



★ 12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
★はたはた ★さごし ★たまご ★ふくらぎ ★椎茸 ★だいこん
★豚肉 ★ねぎ ★こまつな ★さつまいも ★りんご
★しめじ ★れんこん ◇みかん

令和4年12月
宝達志水町立志雄小学校

給食ブログを毎日更新中！

https://houdatsushimizu.cookpad-blog.jp/
レシピ検索サイトcookpadに宝達志水町の学校給食の写真、献立名とコメントを公開中です。今日の給食は、どんな組み合わせ？→→→



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 →→→



令和4年 12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ゲンは【〇〇】、アレルゲン使用がない場合【アレ無】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生平均
	ごはん		米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り)	寒さ負けにない食事	E 658 kcal
1	ふくらぎの生煮みそがらめ 甘酢あえ	魚	石川県産ふくらぎ みそ 油 砂糖 しょうが かりん 酒 キャベツ もやし きゅうり にんじん 酢 ごま 砂糖 しょうゆ	寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染 症などが起こりやすくなります。予防には清潔な なまのウイルスを体の中に入れないことです。その ために手洗いをしましょう。そして体の抵抗力を 高めることが大切です。食事をバランスよく食べ ましょう。	P 24.9 g F 22.4 g
木	豆腐のすまし汁 牛乳	牛乳	木綿豆腐 たまねぎ こまつな にんじん ねぎ えのきたけ しょうゆ 煮干し 昆布だし みりん 牛乳 (石川県産生乳100%)	手洗いをしっかりと	Ca 333 mg S 2.0 g
2	クロックムッシュ ひじきの彩りサラダ 冬野菜のコンソメスープ みかん 牛乳	乳	ミルク食パン (国産小麦、県産小麦使用) チーズ 牛乳 ロースハム バター 米粉 コンソメ パセリ キャベツ ブロッコリー とうもろこし にんじん ひじき 佃煮 ごま 酢 油 砂糖 しょうゆ はいくい 鶏肉 だいこん たまねぎ にんじん ワイン コンソメ 鶏がらだし 塩 こうし みかん	インフルエンザやコロナ感染の予防には手洗い がとて大切で。水が冷たい季節ですが、食 事の前に、せっけんやハンドソープを使ってし っかり手洗いをし、清潔なハンカチを使って手 をふきましょう。	E 638 kcal P 27.3 g F 20.9 g Ca 466 mg S 3.1 g
5	ごはん 豆腐と野菜のチャンプル つみれ汁 町内産りんご 牛乳	魚	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 生揚げ ウインナー キャベツ もやし こまつな にんじん しょうゆ 油 鶏がらだし 塩 こうし だいこん 県産いわし ねぎ にんじん みそ 煮干しだし 小麦粉 ごま しょうが 町内産りんご	つみれ	E 637 kcal P 23.2 g F 21.1 g Ca 364 mg S 2.1 g
6	バターロール 鶏の唐揚げ ツナサラダ たまごスープ 牛乳	乳	バターロールパン (国産小麦、県産小麦使用) 【卵・乳】 鶏肉 油 小麦粉 片栗粉 しょうゆ 塩 こうし キャベツ きゅうり にんじん まぐろ 油漬 酢 砂糖 オリーブ油 しょうゆ 塩 こうし たまご 木綿豆腐 たまねぎ 鶏がらスープ チンゲンサイ えのきたけ にんじん コンソメ 塩 牛乳 (石川県産生乳100%)	チンゲンサイ	E 632 kcal P 31.3 g F 26.7 g Ca 327 mg S 2.4 g
