



◆今月の給食目標◆ よい食べ方を身につけよう

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 日本食品標準成分表(七訂)で計算した E:エネルギー、P:たんぱく質、C:
炭水化物、F: 脂肪、Ca:カルシウム、S: 食塩 を示しています。

栄養価は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。

毎日の学校給食・保育所給食の写真を公開して
います

https://www.instagram.com/houdatsu_gakko/
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
→→→



★ 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 ★小麦粉(パン) ★あじ ★さごし ★めぎす ★たまご ★豚肉
★こまつな ★チンゲン菜 ★◇しいたけ ★◇さつまいも
◇デコボン ◇はくさい ◇だいこん

令和7年 2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について【○△】または【△△不使用】、【アレルギー】と記載	ひとくちメモ	栄養価	
					小学4年生平均	
3月	ごはん 鶏肉の甘酢あん ほうれんそうの中華あえ ワンタンスープ 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏肉 油 小麦粉 酢 片栗粉 醤油 砂糖 酒 しょうが ごま油 砂糖 塩 キャベツ ほうれんそう にんじん 酢 醤油 砂糖 ごま油 バンジ ャン ごま油 はくさい にんじん ワンタン皮【小麦】 ねぎ 醤油 鶏がらだし 中華スープ 酒 しいたけ 牛乳 (石川県産生乳100%)	「良い食べ方」とは 良い食べ方を身につけることは、体も心も健康になるため にととても大切なことです。いろいろな食品を組み合わせて 食べることや、いっしょに食事をする人と気持ちよく食べら れるように食事のマナーを守ることなど、良い食べ方をす ることは、子供のうちから身につけさせたいものです。	E 642 kcal P 24.2 g F 18.5 g C 94 g Ca 280 mg S 1.8 g	
	ごはん 魚のパン粉焼き 野菜のごまマヨ和え 具だくさんのみそ汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) さごしドレッシング【アレルギー】 パン粉【小麦】【乳・卵不使用】 ワイン 塩 カレー粉 パセリ こまつな もやし にんじん ドレッシング【アレルギー】 ごま 醤油 砂糖 じゃがいも たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	良い食べ方を身につけよう おいしく楽しく食べるための大切な約束ことが「食事のマ ナー」です。マナーを守って食べることでいっしょに食べる 人も気持ちよく過ごすことができます。食器の持ち方、並 べ方、食事の姿勢はどうでしょうか。食事のおいしさを 味わえる良い雰囲気になるように一人ひとりがマナーを 守って食べましょう。	E 683 kcal P 23.9 g F 23.7 g C 94 g Ca 315 mg S 2.1 g	
	肉みそ丼(麦ごはん) (具) 春雨の酢の物 豆腐ともずくのスープ 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 大麦 鶏肉 もやし こまつな たまねぎ 大豆(鉄強化) みそ 砂糖 酒 醤油 油 トウモロコシ キャベツ きゅうり ロースハム【アレルギー】 春雨 酢 醤油 砂糖 ごま油 中華スープ 木綿豆腐 ニラ にんじん 鶏がらだし 醤油 片栗粉 中華スープ 酒 もずく 牛乳 (石川県産生乳100%)	大豆の栄養 大豆は、豆腐、みそ、油揚げ、きなこなど様々な食品に 加工され、日本の食事ではお米と同じくらいに大切にされ てきた食品です。大豆にはたんぱく質、脂肪、ビタミンB、 ビタミンE、無機質など、栄養的にも大切な栄養素が含ま れている食品です。	E 624 kcal P 25.3 g F 17.8 g C 90 g Ca 322 mg S 2.0 g	
