



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 →→→



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。 →→→



★ 1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
★白鮭 ★たまご ★ぶり ★椎茸 ★だいこん ★豚肉 ★ねぎ ★こまつな
★さつまいも ★りんご ★しめじたけ ★れんこん ◇みかん

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5年 1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【アレ無】と記載	ひとくちメモ	栄養価
					小学4年生平均
11 水	(麦ごはん) ポークカレー ひじきの彩りサラダ みかん 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 大麦 たまねぎ じゃがいも 豚肉 にんじん 鶏がらだし カレールウ【乳】 ワイン 油 ケチャップ クスターソース 生姜 にんにく キャベツ さやいんげん にんじん とうもろこし ロースハム ひじき・ごま佃煮 酢 油 しょうゆ 砂糖 みかん	給食の牛乳 令和3年の全国の生乳生産量は759万トン、そのうち第1位の北海道は約427万トンに対し、石川県は約1万8千トンで全国シェアの0.2%です。学校給食は石川県産生乳100%の牛乳が提供されています。	E 667 kcal P 21.0 g F 19.6 g Ca 297 mg S 2.8 g
			牛乳(石川県産生乳100%)		
12 木	しそごはん ぶりカツ 紅白なます もち雑煮 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 赤しそ 塩 石川県産ぶり パン粉 小麦粉 酒 油 片栗粉 しょうゆ みりん 砂糖 大根 油揚げ にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま もちこまつな 鶏肉 ごぼう にんじん ねぎ しょうゆ 煮干し・昆布だし 酒 干しいたけ 片栗粉	石川県産の「ぶり」 今日は小正月をイメージした献立です。北陸のお正月に欠かせない魚「ぶり」は、成長するにつれ呼び名が変わる「出世魚」とよばれます。石川県では「こぞから」→「ふくらぎ」→「がんど」→「ぶり」と変化します。11月から2月が旬の魚です。	E 698 kcal P 26.8 g F 23.3 g Ca 317 mg S 2.4 g
			牛乳(石川県産生乳100%)		
13 金	胚芽食パン・いちごマーガリン グリルチキン さつまいもとブロッコリーのサラダ りぼんマカロニと野菜のスープ 牛乳	乳/牛	胚芽食パン【乳】 いちごジャム マーガリン【乳】 鶏肉 オリーブ油 ワイン しょうゆ にんにく 塩 パセリ さつまいも ブロッコリー たまねぎ ドレッシング 酢 油 砂糖 塩 こしょう キャベツ こまつな 鶏がらスープ にんじん えのきだけ マカロニ コンソメ ワイン 塩 こしょう	さつまいもとブロッコリーのサラダ 作り方は、角切りにしたさつまいもは蒸かす、ブロッコリーは小さく切ってグリルで焼く、玉ねぎ入りドレッシングで和えれば出来上がりです。おうちでグリルと電子レンジを使った簡単な作り方を、宝達志水町学校給食クックパッドで紹介しています。お試しください。	E 611 kcal P 28.0 g F 22.0 g Ca 314 mg S 2.8 g
			牛乳(石川県産生乳100%)		
16 月	ごはん 焼きぎょうざ 野菜の中華和え 八宝菜 ココアシロップ/牛乳	和/牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 小麦粉 澱粉 キャベツ たまねぎ にら 豚肉 鶏肉 生姜 大豆 調味料（鉄、カルシウム強化） 小松菜 緑豆はるさめ にんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごまごま油 はくさい 豚肉 たまねぎ ずうろ卵 えび いか にんじん しょうゆ 片栗粉 油 きくらげ 酒 生姜 中華スープ ごま油	牛乳を飲もう カルシウムはみなさんにとって大切な栄養素です。しかし、毎日の食事で必要な量をとることが難しい、という調査結果が出ています。それを補うために給食では牛乳を提供しています。今日は、ココア味にして飲んでください。	E 674 kcal P 24.6 g F 17.3 g Ca 332 mg S 1.9 g
			糖類 ココアパウダー 塩 / 牛乳（石川県産生乳100%）		
