



令和7年11月

宝達志水町立志桜小学校

◆今月の給食目標◆ 体のちょうしをととのえる食べ物を知ろう

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。先月までは日本食品標準成分表7訂で計算していましたが6月より8訂により算出した栄養価を計算しています。それに伴い、献立表に記載されるエネルギー量の値が以前より低くなっていますが、提供する給食の量は変わりません。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。

★今月の地産地消（石川県産食材の予定）

★米(宝達志水町産コシヒカリ) ★牛乳 ★大豆 ★米粉  
★小麦粉 ★豚肉 ★ふくらぎ ★さごし ★たまご  
★めぎす ★さば ★チンゲンサイ ★ねぎ ★こまつな  
★さつまいも ★りんご ★柿 ★梨

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/](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→→→



令和7年 11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
4 火	ごはん さばの味噌煮【魚】 ブロッコリーのごま酢あえ 具だくさん汁 町産柿 牛乳	さば    柿 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） 国産さば みそ 砂糖 澱粉 ブロッコリー キャベツ にんじん 酢 醤油 砂糖 ごまごま油 大根 木綿豆腐 さつまいも にんじん みそ ねぎ 煮干しだし かき(宝達志水町産紋平柿) 牛乳（北陸産生乳100%）	江戸時代から伝承される紋平柿(もんぺいがき)  宝達志水町の生産組合から宝達志水町3つの学校に「紋平柿」を届けていただきます。市場にあまり流通しないものの、やさしくフルーティな味わいで人気のある柿です。町内には樹齢約200年という木が残っていて、紋平柿の母樹として保存されているそうです。	E 600 kcal P 25.2 g F 15.4 g C 90.1 g Ca 422 mg S 1.7 g
5 水	ごはん 鶏ささみのレモンソース 小松菜とひじきのごまあえ 厚揚げのみそ汁 牛乳	    牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） 鶏肉 油 片栗粉 レモン果汁 砂糖 醤油 ワイン 米粉 キャベツ こまつな にんじん とうもろこし ごまひじき佃煮(鉄強化) 酢 醤油 ごま 砂糖 ごま油 生揚げ たまねぎ えのきたけ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳（北陸産生乳100%）	感謝の心をもって食べよう  日本は国内で作った食べ物だけでなく、世界中から食べ物を運んでもらっています。食事には多くの人のお世話があって食べることができています。食事を作るために食材を育てたり、集めたり、料理をしたりしていただいています。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの意味を改めて考えてみましょう。	E 628 kcal P 28.7 g F 18.8 g C 85.9 g Ca 370 mg S 1.6 g
6 木	ごはん ちくわの甘辛焼き 切干大根のかみかみサラダ 高野豆腐の卵とじ 梨ゼリー 牛乳	魚   卵  牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） ちくわ【魚】【乳・卵・小麦不使用】 ねぎ 醤油 砂糖 みりん しょうが にんにく ごま油 キャベツ きゅうり ロースハム【アレルギー】 切干大根 酢 醤油 みりん 砂糖 ごま油 卵 たまねぎ 鶏肉 にんじん 凍り豆腐 醤油 煮干しだし 酒 砂糖 昆布だし しいたけ 糖類 梨ピューレ・果汁(石川県産加賀しずく) 食物繊維強化 牛乳（北陸産生乳100%）	大切な仕事「農業」  石川県で一番多く栽培されている作物は「お米」です。宝達志水町でも、お米がたくさん栽培されています。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。日本の農業や食料自給率について、この機会に考えてみましょう。	E 659 kcal P 29.5 g F 18.5 g C 93.6 g Ca 326 mg S 2.9 g
7 金	ミルクロール 魚の唐揚げ パーベ キュース ジャーマンポテト キャベツとお豆のスープ 牛乳	小麦・乳 魚   牛乳	ミルクロール【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) ふくらぎ りんご缶詰 たまねぎ 油 トマトケチャップ 片栗粉 米粉 醤油 砂糖 にんにく しょうが こしょう じゃがいも たまねぎ パーコン【アレルギー】 油 塩 パセリ こしょう キャベツ こまつな 鶏肉 にんじん 県産大豆 ワイン コンソメ【アレルギー】 鶏がらだし 塩 こしょう 牛乳（北陸産生乳100%）	11月8日はいい歯の日  11月8日の「いい歯の日」です。食事をおいしく食べるために、歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかりと噛むことで、消化を助けて食べ物の栄養を吸収することができます。おいしいお米をひとくち30回、意識してよくかんで食べましょう。	E 649 kcal P 29.8 g F 28.4 g C 68.5 g Ca 348 mg S 2.2 g