	ごはん 県産あじのフライ チンゲン菜の煮びたし風 おでん風 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 県産あじ パン粉【乳卵不使用】小麦粉 あおさ 塩 こしょう チンゲンサイ 油揚げ にんじん 酒 醤油 砂糖 大根 焼き豆腐 こんにやく にんじん ちくわ【乳・卵不使用】 醤油 砂糖 煮干・昆布だし 酒 牛乳 (石川県産生乳100%)	緑黄色野菜 (りよくおうしょくやさい) 石川県でよく栽培されているチンゲン菜や小松菜などの 色の濃い野菜を緑黄色野菜といい、カロテンを多く含んで います。その他にビタミンCやカルシウム、鉄、食物せんい も含んでいます。これらは不足しがちな栄養素なので、意 識して食べるとよいですね。	E 632 kcal P 24.3 g F 18.6 g C 92 g Ca 405 mg S 2.0 g	
	白ごまトースト ブロッコリーとツナのサラダ 野菜とミートボールのトマト煮 デコボン 牛乳	パン【乳】 魚 生果物 牛乳	ミルク食パン【小麦・乳】(愛知県産・石川県の国産小麦100%) マーガリン 砂糖 加糖練乳 ごま キャベツ ブロッコリー まぐろ油漬ドレッシング【アレルギー】 にんじん レモン果汁 こしょう じゃがいも はくさい トマト 肉団子(鶏肉 たまねぎ 豚肉 大豆 生姜 にんにく) たまねぎ にんじん ぶなしめじ コシダケ 鶏がらだし しらぬい(オレンジ) 牛乳 (石川県産生乳100%)	くだものを食べよう くだものには骨や歯をつくる無機質(むきしつ＝英語ではミ ネラル)、病気を防ぐビタミンなど、大切な働きをする栄養 素がふくまれています。特にビタミンは毎日補給するこ とが必要な栄養素です。健康のために野菜やくだものは意 識してとりましょう。	E 725 kcal P 24.4 g F 30.6 g C 88 g Ca 398 mg S 2.6 g	
10月	ごはん さんまのみぞれ煮 切干と昆布のごまサラダ 沢煮椀 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) さんま 大根 砂糖 しょうゆ でん粉 みりん 塩 にんじん さやいんげん ロースハム【アレルギー】切干大根 ドレッシング【アレルギー】 ごま 醤油 こんぶ 砂糖 大根 鶏肉 ごぼう にんじん 醤油 煮干・昆布だし 醤油 酒 しいたけ 片栗粉 牛乳 (石川県産生乳100%)	日本の食文化の特徴 今日は和食中心の献立です。日本人は豊かな自然を敬 い、自然に寄り添う考え方を育んで、その土地ならではの 四季折々の自然の味を生かした料理を作り、大切に食べ てきました。先人の知恵や歴史が反映された未来に伝え ていきたい食文化です。	E 654 kcal P 24.3 g F 21.4 g C 91 g Ca 377 mg S 2.2 g	
12月	ごはん 鶏のコーンフ레이크焼き ブロッコリーの甘酢和え かきたま汁 牛乳	卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏肉 ドレッシング【アレルギー】 コーンフ레이크【アレルギー】 ワイン パン粉【小麦】【乳・卵不使用】 ブロッコリー キャベツ にんじん 酢 醤油 砂糖 油 たまねぎ 卵 木綿豆腐 こまつな みそ 煮干しだし 牛乳 (石川県産生乳100%)	「おはし」について クイズです はしを正しく持つと食事がしやすくなります。見た目も美しく なり、気持ちよく食事ができます。正しい持ち方を身につけ ておきましょう。ここで「おはし」についてクイズです。一人 分のおはしは、なんというでしょう。 ア 1組(ひとくみ) イ 1個(いっこ) ウ 2本(にほん) エ 1膳(いちぜん) 答えは エ おはしは「いちぜん」といいます。	E 672 kcal P 30.9 g F 20.6 g C 91 g Ca 323 mg S 2.0 g	
13月	ごはん ふくらぎのケチャップがらめ いんげんとにんじんのごまサラダ 豚汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産ふくらぎ でん粉 たまねぎ トマトケチャップ 油 砂糖 醤油 にんにく もやし にんじん さやいんげん ドレッシング【アレルギー】 ごま 醤油 砂糖 さつまいも はくさい 豚肉 にんじん 油揚げ みそ ごぼう ねぎ 煮干しだし 酒 牛乳 (石川県産生乳100%)	地産地消の良さ 食べ物には、今日の給食の米、牛乳、ふくらぎなど、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。 近くでとれた食べ物を選んで食べるとは、環境負荷が少な く、地域経済の活性化につながる、また、生産過程の 情報が得られやすいという安心感にもつながります。	E 733 kcal P 26.9 g F 30.6 g C 87 g Ca 314 mg S 1.7 g	