17 火	ごはん・味付けのり 県産鮭フライ うの花（おからの炒り煮） 根菜みそ汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 味つけのり【魚】 石川県手取川産白鮭 小麦粉 パン粉 油 トマトケチャップ ドレッシング おから 糸こんにやく にんじん こまつな 酒 みりん 鶏がらだし 油 しょうゆ みりん 砂糖 干しいたけ 昆布 大根 さつまいも にんじん 油揚げ みそ ねぎ しめじたけ ごぼう 煮干しだし	地域の食材がいついれの献立 今日の献立に使われている食材は、石川県産のものかたっぷりです。お米、お魚、こまつな、しいたけ、だいこん、さつまいも、ねぎ、牛乳は、石川県産の食材を使う予定です。	E 736 kcal P 21.7 g F 27.3 g Ca 359 mg S 2.3 g
			牛乳(石川県産生乳100%)		
18 水	(麦ごはん) ブルコギ丼 卵のトックスープ フルーツのゼリーあえ 牛乳	卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 大麦 豚肉 たまねぎ にんじん しめじたけ にら しょうゆ 酒 ごま油 油 砂糖 ごまトウ ンジャン 生姜 コンク トック(米粉) はくさい 卵 チンゲン菜 にんじん しょうゆ 酒 中華スープ 鶏がらだしわかめ 塩 こしょう マスカットゼリー（糖類 鉄強化） バイナッブル缶詰 黄桃缶詰 りんご	ブルコギ丼とトックスープ 今日は日本のおとなりの国、韓国の料理をアレンジしました。ブルコギとは、韓国料理の中でもポピュラーな肉料理で韓国語で「ブル」は火を、「コギ」は肉を意味するそうです。トックは、米などの穀物で作った朝鮮半島のおもちのことだそうです。	E 678 kcal P 24.3 g F 16.5 g Ca 292 mg S 2.2 g
			牛乳(石川県産生乳100%)		
19 木	ごはん いわしの唐揚げ キャベツのごま酢あえ 豆乳鍋 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) かたくちいわし 醤油 みりん 砂糖 塩 澱粉 油 キャベツ こまつな もやし 油揚げ 酢 しょうゆ ごま 砂糖 塩 白菜 焼き豆腐 豚肉 みそ 大豆 しめじたけ にんじん にら 煮干し・昆布だし 酒 砂糖 にんにく 生姜 トウ ンジャン	免疫力を高めよう 疲れがたまっていたり、食事のバランスが乱れていたりすると免疫力が弱くなり、ウイルスに負けてしまいます。寒くかぜをひきやすい今の季節は特に、好き嫌いをせずにバランスのよい食事を3食食べることを心がけて免疫力を高めましょう。	E 649 kcal P 27.5 g F 20.2 g Ca 406 mg S 2.3 g
			牛乳(石川県産生乳100%)		
20 金	カツサンド（ミルクロール） （とんかつ） レモンサラダ 野菜スープ ヨーグルト/牛乳	乳/牛	ミルクロール（国産小麦、県産小麦使用）【乳】 豚肉 パン粉 油 小麦粉 ワイン 塩 こしょう 中濃ソース キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 酢 砂糖 塩 こしょう じゃがいも だいこん たまねぎ はくさい にんじん 鶏がらスープ しょうゆ コンソメ ワイン 脱脂加糖ヨーグルト（鉄・Ca強化） / 牛乳（石川県産生乳100%）	水分をとりましょう 冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。のどの乾燥が風邪などの原因になることがあります。食事からスープや牛乳でしっかり水分をとりましょう。家にいるときも、起きた後やお風呂上がりなど、のどが渇く前に水分をとりましょう。	E 718 kcal P 27.1 g F 26.5 g Ca 487 mg S 2.2 g
23 月	ごはん 黒豆がんもの含め煮 切干大根のごまヨあえ ぶた野菜 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) 大豆 油 黒豆 にんじん 上新粉 油 煮干しだし しょうゆ 酒 みりん キャベツ ブロッコリー にんじん ドレッシング 切干大根 ごま しょうゆ 砂糖 塩 はくさい たまねぎ 豚肉 こんにやく しめじたけ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 酒 砂糖 にんにく 生姜 トウ ンジャン	盛り付けの工夫 料理のおいしさは、食べ物の味や香りだけで決まるわけではありません。盛り付け方や彩りのよさなども、おいしさに影響するといわれています。給食の配膳の時に、盛り付けを工夫してみよう。	E 671 kcal P 26.0 g F 21.3 g Ca 335 mg S 2.5 g
			牛乳(石川県産生乳100%)		

