



◆今月の給食目標◆ バランスを考えて食べよう

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_gakk
o/
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 →→→



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
水化合物、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。

★ 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) ★さば ★ふくらぎ ★たまご ★豚肉
★こまつな ★チンゲン菜 ★しいたけ ★◇さつまいも
◇清見オレンジ ◇いちご

令和7年 3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【〇〇】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	春の彩りちらし寿司【卵】 わかさぎの衣揚げ 三色和え 沢煮椀 ひなあられ 牛乳	卵 魚・小麦 小麦	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 卵 鶏肉 酢 にんじん さやいんげん 砂糖 醤油 油 酒 のり わかさぎ 小麦粉 油 沖あみでん粉 砂糖 醤油 米粉 あおさ キャベツ ブロッコリー ドレッシング 【アレルギー】とうもろこし ロースハム 【アレルギー】マヨネーズ 小麦粉 砂糖 じゃがいも こまつな 豚肉 にんじん ごぼう 醤油 煮干しだし 醤油 昆布だし 酒 もち米 砂糖 醤油 昆布 青のり 水あめ みりん 牛乳 牛乳 (石川県産生乳100%)	桃の節句 桃の節句「ひなまつり」は、子どもの成長と幸福を祝う行事 です。 ひなあられの白色は「雪」、緑色は「木々の芽」、桃色は 「桃の花」を表しています。この3色を食べることで自然の 力を授かり、病気を追い払い、健やかに成長できるという 意味が込められています。	E 698 kcal P 24.7 g F 22.2 g C 100 g Ca 362 mg S 3.0 g
4月	ミルクロール とんかつ コールスローサラダ ごろごろ野菜のスープ 牛乳	小麦・乳 小麦	ミルクロール【小麦・乳】(愛知県産・石川県産の国産小麦100%) 豚肉 パン粉【小麦】【乳・卵不使用】 油 小麦粉 ウスターソース ワイン キャベツ きゅうりにんじん 酢 砂糖 油 醤油 じゃがいも ベーコン【アレルギー】たまねぎ 大根 にんじん 鶏がらだし 醤油 ワイン コンソメ 牛乳 牛乳 (石川県産生乳100%)	しめくりの月 しめくりの月になりました。この一年間、給食時間の準備 や片づけ、食事のマナーを守ることではできましたか。特に、 食事の前と後の手洗いは感染症予防のためにも、せっけ んを使った、ていねいな洗い方ができているか、再確認し てみましょう。	E 731 kcal P 27.1 g F 34.5 g C 78 g Ca 306 mg S 2.7 g
5月	ごはん 魚の香味焼き 切干大根のごま酢あえ じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳	魚	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 石川県産さば みそ ねぎ 酒 砂糖 こまつな にんじん 油揚げ 切干大根 酢 醤油 砂糖 ごま じゃがいも たまねぎ にんじん えのきたけ みそ 煮干しだし ねぎ わかめ 牛乳 牛乳 (石川県産生乳100%)	バランスを考えて食べよう 1 給食は、エネルギーのもとになるもの、体をつくるもとになる もの、体の調子を整えるもとになるもの、この3つの働きをも つ食べ物を組み合わせさせてメニューを作っています。すきな ものばかりを食べていると、野菜や、きのこ、くだものなどの 体の調子を整えるもとになるものが足りなくなることがありま す。意識して食べるようにするとよいですね。	E 653 kcal P 25.1 g F 18.8 g C 96 g Ca 337 mg S 2.1 g
6月	ごはん ちくわの磯辺揚げ 青菜のごま和え 高野豆腐の卵とじ 牛乳	魚・小麦 卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) ちくわ【魚】【乳・卵不使用】 小麦粉 油 片栗粉 あおのり ほうれんそう もやし にんじん 醤油 ごま 砂糖 卵 たまねぎ 鶏肉 さやいんげん にんじん 凍り豆腐 醤油 煮干しだし みりん 砂糖 酒 牛乳 牛乳 (石川県産生乳100%)	高野豆腐 高野豆腐は豆腐を凍らせて、低い温度でねかせた後に乾 燥させて作られる保存食品です。水で戻すとやわらかくな ります。豆腐の栄養がぎゅっと詰まっているので、体をつくる たんぱく質やカルシウム、鉄分、食物繊維などが豊富な食 べ物です。	E 692 kcal P 30.3 g F 20.7 g C 96 g Ca 354 mg S 2.7 g
