胚芽パンズ<br>グリルチキン<br>グリーンサラダ<br>えびの豆乳チャウダー<br>牛乳             | 乳<br>牛乳      | 胚芽パンズ【乳】<br>鶏肉 塩麹 油 トマトケチャップ しょうゆ ニンニク カレー粉<br>キャベツ ブロッコリー さやいんげん きゅうり 酢 砂糖 油 しょうゆ 塩 こしょう<br>じゃがいも たまねぎ えび にんじん しめじたけ ベーコン 大豆 米粉 鶏がらスープ 酒 オリーブ油 塩 こしょう<br>牛乳 (石川県産生乳100%)                           | <すきらいをくすくす>②<br>栄養素は健康を保ち、体を大きくしたり体を動<br>かしたりするために役立っています。食品には体<br>に必要な栄養素がふくまれています。食品には1<br>の食品だけでは必要な量をとることはできません。<br>いろいろな食品を組み合わせて食べることが大切<br>です。               | E 606 kcal<br>P 31.5 g<br>F 20.5 g<br>Ca 317 mg<br>S 3.1 g |
| 12<br>月    | ちくわと野菜のかき揚げ<br>油揚げのごま酢あえ<br>小松菜のみそ汁<br>牛乳                  | 魚<br>牛乳      | 米(強化米入り)<br>さつまいも たまねぎ 小麦粉 にんじん 油 米粉 ちくわ えだまめ 塩<br>キャベツ きゅうり もやし 油揚げ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま<br>木綿豆腐 だいこん こまつな にんじん ねぎ 煮干しだし<br>牛乳 (石川県産生乳100%)                                                                | <ちくわ><br>昔、冷蔵庫や冷凍庫がなかった時代は、食べ物を<br>保存させて、長持ちをさせるために、いろいろな方法<br>が伝えられてきました。日光などにあてたり、煮たり、<br>塩漬にして「食べ物」にふくまれている水分をぬくとい<br>う方法でつづらた食品を「保存食」といいます。ちく<br>わも「保存食」のひとつです。 | E 658 kcal<br>P 20.7 g<br>F 19.8 g<br>Ca 373 mg<br>S 1.9 g |
| 13<br>火    | ごはん<br>豚肉と野菜のしょうが炒め<br>具入りワンタンスープ<br>巨峰<br>牛乳              | 牛乳           | 米(強化米入り)<br>豚肉 もやし たまねぎ にんじん ピーマン しょうゆ しょうが 砂糖 油 中華スープ ニンニク ごま油<br>こまつな にんじん えだまめ 小麦粉 キャベツ きゅうり しょうゆ 玉ねぎ 豚肉 でん粉 豆腐 にんじん 油 砂糖 大豆 鶏がらスープ しょうゆ<br>ぶどう (巨峰)<br>牛乳 (石川県産生乳100%)                          | <巨峰><br>巨峰は、ブドウの中でも粒が大きくて、あまりす<br>ばくなく甘いのが特徴です。栄養も多いとい<br>「ぶどうの王様」と呼ばれています。巨峰は、8<br>月から9月にかけての今が食べごろです。今が<br>旬の巨峰を味わって食べましょう。                                       | E 623 kcal<br>P 23.3 g<br>F 16.4 g<br>Ca 289 mg<br>S 2.0 g |
| 14<br>水    | ひじきごはん<br>いわしのおかか煮<br>きゅうりと卵の酢の物<br>沢菜挽<br>クレープ デザート／牛乳    | 魚<br>卵<br>牛乳 | 米(強化米入り) 大麦 油揚げ にんじん えだまめ しょうゆ ひじき 酒 しいたけ みりん 砂糖 油<br>いわし 砂糖 しょうゆ みりん でん粉 かつお節<br>キャベツ きゅうり たまご 酢 砂糖 みりん 油 しょうゆ<br>だいこん 豚肉 ごぼう にんじん えのきだけ しょうゆ 煮干しだし 酒<br>豆乳 砂糖 油脂 米粉 いちご ユーロ(鉄強化) ／牛乳 (石川県産生乳100%) | <生卵リズム><br>毎日元気に過ごすには、生活リズムを整えることが重<br>要です。この時期の生活リズムのポイントは、3食しっかりと<br>食べる、甘い清涼飲料水を摂りすぎない、旬の野菜<br>や果物でビタミンやミネラルをとることです。特に朝こ<br>は生活リズムを整えるのに大切です。                    | E 688 kcal<br>P 26.1 g<br>F 24.4 g<br>Ca 413 mg<br>S 2.7 g |

★ 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<br>9月 | こんだて名<br>★牛乳(200cc)は毎日つきます                                                   | アレルギー<br>情報  | 主な材料名<br>※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                                                                                                                                                  | ひとくちメモ                                                                                                                                             | 栄養価<br>小学4年生の平均                                            |