◆1月24日から1月30日まで「全国学校給食週間」です◆



日本の学校給食は、明治22年に始まって以来、各地に広がっていききましたが、戦争の影響などによって中断されました。

戦後、食糧難による児童の栄養状態の悪化を背景に学校給食の再開を求める国民の声が高まるようになり、昭和21年6月に米国のLARA（Licensed Agencies for Relief in Asia：アジア救済公認団体）から、給食用物資の寄贈を受けて、昭和22年1月から学校給食が再開されました。同年12月24日に、東京都内の小学校でLARAからの給食用物資の贈呈式が行われ、それ以来、この日を学校給食感謝の日と決めました。昭和25年度から、学校給食による教育効果を促進する観点から、冬季休業と重ならない1月24日から1月30日までの1週間を「学校給食週間」としました。

子供たちの食生活を取り巻く環境が大きく変化し、偏った栄養摂取、肥満傾向など、健康状態について懸念される点が多く見られる今日、学校給食は子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。学校給食週間においては、このような学校給食の意義や役割について、児童生徒や教職員、保護者や地域住民の理解を深め関心を高めるため、全国で様々な行事が行われます。

（文部科学省ホームページより）

令和5年 1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年生平均	
24	具材たっぷりちらし寿司 カレー風味唐揚げ じゃことチーズのサラダ さっぱりお吸い物 牛乳	卵 魚・乳 魚 牛乳	米(町産 強化米入)卵 にんじん さやいんげん かんぴょう 干しいたけ 酢 酒 しょうゆ 砂糖 塩 鶏肉 しょうゆ 酒 小麦粉 片栗粉 油 生姜 カレー粉 チンゲン菜 しめじ たけ にんじん チーズ しらす 干し しょうゆ 砂糖 みりん 酒 木綿豆腐 玉ねぎ えのき だけ ねぎ 手まり麩 煮干し・昆布だし しょうゆ みりん 塩 牛乳 (石川県産生乳100%)	中学生学校給食献立コンクール入賞献立 今日の献立は「石川県中学生学校給食献立コンクール」で入賞した 宝達中学校2年生 窪田(くぼた)さんが考えたメニューをとり入れた献立です。地域の材料を使い、栄養バランスや、いろどりなどとても工夫した献立です。	E 642 kcal P 28.2 g F 19.3 g Ca 356 mg S 3.2 g	
25	ごはん いわしのみぞれ煮 春雨の酢の物 たまごスープ ミニタルト/牛乳	魚 卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) いわし だいこん しょうゆ 酒 みりん 砂糖 キャベツ きゅうり とうもろこし ロースハム 緑豆はるさめ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 中華スープ 卵 たまねぎ にんじん こまつな 鶏がらだし しょうゆ 片栗粉 中華スープ 酒 干しいたけ 豆乳 砂糖 米粉 油脂 澱粉 貝Ca 鉄強化【アレルギー】/牛乳 (石川県産生乳100%)	1月24日から30日は全国学校給食週間です。 給食が始まったことを記念して作られた週間です。毎日何気なく食べている給食の良さや、役割について考えたり、作ってくれる人に感謝したりするいろいろな行事を行うためのものです。給食について改めて考えたり、家族で思い出しの給食について話合ったりできるといいですね。	E 709 kcal P 23.2 g F 25.1 g Ca 420 mg S 1.7 g	
26	オムライス 大豆とひじきのかみかみお和 町内産チンゲン菜のスープ ぶどうゼリー 牛乳	卵 牛乳	米(町産米、大麦、強化米入) 卵 鶏肉 たまねぎ ケチャップ にんじん コンソメ ウスターソース にんにく 油 きゅうり れんこん もやし にんじん ドレッシング 大豆 ひじき しょうゆ 砂糖 じゃがいも チンゲンサイ たまねぎ えのき だけ にんじん コンソメ 鶏がらだし 塩 こしょう 糖類 ぶどうジュース【アレルギー】 牛乳 (石川県産生乳100%)	学校給食の意義 学校給食は、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めるために地場産物を取り入れた献立や、地域の郷土料理を活用した献立づくりをしています。今日は、宝達志水町産のチンゲンサイを使ったスープ、宝達志水町のシンボル「オムライス」を組み合わせた献立です。	E 710 kcal P 24.4 g F 21.3 g Ca 314 mg S 3.3 g	
27	きなこ揚げパン ポークビーンズ りんごサラダ ひとくちチーズ 牛乳	乳 牛乳	米粉(パン(県産米粉、国産小麦、県産小麦使用【乳】)) きなこ 砂糖 油 豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん さやいんげん 大豆 トマト トマトチャップ コンソメ 鶏がらだし 中濃ソース ワイン 油 砂糖 塩 こしょう キャベツ とうもろこし りんご きゅうり ロースハム 酢 油 しょうゆ 砂糖 塩 こしょう チーズ (鉄・Ca強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	学校給食の歴史と意義 給食は1889年に山形県の小学校で貧しくてお弁当を持ってこれない子供たちのために提供されたのがはじまりといわれています。最初の給食はおにぎり・焼き魚・漬物だったそうです。今の給食は栄養をとることだけでなく、望ましい食習慣を身に付けることや、地域の文化や伝統に対する関心を深めるなどさまざまな役割を果たすことを目標にしています。	E 701 kcal P 31.3 g F 29.3 g Ca 445 mg S 2.5 g	
30	炊き込みご飯 チーズ入りちくわの磯辺揚げ じゃこ入りとうふサラダ チンゲン菜の豆乳スープ 牛乳	魚・乳 魚 牛乳	米(町産米、大麦、強化米入) さつまいも しめじ たけのこ 枝豆 しょうゆ 酒 砂糖 油 昆布だし 塩 ちくわ【魚】 小麦粉 片栗粉 油 チーズ あおさ キャベツ 豆腐 きゅうり にんじん しらす 干し 酢 砂糖 しょうゆ ごま油 ごま チンゲン菜 はくさい 玉ねぎ 大豆 にんじん ウイナー とうもろこし 米粉 コンソメ 牛乳 (石川県産生乳100%)	中学生学校給食献立コンクール入賞献立 今日の献立は「石川県中学生学校給食献立コンクール」で入賞した 宝達中学校2年生 米田(よねだ)さんが考えたメニューをとり入れた献立です。地域の材料を使い、栄養バランスや、いろどりなどとても工夫した献立です。	E 641 kcal P 23.0 g F 19.6 g Ca 352 mg S 3.0 g	
31	ごはん 魚の香味焼き 青菜のごま和え 高野豆腐の卵とじ 牛乳	魚 魚・卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ新米 強化米入り) さば みそ ねぎ 酒 砂糖 トマト ジャン ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ごま しょうゆ 砂糖 卵 たまねぎ 鶏肉 にんじん 高野豆腐 さやいんげん しょうゆ 煮干し・昆布だし 酒 砂糖 干しいたけ 牛乳 (石川県産生乳100%)	卵とじ 今日の「卵とじ」の卵は、石川県産の卵です。卵は、たんぱく質、ビタミン、無機質が含まれている手軽な食材として食べられています。煮物に溶いた卵を流し入れて作ります。煮物の味がまるやかでコクが出ます。おうちでもぜひ、つくってみてください。	E 677 kcal P 32.6 g F 22.3 g Ca 346 mg S 2.3 g	