10 月	ごはん ポークチャップ れんこんサラダ じゃがいものそぼろ煮 町内産りんご 牛乳	    生果物 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） 豚肉 たまねぎ エリンギ トマトケチャップ トマト 酒 ウスターソース 片栗粉 砂糖 こまつな キャベツ れんこん ドレッシング【アレルギー】 にんじん 醤油 じゃがいも たまねぎ こんにやく 鶏肉 にんじん 醤油 煮干しだし 片栗粉 酒 砂糖 みりん 油 しょうが りんご(宝達志水町産の予定) 牛乳（北陸産生乳100%）	果汁たっぷり！宝達志水町育ちの味わいりんご  宝達志水町産のりんごは、水分が多く、果肉が柔らかく、ジュシーな味わいが特徴です。周囲を山に囲まれた宝達山麓の山間で栽培されています。山間の畑は、強い風を避けることができ、果樹栽培に適しています。標高が約100メートルあり、平地よりも1度ほど気温が低く、寒暖の差があることも好条件のひとつになっています。	E 663 kcal P 26.3 g F 19.4 g C 95.7 g Ca 303 mg S 1.7 g
11 火	ミルク食パン いちごジャム 県産さばのカレー風味揚げ 野菜とゆで豚のサラダ 野菜コンソメスープ 牛乳	小麦・乳  さば  牛乳	ミルク食パン【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) いちごジャム（食物繊維強化） さば 油 たまねぎ 片栗粉 カレールウ【アレルギー】 ワイン キャベツ もやし 豚肉 にんじん 酢 酒 醤油 砂糖 ごま油 じゃがいも たまねぎ こまつな 鶏肉 にんじん 鶏がらだし ワイン コンソメ【アレルギー】 酒 塩 こしょう 牛乳（北陸産生乳100%）	「いただきます」のあいさつ  わたしたちが食べているものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした「生きていたもの」のいのちをいただくことで、私たちは今、生きています。自然のめぐみやわたしたちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちをあらわすのが「いただきます」というあいさつです。給食でもおうちでも、いただきますが言えるといいですね。	E 665 kcal P 29.9 g F 25.5 g C 78.9 g Ca 328 mg S 2.2 g
12 水	ごはん 卵の千草焼き 五目ひじき 豚汁 牛乳	卵   牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） 卵 鶏肉 たまねぎ にんじん 醤油 砂糖 みりん 酒 油 しいたけ こんにやく れんこん にんじん 小松菜 県産大豆 ひじき 醤油 煮干しだし 油 みりん 砂糖 さつまいも 大根 はくさい 豚肉 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし 酒 牛乳（北陸産生乳100%）	和食の文化  和食は、ごはんや汁物に、おかずとして主菜を1種類と副菜を2種類組み合わせた「一汁三菜(いちじゅうさんさい)」が基本です。大豆、いも類、野菜、海藻など、使う食材が多いので、栄養のバランスが整いやすいといわれています。日本の食文化や地域の食材を意識して食事をしましょう。	E 664 kcal P 28.5 g F 21.6 g C 88.9 g Ca 365 mg S 2.4 g
13 木	わかめごはん めぎすの唐揚げ さつまいもサラダ みそおでん 町産柿 牛乳	魚   魚 柿 牛乳	米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） わかめ 塩 めぎす でんぷん 油 塩 さつまいも ブロッコリー ドレッシング【アレルギー】 たまねぎ ロースハム【アレルギー】 塩 こしょう 大根 生揚げ 鶏肉 こんにやく にんじん ちくわ【乳・卵・小麦不使用】 みそ みりん 醤油 煮干し 昆布だし 酒 砂糖 かき(紋平柿の予定) 牛乳（北陸産生乳100%）	地場産物のよさを知ろう①  自分たちが住んでいる地域でとれる農林水産物を『地場産物』といいます。地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内において消費する取り組みのことをいいます。食料自給率の向上になるだけでなく、加工産業などによる地域の活性化にもつながります。今日は、石川県産めぎす、宝達志水町産のさつまいもと紋平柿(もんぺいがき)を提供します。	E 653 kcal P 25.2 g F 21.5 g C 89.8 g Ca 397 mg S 2.3 g