7	(麦ごはん) ピビンバ キムチチゲ フルーツ白玉 牛乳	魚	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 小麦 豚・牛肉 もやし こまつな にんじん しょうゆ 砂糖 酒 みりん 中華スープ しょうが にんにく ごま油 トマト ジョウ はいくい 木綿豆腐 たまねぎ ぶなしめじ 豚肉 小麦粉(白米 小麦粉) ありみろ しょうゆ 酢 しょうゆ 鶏がらだし しょうゆ 小麦粉 砂糖 白玉団子(米粉) バイン(缶詰) 黄桃 (缶詰) 砂糖 牛乳 (石川県産生乳100%)	白玉団子	E 687 kcal P 25.0 g F 17.3 g Ca 343 mg S 2.4 g
8	ごはん 小田巻蒸し キャベツのしそ和え 大根のそぼろ煮 牛乳	魚・卵	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) たまご とうふ 豆腐 だし【魚】 えのきたけ みつば しょうゆ 煮干しだし みりん 酒 キャベツ きゅうり しょうゆ 赤しそ 塩 だいこん 鶏肉 たまねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん しょうゆ 煮干しだし 片栗粉 酒 みりん 砂糖 しょうが 牛乳 (石川県産生乳100%)	おだまき	E 648 kcal P 26.3 g F 17.4 g Ca 307 mg S 1.9 g
9	ミルクロール 豚肉の甘酢ソース れんこんサラダ お豆と野菜のスープ 牛乳	乳	ミルクロールパン (国産小麦、県産小麦使用) 【乳】 豚肉 油 酢 片栗粉 しょうゆ 砂糖 米粉 酒 しょうが ごま油 塩 こうし キャベツ れんこん きゅうり にんじん ドレッシング ごま しょうゆ 砂糖 塩 こうし じゃがいも こまつな たまねぎ にんじん 大豆 ベーコン しょうゆ 鶏がらだし コンソメ 塩 こうし 牛乳 (石川県産生乳100%)	主食、主菜、副菜を組み合わせよう	E 639 kcal P 25.2 g F 31.4 g Ca 341 mg S 2.7 g
12	ごはん 魚のチリソース ほうれん草の中華和え 月 卵の中華ソース (玉米湯) 牛乳	魚	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) かます トマトチリソース 油 片栗粉 ねぎ 酒 しょうゆ 砂糖 しょうが にんにく トマトチリソース 塩 こうし ほうれんそう にんじん 切干大根 しょうゆ ごま 砂糖 ごま油 みりん とうもろこし たまご たまねぎ えのきたけ こまつな 鶏がらだし 片栗粉 しょうゆ 中華スープ 塩 牛乳 (石川県産生乳100%)	ほうれんそうの調理	E 659 kcal P 26.2 g F 18.1 g Ca 310 mg S 2.2 g
13	ごはん だし巻きたまごのあんかけ じゃがいも入りきんぴら 火 白玉豆腐のみそ汁 牛乳	魚・卵	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) たまご えのきたけ にんじん 片栗粉 しょうゆ 砂糖 みりん 酢 煮干しだし 油 じゃがいも こんにゃく にんじん とうもろこし しょうゆ みりん 砂糖 油 ごま油 はいくい たまねぎ ねぎ 大豆 白玉粉 (米粉) ぶなしめじ みそ にんじん ごま 煮干し 昆布だし 干しいたけ 牛乳 (石川県産生乳100%)	みそ	E 643 kcal P 20.6 g F 17.5 g Ca 434 mg S 2.3 g
14	カレーピラフ 照り焼き風チキン グリーンサラダ 水 チンゲンサイと豆腐のスープ ヨーグルト／牛乳	乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) たまねぎ ウインナー ピーマン にんじん カレールウ しょうゆ 油 コンソメ 鶏肉 しょうゆ みりん 砂糖 キャベツ ブロッコリー さやいんげん 酢 砂糖 しょうゆ オリーブ油 コンソメ 塩 こうし たまねぎ 木綿豆腐 鶏がらスープ チンゲンサイ ぶなしめじ しょうゆ ワイン コンソメ 脱脂加糖ヨーグルト(鉄・カルシウム強化) / 牛乳 (石川県産生乳100%)	元気な体に必要食事	E 655 kcal P 29.4 g F 20.1 g Ca 416 mg S 2.8 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 小学4年生の量です。
★安全安心を第一に、おいしく減塩、地産地消、野菜は1食100g以上 (1日に350g摂ることが推奨)に努めて提供しています。
★給食献立は都合により変更することがあります。