石川県 中学生学校給食献立コンクール 入賞おめでとう！

★公益財団法人石川県学校給食会ホームページより

中学生学校給食献立コンクールは毎年実施されている学校給食の献立作りをとおして、食事の重要性や地域の豊かさ、食文化を再認識し、望ましい食習慣の形成を図るため、広く県内の中学生より献立を募集しています。今年度は、県内33校から2,541点の作品応募があり、宝達中学校の窪田怜奈さん、米田乃々佳さんの応募献立が上位11点の入賞を果たしました。
栄養素やバランス、彩り、盛りつけの工夫、そして地場産物の活用など、大変よく考えられた献立で、ぜひ食べてみたいとの気持ちがわく作品ばかりでした。表彰式は11月18日(金)石川県庁で行われました。学校給食週間に献立のいくつかを宝達志水町の小中学校6校で提供します。楽しみにしてください！

優秀賞 宝達志水町立宝達中学校 2年 窪田 怜奈 さん

- 《献立名》 ・暑い夏にぴったり！具材たっぷりちらしすし・牛乳・食欲増進 カレー風味からあげ・カルシウムアップ 青梗菜の彩りあえ
・夏にさっぱりお吸い物 ・宝達志水の魅力たっぷり！！ひんやりぶどうゼリー
《講評》 ・生活習慣病を意識しカレー風味のからあげにするなど、健康に配慮した献立であった。
・季節感に優れ、地場産物の特徴をしっかりとらえた献立であった。
・カルシウムを十分に摂れるよう献立が工夫されていた。



努力賞 宝達志水町立宝達中学校 2年 米田 乃々佳 さん

- 《献立名》 ・もち麦入り さつまいもときのこの炊き込みご飯・牛乳・カルシウムアップ！チーズ入りちくわの磯辺揚げ
・豆腐とキャベツのじゃこ入りサラダ！！・ほっこり温まる！チンゲン菜たっぷり豆乳スープ・いちじくジャムの甘酒プリン

* 給食献立は都合により変更することがあります。