令和7年 11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	ひとくちメモ	栄養価
			※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		小学4年生平均
14  金	ミルクロール 大豆フレークのメンチカツ 海藻サラダ かぼちゃの豆乳スープ 牛乳	小麦・乳    牛乳	ミルクロール【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用)  大豆 キャベツ 鶏肉 豚肉 たまねぎ 米粉 油 砂糖 トマトケチャップ (鉄・カルシウム・食物せんい強化) キャベツ にんじん 酢 わかめ 油 醤油 砂糖 かぼちゃ 豆乳 たまねぎ 米粉 鶏がらだし コンソメ【アレルギー】 油 塩 牛乳 (北陸産生乳100%)	体の調子を整える食べ物を知ろう①  体の調子を整える食べ物である「野菜」のうち、にんじん、かぼちゃなどの色の濃い野菜を「緑黄色野菜」といいます。緑黄色野菜にはカロテンという栄養素がふくまれています。カロテンは、脂質(油)とくっついて、目の健康を保ったり、ウイルスから体をまもったりする働きがあります。	E 663 kcal P 24.2 g F 27.8 g C 79.0 g Ca 508 mg S 2.5 g
	ごはん ハンバーグアップルソース コールスローサラダ チンゲン菜のみそ汁 ココアデザート 牛乳	    牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 豚肉 玉ねぎ 大豆 米粉 砂糖 塩 澱粉 (カルシウム強化) トマトケチャップ りんご クスターソース キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 酢 油 砂糖 塩 こしょう じゃがいも 大根 チンゲンサイ にんじん 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし 糖類 油脂 豆乳 カカオマス コア (鉄・カルシウム強化) 【アレルギー】 牛乳 (北陸産生乳100%)	地場産物のよさを知ろう②  今日の給食に使われている材料のうち、お米、チンゲン菜、牛乳は地場産物です。地場産物は、ほかの地域や海外から運ぶよりも食品が早く食卓に届くので、新鮮で、ビタミンなどの栄養素の減りが少なくおすすめです。地場産物の良さを知り、積極的に取り入れたいものです。	E 646 kcal P 24.0 g F 17.4 g C 98.4 g Ca 358 mg S 1.8 g
	吹き寄せごはん いわしのみぞれ煮 こぎつねサラダ きのこのごま汁 みかん 牛乳	魚   生果物 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) にんじん まいたけ ごぼう 醤油 酒 みりん いわし 砂糖 醤油 みりん でん粉 しょうが キャベツ 油揚げ きゅうり にんじん 醤油 みりん こんぶ 木綿豆腐 チンゲンサイ にんじん みそ えのきたけ 煮干しだし ごま しいたけ こしょう みかん 牛乳 (北陸産生乳100%)	体の調子を整える食べ物を知ろう②  体の調子を整える食べ物である、野菜、くだものには、ビタミンという栄養素が含まれています。たとえば、お肉やお魚にふくまれている「たんぱく質」は「ビタミン」とくっついて、病気の原因であるウイルスと戦う働きをしてくれます。このように、ビタミンは、たんぱく質や炭水化物、脂質が体をつくったり、エネルギーになるのを助けたりするはたらきをします。	E 625 kcal P 26.3 g F 22.9 g C 78.4 g Ca 469 mg S 2.5 g
	ごはん ふりかけ 鶏のコーンフ레이크焼き 大豆と野菜のサラダ 秋の香り汁 牛乳	    牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 赤しそ 砂糖 塩 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 塩 こしょう キャベツ ブロッコリー 大豆 にんじん たまねぎ 酢 油 砂糖 醤油 こしょう はくさい さつまいも こまつな みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳 (北陸産生乳100%)	大豆を食べよう  今日のサラダに入っている大豆は石川県産の大豆です。大豆には、たんぱく質、ビタミン、無機質、食物せんいなど日本人に不足しがちな栄養素が含まれています。日本の伝統的な大豆の料理ばかりではなく、いろいろな料理に使うことができます。みなさんの日常でも大豆製品はたくさんあります。ぜひ探してみてください。	E 634 kcal P 27.2 g F 18.8 g C 88.9 g Ca 318 mg S 1.6 g