7月	きなこと揚げパン ブロッコリーとツナのサラダ 野菜のクリームチャウダー オレンジ 牛乳	小麦・乳 魚 生果物 牛乳	米粉パン【小麦・乳】(愛知県産・石川県産の国産小麦、石川県産米粉) きなこと 砂糖 ブロッコリー キャベツ まぐろ油漬け にんじん レモン果汁 砂糖 醤油 じゃがいも 豆乳 たまねぎ にんじん ベーコン【アレルギー】鶏がらだし 米粉 コンソメ 清見オレンジの予定 牛乳 牛乳 (石川県産生乳100%)	旬の果物 デコポンや清見オレンジなどは今が旬の果物です。食べ物 の「旬」とは、それぞれの食べ物が一番よくとれ、おいしく、 栄養たっぷりの時期を言います。旬のものを食べることで、 自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。	E 657 kcal P 26.1 g F 25.1 g C 82 g Ca 322 mg S 2.0 g
10月	ごはん ふくらぎのケチャップがらめ 切干とひじきの旨煮 とり野菜みそ汁 いちご 牛乳	魚 生果物 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 にんじん さつま揚げ【乳・卵不使用】切干大根 醤油 砂糖 煮干しだし ひじき 酒 みりん ごま油 もやし 木綿豆腐 鶏肉 たまねぎ にんじん えのきたけ みそ ねぎ 酒 鶏がらだし 砂糖 酒 いちご 牛乳 牛乳 (石川県産生乳100%)	バランスを考えて食べよう 2 エネルギーのもとになる炭水化合物が多く含む「主食」、体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む「主菜」、体の調子を整えるビタミン、無機質を多く含む「副菜」を組み合わせることで栄養のバランスがよくなります。今日の献立の主食は「ごはん」、主菜は「ふくらぎのケチャップがらめ」、副菜は「和え物」です。そして汁物と牛乳をそろえてバランスがとれるように考えています。	E 676 kcal P 28.4 g F 23.5 g C 88 g Ca 320 mg S 2.4 g
11月	チーズドック【乳】 (スプレッド) れんこんサラダ ポークビーンズ ももゼリー 牛乳	小麦・乳 乳	ミルクロール【小麦・乳】(愛知県産・石川県産の国産小麦100%) 豆乳 たまねぎ チーズ【乳】鶏肉 油 米粉 ワイン コンソメ バセリ キャベツ れんこん ドレッシング 【アレルギー】きゅうりにんじん 醤油 みりん 酢 豚肉 たまねぎ じゃがいも トマト にんじん 大豆 トマトケチャップ 砂糖 コンソメ ウスターソース 油 黄桃シロップ漬(缶詰) 砂糖 糖類 牛乳 牛乳 (石川県産生乳100%)	栄養素をそろえて「よい食べ方」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、炭水化合物、脂質は五大栄養素といえます。チーズドックは、主食のパンに主菜の鶏肉のクリーム煮を挟んで焼く、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 763 kcal P 32.8 g F 30.0 g C 90 g Ca 432 mg S 2.8 g
12月	(麦ごはん) チキンカレー ブロッコリーサラダ サツマイモと米粉のミニ蒸しパン 牛乳		米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 大麦 たまねぎ 鶏肉 にんじん カレー【小麦】トマトケチャップ ウスターソース りんご ワイン 米粉 油 にんにく ブロッコリー にんじん ロースハム【アレルギー】 醤油 ごま 酢 油 砂糖 さつまいも 豆乳 米粉 砂糖 油 酢 ベーキングパウダー 牛乳 牛乳 (石川県産生乳100%)	リクエストメニュー もうすぐ学年末を迎えるみなさんにリクエストの多かったメニューや手作りメニューを用意します。今日は、一番人気のカレーライスとサラダ、さつまいもを使った手作り蒸しパンです。材料は米粉、砂糖、豆乳とベーキングパウダー、酢、油です。シンプルで材料を混ぜるだけでできるレシピです。(クックパッド「宝達志水町食育・給食」で作り方を紹介しています)	E 741 kcal P 24.8 g F 20.6 g C 114 g Ca 319 mg S 2.8 g