令和7年 2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について【〇〇】または【△△不使用】、【アレ無】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生平均
14 金	ミルクロール チキンカツ ひじきの彩りサラダ 野菜とベーコンのスープ チョコデザート 牛乳	パン【乳】 牛乳	ミルクロール【小麦・乳】(愛知県産・石川県産の国産小麦100%) 鶏肉 小麦粉 パン粉【小麦】【乳・卵不使用】 油 クスターソース ワイン ブロッコリー とうもろこし にんじん ごまひじき佃煮(鉄強化) 酢 油 砂糖 醤油 キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 鶏がらだし ベーコン (アレ無) コンソメ 塩 豆乳 糖類 米粉 油脂 ココア 大豆(鉄強化)	大切な仕事「農業」 農業は、私たち人間が生きていくために必要な食べ物をつくる、とても大切な仕事です。しかし、日本で農業に携わる人は外国と比べて少なく、日本の食料自給率は、カロリーベースで38%だそうです。このことについて考えてみましょう。	E 680 kcal P 28.2 g F 27.6 g C 80 g Ca 326 mg S 2.4 g
17 月	ごはん 春巻 拌三絲(パンサースー) 白菜入り麻婆豆腐 牛乳	 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 春雨 小麦粉 米粉 砂糖 濃酢 生姜(鉄・カルシウム強化) キャベツ 春雨 にんじん きゅうり ロースハム【アレ無】 酢 醤油 砂糖 ごま油 中華スープ 木綿豆腐 はくさい 豚肉 にんじん たまねぎ にら みそ 醤油 酒 温砂糖 片栗粉 油 生姜 コンソメ パンダジャン	中国から伝わってきた「大豆」 給食には、大豆や油あげ、とうふがよく使われます。大豆は奈良時代に仏教と共に中国から日本に伝わったといわれています。豆腐は大豆から作られた消化に良い食品です。	E 721 kcal P 24.1 g F 27.3 g C 95 g Ca 359 mg S 1.9 g
18 火	胚芽パンズ 魚のトマトソース ポテトサラダ 冬野菜のチキンポトフ 牛乳	パン【乳】 魚 牛乳	胚芽パンズ【乳】(愛知県産・石川県産の国産小麦100%) さごし トマトケチャップ 片栗粉 油 たまねぎ ワイン 酒 醤油 砂糖 油 じゃがいも ブロッコリー ドレッシング【アレ無】 とうもろこし にんじん 塩 レモン果汁 こしょう 大根 はくさい ブロッコリー 鶏肉 にんじん 片栗粉 鶏がらだし ワイン コンソメ ワイン 塩 こしょう	野菜の煮込み料理 野菜はおなかの調子をととのえる食物せんいとビタミン類が含まれます。給食では今日のポトフのように汁物や煮物の具に使われることが多いです。加熱すると「かさ」が減るのでたくさん食べることができます。また、汁に溶け出したビタミンやミネラルなどの栄養素も汁ごと食べることができます。	E 623 kcal P 27.8 g F 25.4 g C 70.8 g Ca 306 mg S 2.8 g
19 水	鶏肉と卵のそぼろ丼 (鶏と卵のそぼろ) 千草おひたし 根菜みそ汁 牛乳	卵 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 大麦 卵 鶏肉 たまねぎ 醤油 大豆(鉄強化) しょうが 砂糖 油 酒 みりん こまつな にんじん ちくわ【乳・卵不使用】 醤油 砂糖 油 酢 みりん 酒 さつまいも 大根 ごぼう にんじん みそ ねぎ 油揚げ 煮干しだし	卵について 卵には、筋肉や骨をつくるたんぱく質、他の栄養素の働きを助け、体の調子を整えるビタミン、骨や歯、血液を作るもとになるミネラルなどの栄養素が含まれています。ゆでたり、焼いたり、蒸したりといろいろな料理に使える食品です。一方、食物アレルギーの原因食品で一番多い食品でもあります。	E 665 kcal P 26.3 g F 20.6 g C 93.5 g Ca 358 mg S 2.6 g
20 木	ごはん きびなごのかりかりフライ 切干大根のごま酢あえ すき焼き風煮 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) きびなご しょうが じゃがいも 米粉 油 こまつな にんじん 油揚げ 切干大根 酢 醤油 ごま 砂糖 はくさい 焼き豆腐 牛肉 ごんにやく にんじん えのきたけ ねぎ 醤油 麩【小麦】 砂糖 油 煮干しだし みりん	カルシウムを多く含む食品 きびなごは骨ごと食べられる「小魚」です。牛乳、乳製品、骨ごと食べる小魚、海藻(かいそう)は「からだをつくるなかま」(2群)のカルシウムを多く含む食品です。小学生、中学生は成長期なので大人より多くのエネルギー、たんぱく質、カルシウムをとる必要があります。	E 673 kcal P 26.9 g F 20.7 g C 94.9 g Ca 458 mg S 1.7 g