|------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 15<br>木    | ごはん<br>春巻<br>青椒肉絲(チンジャオロース)<br>豆腐と水菜の中華スープ<br>牛乳                             | 牛乳           | 米(強化米入り)<br>小麦粉 豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ はるめ でん粉 油 しょうが しいたけ 調味料<br>豚肉 たけのこ ピーマン パプリカ しょうゆ 醤油 酒 でん粉 砂糖 生麦 コンク 中華ス<br>木綿豆腐 たまねぎ みずな もやし 鶏がらスープ 中華スープ 干しいたけ しょうゆ 塩 こしょう<br>牛乳 (石川県産生乳100%)                   | 野菜の旬<br>野菜は季節の旬を特に感じられる食べ物で<br>す。市場に良く出回り、栄養価が豊富で価格も<br>手ごろになりやすいため、日々の食生活にうまく<br>取り入れましょう。                                                        | E 683 kcal<br>P 21.2 g<br>F 25.2 g<br>Ca 290 mg<br>S 2.1 g |
| 16<br>金    | ミルクロール<br>手作りキッシュ<br>小松菜のソー<br>ポークビーンズ<br>いちじく／牛乳                            | 乳<br>卵<br>牛乳 | ミルクロールパン(乳)<br>卵 たまねぎ ブロッコリー 牛乳 チーズ エリンギ ベーコン 生クリーム オリーブ油 コンソメ コンク 塩 こしょう<br>キャベツ こまつな にんじん 油 コンソメ 塩 こしょう<br>じゃがいも トマト たまねぎ 豚肉 さやいんげん 大豆 トマトチャップ 7分 砂糖 鶏がらスープ コンソメ 油<br>宝達志水町産いちじく ／牛乳 (石川県産生乳100%) | <いちじく><br>宝達志水町は、いちじく生産量が県内1位で<br>す。とても品質がよいことで知られています。い<br>ちじくには、おなかの調子をよくする「ペクチン」<br>という食物せんがいが多く含まれています。今日<br>は、宝達志水町産の美味しいいちじくです。              | E 649 kcal<br>P 29.4 g<br>F 27.1 g<br>Ca 429 mg<br>S 3.1 g |
| 19<br>月    | 敬老の日<br>給食メニューをご家庭で！ お休みの日につくってみてね！<br>「宝達志水町学校給食」で検索 または、表紙右上のQRコードからご覧ください |              |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                    |                                                            |
| 20<br>火    | バス遠足<br>給食はありません                                                             |              | 弁当づくりの衛生ポイント<br>* 肉・魚・卵などは十分に加熱する<br>* おかずは汁気を切ってから詰める<br>* 弁当が十分にさめてから ふたをずる                                                                                                                       |                                                                                                                                                    |                                                            |
| 21<br>水    | ごはん<br>魚の石垣フライ<br>チンゲンサイのおひたし<br>打ち込み汁<br>豚汁<br>牛乳                           | 魚<br>牛乳      | 米(強化米入り)<br>県産さごし パン粉 小麦粉 ウスターソース 油 ごま 塩 こしょう<br>チンゲン菜 キャベツ にんじん しょうゆ みりん ごま油<br>うみそ ねぎ しょうが だいこん 豚肉 こんにゃく 豆腐 油揚げ しいたけ みそ しょうゆ みりん 鶏がらスープ 煮干しだし<br>牛乳 (石川県産生乳100%)                                  | <地場産物day><br>地域でとれた食材の活用と地場産物への理解<br>を促進するため毎月「地場産物デー」として設定<br>しています。今日は石川県で水揚げされた魚の<br>フライ、地域の野菜をたくさん使用した献立で<br>す。地域の味を味わいましょう。                   | E 692 kcal<br>P 26.7 g<br>F 20.8 g<br>Ca 320 mg<br>S 2.0 g |
| 22<br>木    | 豚丼<br>ほうれん草あえ<br>わかめと豆腐のみそ汁<br>米粉のみかんタルト<br>牛乳                               | 牛乳           | 米(強化米入り) 大麦(米粒麦) たまねぎ 豚肉 こら しょうゆ 酒 みりん 油 ごま油 砂糖 コンク トウモロコシ<br>ほうれん草 もやし かつ 油 にんじん しょうゆ 砂糖<br>木綿豆腐 たまねぎ えのきだけ みそ にんじん 煮干しだし わかめ<br>みかん 水あめ 砂糖 豆乳 米粉 薄粉 油脂 鉄・ビタミンC強化<br>牛乳 (石川県産生乳100%)               | <わかめ><br>わかめは「海の野菜」ともよばれ、おなかの調子<br>をととのえる食物せんがい、歯や骨の健康を保つ<br>無機質(むかしつ)がふくまれている食品です。<br>わかめは、塩漬したり、乾燥をさせてから日本<br>では古くから加工食品にして食べられていま<br>した。        | E 677 kcal<br>P 23.9 g<br>F 19.5 g<br>Ca 299 mg<br>S 2.1 g |