令和7年 3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【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
13 木	コーンピラフ 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 町内産チンゲン菜ときくらげのスープ お祝いデザート 牛乳	小麦 牛乳	米(町産コシヒカリ 強化米入) 鶏肉 たまねぎ トマトチャップ とうもろこし ピーマン 大豆(鉄強化) ライン コシメ 油 鶏肉 油 小麦粉 片栗粉 酒 醤油 しょうが じゃがいも ブロッコリー レタス 【アレ無】 ロースハム 【アレ無】 にんじん たまねぎ 町内産チンゲンサイ 鶏がらだし にんじん 春雨 コシメ ライン 町内産ときくらげ いちご果汁 糖類 油 豆乳 大豆製品 (カルシウム・鉄・ビタミンC強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	卒業お祝い献立 6年生の皆さんにとって、今日は、小学校で最後の給食です。食は生きていく上での楽しみです。そして、食事と健康が密接な関係があることは給食を通して伝えてきました。給食の組み合わせをこれからの食生活でも活かしてください。	E 762 kcal P 28.5 g F 25.6 g C 104 g Ca 322 mg S 2.3 g
14 金	卒業式 (給食はありません)		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 →	  	
17 月	ごはん きびなごフライ ひじきの彩りサラダ すき焼き風煮 牛乳	魚 小麦 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 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 はくさい 焼き豆腐 牛肉 こんにやく にんじん えのきたけ ねぎ 醤油 麴【小麦】 砂糖 油 煮干しだし みりん 牛乳 (石川県産生乳100%)	1年をふりかえってみましょう 明日が終業式。今年一年の給食の時間はどうでしたか。給食当番の仕事は、しっかりとできましたか。苦手だったものを食べられるようになったでしょうか。きまりを守り、楽しく給食時間を過ごすことができましたでしょうか。後片付けはしっかりできましたか。1年をふりかえってみましょう。	E 662 kcal P 26.2 g F 19.4 g C 96 g Ca 407 mg S 1.7 g
18 火	(麦ごはん) 豚丼 切干大根と昆布のごまサラダ チンゲン菜と豆腐のスープ 牛乳	小麦 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 大麦 豚肉 たまねぎ 醤油 酒 砂糖 油 にんにく さやいんげん にんじん ドレッシング 【アレ無】 ロースハム 【アレ無】 切干大根 醤油 砂糖 ごま 木綿豆腐 チンゲンサイ はくさい にんじん 鶏がらだし 醤油 中華スープ 酒 きくらげ 牛乳 (石川県産生乳100%)	しっかり食べて元気にすごしましょう 今年度最後の給食です。麦ごはんの豚丼と、野菜の和え物、スープを交互に、よく噛んで、味わって食べてください。春休み中も、しっかりとごはんを食べて元気にすごしましょう。	E 619 kcal P 25.3 g F 20.4 g C 83.5 g Ca 335 mg S 1.7 g

バランスを考えて食べよう → 主食・主菜・副菜(汁物をふくむ)を そろえよう

食事を作ったり選んだりするときに、「主食、主菜、副菜(汁物を含む)」の3つをそろえることで、栄養のバランスのよい食事になります。

副菜

ビタミンや無機質を多くふくむ、野菜やきのこ、いもや海藻類(おもに体の調子を整える働きがある食品)などを多く使ったおかず



主菜

たんぱく質や脂質を多くふくむ、肉や魚、卵や大豆(おもに体をつくる働きがある食品)などを多く使ったおかず

主食

エネルギーのもとになる炭水化物を多くふくむ、ごはんやパン、めん(おもにエネルギーになる働きがある食品)

主食グループ



ごはん わかめごはん おにぎり 食パン コッペパン あげパン ラーメン うどん スパゲッティ

主菜グループ



えびフライ ウイナーソーセージ ハンバーグ オムレツ とりのからあげ 焼き魚



肉じゃが 魚フライ 麻婆豆腐 シチュー カレー すこもり卵

副菜グループ



きゅうりの酢の物 野菜いため ほうれんそうのおひたし コーンソテー ひじき煮 野菜サラダ



スープ ブロッコリーのソテー もやしのごまあえ 海藻サラダ みそしる きんぴらごぼう

★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3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