令和4年 12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ゲンは【〇〇】、アレルゲン使用がない場合【アレ無】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生平均
15	ごはん ちくわの南部揚げ 小松菜のマヨ和え 寄せ鍋 牛乳	魚	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) ちくわ【魚】 油 小麦粉 片栗粉 ごま キャベツ こまつな とうもろこし にんじん ドレッシング しょうゆ はいくい 鶏肉 焼き豆腐 にんじん ねぎ しょうゆ はるめ 酒 鶏がらだし 昆布だし 干しいたけ 牛乳 (石川県産生乳100%)	和食:日本人の伝統的な食文化 和食はユネスコの無形文化遺産に登録されてい ます。和食の精神としては、①多様な新鮮な食 材とその持ち味の尊重、②健康的な食生活を支 える栄養バランス、③自然の美しさや季節の移ろ いの表現、④正月などの年中行事との密接な関 わり、が挙げられています。	E 626 kcal P 23.3 g F 19.1 g Ca 346 mg S 2.0 g
16	ミルク食パン・チョコクリーム 豆乳マカロニチーズグラタン 野菜のコンソメ煮 町内産りんご 牛乳	乳	ミルク食パン (国産小麦、県産小麦使用) 【乳】 チョコ大豆バター【乳】 豆乳 鶏肉 たまねぎ チーズ ブロッコリー マカロニ 米粉 ぶなしめじ オリーブ油 ワイン コンソメ だいこん たまねぎ じゃがいも はいくい 鶏がらスープ にんじん 白ねぎ コンソメ ワイン パセリ 町内産りんご	宝達志水町産のりんご 今日は、宝達志水町産の「サンふじ」を提供す る予定です。りんごの木の下に草をはや「草生栽培 」で自然の力を活かした栽培を行っているそう です。果実に酸を付けて、太陽の恵みをかいて受 け、甘さにこだわったりんごづくりを心がけて育て られているそうです。	E 679 kcal P 26.1 g F 27.6 g Ca 466 mg S 2.5 g
19	ごはん ハタハタのから揚げ ごま酢あえ おでん 県産かぼちゃプリン／牛乳	魚	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 県産ハタハタ 小麦粉 片栗粉 油 塩 キャベツ もやし きゅうり ロースハム にんじん 酢 ごま 砂糖 しょうゆ ごま油 県産だいこん 生揚げ だいこん こんにゃく にんじん ちくわ 鶏肉 しょうゆ 砂糖 煮干し 昆布だし 酒 県産かぼちゃ 乳製品 砂糖／牛乳 (石川県産生乳100%)	地産地産物デー ハタハタは秋田県から島根県まで、日本海側で よく水揚げがされる魚で、石川県も水揚げ量は全 国トップクラスです。石川県の大使を使ったお でん、石川県のかぼちゃで作ったデザート を組み合わせました。	E 638 kcal P 23.3 g F 17.8 g Ca 398 mg S 2.0 g
20	ごはん チキンカツごぼう 切干とひじきの旨煮 具だくさん汁 牛乳	魚	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 鶏肉 豆腐 しょうゆ 砂糖 かりん 片栗粉 酒 にんじん さやいんげん さつまあげ 切干大根 しょうゆ 砂糖 煮干しだし みりん 酒 ひじき ごま油 さつまいも はいくい にんじん 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし 干しいたけ 牛乳 (石川県産生乳100%)	ひじき 今日は、海に囲まれた海産の宝庫です。海 産は、海の中で増える植物で、日本で食べられ る海藻の種類は100種類以上もあるそうです。 無塩質(英語でミネラル)が多く、骨や歯を支 える働きがあります。	E 695 kcal P 24.9 g F 20.2 g Ca 329 mg S 2.2 g
21	ごはん さんまのゆずみそ煮 ほうれん草のごま和え かぼちゃ入りほうとう汁 牛乳	魚	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) さんま みそ しょうゆ 砂糖 ゆず ほうれんそう もやし キャベツ にんじん しょうゆ みりん ごま 砂糖 豚肉 ほうとう(小麦) かぼちゃ はいくい にんじん 油揚げ みそ ねぎ しょうゆ 煮干しだし みりん 干しいたけ 酒 牛乳 (石川県産生乳100%)	かぼちゃ 冬至は1年で星が一番輝く日(今年は12月22 日)です。昔は冬にとれる野菜が今のようになく ありませんでした。かぼちゃは夏に収穫して冬 までとっておける野菜なので、冬至には、かぼ ちやを食べて無病息災を祈る風習ができたとい えられています。	E 687 kcal P 31.0 g F 17.6 g Ca 416 mg S 2.2 g
22	(麦ご飯) 根菜チンキカレー チーズ入りカラフルサラダ クリスマスデザート 牛乳	乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 小麦 たまねぎ じゃがいも かつ 鶏肉 にんじん れんこん 鶏がらだし 小麦粉 米粉 カレールウ ワイン 油 生薬 にんにく キャベツ ブロッコリー とうもろこし チーズ 赤パプリカ 酢 しょうゆ 油 砂糖 豆乳 糖類 いちご果汁 (カルシウム・鉄強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	カレーライス カレーライスは主菜・主菜・副菜を兼ねた料理で す。今日は、とり肉と冬野菜のかぶやれんこんを たっぷり使ったカレーライスです。さらに、副菜の サラダを補った組み合わせで栄養バランスがと れるようにしています。	E 718 kcal P 21.7 g F 22.5 g Ca 413 mg S 2.8 g
23	セルフバーガー (ミルクロール) ハンバーグ コールスローサラダ ミネストローネ 牛乳	乳	ミルクロール (国産小麦、県産小麦使用) 【乳】 県産豚肉 たまねぎ 大豆 砂糖 豆腐 塩 油 キャベツ こまつな にんじん ドレッシング 塩 こうし だいこん トマト たまねぎ 大豆 ベーコン マカロニ 鶏がらだし オリーブ油 コンソメ 砂糖 にんにく 塩 牛乳 (石川県産生乳100%)	手を洗いまし 水で手をめらすだけや20秒以下の手洗いはウ イルスをきちんと落とすことができないという実験 データがあります。「いただきます」の前には、手 についているウイルスを落とすために、せっけんを よく泡立て、しっかりと手洗いをしましょう。	E 656 kcal P 28.4 g F 26.9 g Ca 337 mg S 2.7 g

食事の前に手をしっかり洗おう

手には目に見える汚れだけでなく、目に見えない小さなごみやほりこりがたくさんついていることがあります。新型コロナウイルスやインフルエンザ、そしてノロウイルス食中毒も原因となるウイルスは、小さなごみやほりこりよりもさらに小さく、人間の目で見ることができません。一見、きれいそうに見える手に、たくさんウイルスがついていることはよくあります。

ウイルスはちょっと変わった生きものです。

自分の力で仲間を増やすことができます。人間など、ほかの生きものの、のどや腸などの細胞に入り込み、その細胞が増えるしくみを利用して自分の仲間を増やします。仲間がどんどん増えてくると、熱やせき、腹痛などを引き起こします。ですから、ウイルスによる病気を予防するためには、まず、体の中にウイルスを入れないことがとても大切なことです。

レシピ公開中！
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。



給食メニューをご家庭でお休みの日につくってみてね！