| 23<br>金    | 秋分の日                                                                         |              |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                    |                                                            |
| 26<br>月    | ごはん<br>はたはたの南蛮風<br>野菜の三色和え<br>高野豆腐の卵とじ<br>牛乳                                 | 魚<br>卵<br>牛乳 | 米(強化米入り)<br>県産ハタハタ しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 トウモロコシ<br>キャベツ ブロッコリー にんじん しょうゆ 砂糖 油<br>たまご(さいたまねぎ) 鶏肉 にんじん 高野豆腐 さやいんげん しょうゆ 鶏がらスープ 酒 砂糖 昆布だし<br>牛乳 (石川県産生乳100%)                                                   | <ハタハタ><br>ハタハタは海の底に「スイミー」のような群れを<br>なしてすんでいる、石川県でもよく水揚げされる<br>白身の魚です。全国的には北海道、秋田県、<br>山口県、鳥取県、島根県、石川県でハタハタ<br>漁が盛んです。                              | E 644 kcal<br>P 26.4 g<br>F 20.1 g<br>Ca 367 mg<br>S 2.7 g |
| 27<br>火    | ごはん<br>豚肉のくわ焼き<br>小松菜のごま和え<br>具ださん汁<br>牛乳                                    | 牛乳           | 米(強化米入り)<br>豚肉 でん粉 油 しょうゆ 砂糖 酒 みりん<br>こまつな にんじん 切干大根 しょうゆ ごま 砂糖 みりん ごま油<br>じゃがいも もやし たまねぎ 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし<br>牛乳 (石川県産生乳100%)                                                                        | <塩分><br>健康維持のために塩のとりすぎには注意しまし<br>ょう。塩はとりすぎると高血圧などの病気にか<br>かる可能性が高まることがわかっているからで<br>す。みそ汁は野菜などの具を多くしてだしをきか<br>せると塩分を減らすことができます。                     | E 689 kcal<br>P 23.1 g<br>F 23.6 g<br>Ca 336 mg<br>S 2.1 g |
| 28<br>水    | ごはん<br>さばのみそ煮<br>五目ひじき<br>けんちん汁<br>小魚いもげん／牛乳                                 | 魚<br>牛乳      | 米(強化米入り)<br>さば お砂糖 みりん でん粉<br>県産大豆 こんにゃく にんじん さやいんげん ひじき しょうゆ 砂糖 みりん ごま油<br>木綿豆腐 だいこん 鶏肉 ごぼう にんじん ねぎ 煮干し・昆布だし しょうゆ 酒 干しいたけ みりん ごま油<br>さつまいも 砂糖 油 煮干し 塩 水あめ ／牛乳 (石川県産生乳100%)                         | <五大栄養素><br>栄養素には炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、<br>ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいま<br>す。給食はこの五大栄養素が全てとれるよう<br>に主食、主菜、副菜をそろえています。すきら<br>いせず食べれば栄養素がバランスよくとること<br>ができます。    | E 644 kcal<br>P 26.3 g<br>F 20.1 g<br>Ca 370 mg<br>S 2.0 g |
| 29<br>木    | ごはん・ふりかけ<br>切干大根のごまマヨあえ<br>ミニトマト<br>厚揚げと豚肉のうま煮<br>りんご／牛乳                     | 牛乳           | 米(強化米入り) 大豆ふりかけ(鉄強化)<br>切干大根のじん きゅうり にんじん ドレッシング しょうゆ ごま 砂糖<br>ミニトマト<br>たまねぎ 生あえ 豚肉 もやし にんじん さやいんげん しょうゆ 砂糖 塩麹 みりん 油 鶏がらス<br>牛乳 (石川県産生乳100%)                                                        | <保存食><br>昔、冷蔵庫や冷凍庫がなかった時代から食べ<br>物を長持ちをさせるための保存方法が伝えら<br>れてきました。日光にあてたり、塩漬にして食<br>べ物にふくまれている水分をぬくという方法で<br>作られた食品を「保存食」といいます。切干大<br>根も「保存食」のひとつです。 | E 693 kcal<br>P 24.9 g<br>F 22.2 g<br>Ca 398 mg<br>S 2.4 g |
| 30<br>金    | ミルクロール<br>チキンカツのトマトソース<br>フレンチサラダ<br>野菜の豆乳スープ<br>牛乳                          | 乳<br>牛乳      | ミルクロール【乳】<br>鶏肉 パン粉 油 小麦粉 ワイン 塩 こしょう トマト たまねぎ トマトケチャップ 砂糖 油 コンソメ でん粉<br>キャベツ きゅうり にんじんとうもろこし 酢 砂糖 油 塩 こしょう<br>豆乳 たまねぎ じゃがいも こまつな にんじん 大豆 ベーコン 牛乳 コンソメ 鶏がらス<br>牛乳 (石川県産生乳100%)                       | <豆乳><br>豆乳は、大豆を水に浸してすりつぶし、水を加<br>えて煮詰めた、布でこして豆乳ができます。見た<br>目は牛乳に似ていますが、牛乳とちがって脂肪分<br>が少ないです。そして、原料は大豆なので、体<br>をつくるタンパク質がたっぷり含まれていま<br>す。           | E 648 kcal<br>P 28.6 g<br>F 24.3 g<br>Ca 344 mg<br>S 2.4 g |