21 金	ピザドックパン (具:鶏肉のチーズトマト煮) グリーンサラダ さつまいものクリームチャウダー ヨーグルト 牛乳	パン【乳】 乳 乳 牛乳	ミルクロール【小麦・乳】(愛知県産・石川県産の国産小麦100%) 鶏肉 トマト たまねぎ チーズ【乳】 トマトケチャップ オリーブ油 パセリ にんにく しょうが キャベツ さやいんげん とうもろこし きゅうり 塩 こしょう ドレッシング【アレ無】 豆乳 さつまいも たまねぎ にんじん こまつな ベーコン【アレ無】 米粉 コンソメ 油 脱脂加糖ヨーグルト【乳】(鉄・カルシウム強化)	栄養素をそろえて「良い食べ方」に 私たちが生きていく上で必要な主な栄養素のうち、たんぱく質、無機質、ビタミン、炭水化物、脂質は五大栄養素といえます。ピザドックパンは、主食のパンに主菜の鶏肉のトマト煮を挟んで焼く、というパターンです。野菜を主とした副菜と乳製品を組み合わせることで五大栄養素がそろい、栄養バランスがよくなります。	E 661 kcal P 27.0 g F 23.2 g C 86.1 g Ca 516 mg S 2.6 g
25 火	(麦ごはん) ポークカレー ビーンズサラダ デコボン 牛乳	 生果物 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 大麦 たまねぎ じゃがいも 豚肉 にんじん カレー粉 ワイン トマトケチャップ クスターソース 油 にんにく しょうが カレー粉 キャベツ ロースハム【アレ無】 にんじん 大豆 レモン果汁 醤油 砂糖 塩 しらぬひ(オレンジ)	果物や野菜のはたらき 果物や野菜は、ビタミンC、カルシウム、食物せんいが含まれていて、体の調子を整えるのはたらきをします。今が旬の「デコボン」など、かんきつ類と言われる果物には、病気の抵抗力に関係するビタミンCが多いことが特徴です。	E 667 kcal P 21.8 g F 19.9 g C 100.2 g Ca 285 mg S 2.2 g
26 水	ごはん 手作りシューマイ ツナと大根サラダ 白菜と春雨のスープ 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) 豚肉 たまねぎ 小麦粉 片栗粉 とうもろこし 醤油 みりん 大豆(鉄強化) しょうが ごま油 大根 まぐろ油漬 きゅうり キャベツ にんじん 酢 醤油 砂糖 はくさい たまねぎ 鶏がらだし にんじん 春雨 醤油 中華スープ 酒 わかめ	組み合わせの良い食べ方 主食、主菜、副菜の料理をそろえると、必要なエネルギーや栄養素がとりやすくなります。学校給食は栄養のバランスがよくなるように、これらの料理の組み合わせで作られています。毎日の食事でも主食、主菜、副菜がそろった「良い組み合わせ」になっているかどうか確かめてみましょう。	E 653 kcal P 22.9 g F 18.2 g C 99.4 g Ca 289 mg S 1.7 g
27 木	ごはん めぎすの甘酢漬け チンゲンサイのごま和え とり野菜 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ強化米入) めぎす 油 ねぎ 小麦粉 醤油 酢 砂糖 片栗粉 ごま油 町内産チンゲンサイ キャベツ にんじん ごま 醤油 砂糖 木綿豆腐 はくさい もやし 鶏肉 ねぎ みそ ごんにやく にんじん えのきたけ 煮干しだし みりん 酒 しょうが	石川県の水産物 石川県は日本海に突き出た地形で季節ごとにたくさんの種類の水産物がとれます。石川県の「めぎす」の漁獲量は全国トップクラスだそうです。煮魚やからあげ、干物などいろいろな料理に生かせる魚です。今日は、小骨まで食べられるように唐揚げにし、ごはんのおかずとしておいしく食べられる甘酢をかけて提供します。	E 639 kcal P 28.1 g F 18.4 g C 90.4 g Ca 441 mg S 2.3 g
28 金	ミルクロール チキンのアップルソース マカロニサラダ たまごスープ 牛乳	パン【乳】 卵 牛乳	ミルクロール【小麦・乳】(愛知県産・石川県産の国産小麦100%) 鶏肉 たまねぎ りんご(加熱) 油 片栗粉 醤油 塩麴 米粉 酒 トウバン ジャン キャベツ こまつな ドレッシング【アレ無】 マカロニ【小麦】 にんじん 酢 油 砂糖 塩 こしょう 木綿豆腐 たまねぎ 卵 こまつな にんじん コンソメ 醤油 塩 こしょう	国産小麦100%のパン 日本で食べられている「パン」の多くはパン作りに適した外国産小麦を使って作られています。石川県の学校給食のパンの小麦粉も2年前まで外国産でしたが、今は、一年を通じて、県産・国産小麦粉になりました。今日のパンは、石川県産小麦20%、愛知県産小麦80%の国産小麦だけでつくられているパンです。	E 666 kcal P 29.7 g F 28.6 g C 72.4 g Ca 337 mg S 3.0 g

★参考資料：厚生労働省 日本人の食事摂取基準、農林水産省HP、文部科学省 食に関する指導の手引、健学社 食育フォーラム2025年2月号、令和6年度いしかわ食育ブック、東京書籍 あたらしい家庭
5、6、文部科学省 中学生用食育教材、小学生用食育教材

給食メニュー＆調理実習で作ったメニューをご家庭で！

レシピ検索サイトで公開中！ <https://cookpad.com/kitchen/13877837>

「宝達志水町食育・給食」で検索 または QRコードから ご覧ください ➡