20  木	ごはん 魚のピリ辛ソース ほうれん草の中華和え 中華コーンスープ 牛乳	魚   牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 石川県産さとし トマトケチャップ 片栗粉 油 ねぎ 酒 醤油 砂糖 しょうが トウバンジャン こしょう ほうれんそう にんじん 切干大根 酢 醤油 ごま 砂糖 ごま油 みりん とうもろこし たまねぎ はくさい 生揚げ にら 鶏がらだし 中華スープ【アレルギー】塩 牛乳 (北陸産生乳100%)	強化米とは  お米の胚芽の部分には体内で糖質をエネルギーに変換するときに必要なビタミンBが豊富です。しかし、お米を精米するときに欠けてしまいます。給食のお米は、宝達志水町産のお米に、胚芽から抽出したビタミンBを強化した強化米を加えて、玄米から白米に精米する時に欠けてしまうビタミンBに加え、成長期に欠かせない鉄分を補って提供しています。	E 637 kcal P 23.3 g F 20.1 g C 90.8 g Ca 329 mg S 1.9 g
	きなこ揚げパン フレンチサラダ ポークビーンズ チーズ 牛乳	小麦・乳   乳 牛乳	米粉パン【小麦・乳】 (県産米粉 国産小麦使用) きな粉 砂糖 油 ブロッコリー にんじん たまねぎ とうもろこし 酢 砂糖 油 醤油 こしょう 豚肉 たまねぎ 大根 にんじん トマト 県産大豆 トマトケチャップ 砂糖 コンソメ【アレルギー】 クスターソース 油 チーズ【乳】 (鉄強化) 牛乳 (北陸産生乳100%)	11月23日は勤労感謝の日  あさつての11月23日は勤労感謝の日です。「いただきます」は命をくれた食べ物への感謝、食べ物育てたり作ったりしてくださった方への感謝、「ごちそうさま」は食事を用意するために働いてくれた農家さんやお店の人、お家の人への感謝を表す言葉です。食事のあいさつをしっかりとって感謝の気持ちを表しましょう。	E 644 kcal P 33.2 g F 25.2 g C 71.1 g Ca 391 mg S 1.8 g
	(ごはん) カレーライス ごぼうサラダ 町内産りんご 牛乳	   生果物 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) たまねぎ じゃがいも にんじん 鶏肉 カレールウ【アレルギー】 ワイン 油 トマトケチャップ クスターソース にんにく しょうが カレー粉 ごぼう きゅうり とうもろこし にんじん ドレッシング【アレルギー】 ごま 醤油 砂糖 りんご(宝達志水町産の予定) 牛乳 (北陸産生乳100%)	野菜や果物がおいしい季節  野菜や果物は、ビタミン、無機質が含まれている食品です。白菜や大根、キャベツ、小松菜、にんじんなどの野菜や、みかん、りんごなどの果物は、気温が低くなると、あまさが増してくるそうです。旬の食材を食べて、栄養を取り入れましょう。今日のりんごは、宝達志水町産の予定です。	E 639 kcal P 18.6 g F 18.6 g C 99.3 g Ca 277 mg S 2.1 g
	ごはん 大豆とさつまいものあめ煮 ブロッコリーとれんこんチップサラダ とり野菜 牛乳	   牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) さつまいも 県産大豆 油 砂糖 片栗粉 醤油 みりん ブロッコリー キャベツ れんこん 酢 醤油 砂糖 油 こしょう もやし 木綿豆腐 鶏肉 はくさい こんにやく ねぎ みそ にんじん 煮干しだし みりん 酒 しょうが にんにく トウバンジャン 牛乳 (北陸産生乳100%)	れんこんの穴があいているのはどうして？  れんこんの穴があいているのは、空気を取り込むための穴で、葉まで続いています。泥の中に根をはっているれんこんは、空気を取り込みにくく、この穴を使って水上から泥の中へ空気を運んでいます。また、穴から向こう側が見通せることから、「見通しが良い」縁起のいい食べ物とされています。	E 632 kcal P 25.2 g F 17.8 g C 92.6 g Ca 347 mg S 1.4 g
27  木	菜めし きびなごのかりかりフライ 青菜のごま和え 鶏肉とじゃがいものうま煮 牛乳	魚 魚   牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 広島菜 京菜 大根菜 砂糖 鰹節りし きびなご しょうが じゃがいも 米粉 油 ほうれんそう キャベツ もやし にんじん 醤油 ごま 砂糖 大根 じゃがいも こんにやく 生揚げ にんじん 鶏肉 醤油 酒 煮干し・昆布だし みりん 砂糖 しいたけ 牛乳 (北陸産生乳100%)	体の調子を整える食べ物を知ろう③  野菜やきのこ、いもや海藻類が主な材料として作るおかずを副菜といいます。今日の献立では「ブロッコリーのごま酢和え」が副菜です。野菜は、体の調子を整えるものになる食べ物で、ビタミンや無機質が多ふくまれます。ビタミンは、炭水化物やたんぱく質などの他の栄養素の働きを助け、健康を保ち、体の調子を整えます。	E 600 kcal P 23.3 g F 19.0 g C 83.9 g Ca 405 mg S 1.4 g
	ミルクロール チキンのプロヴァンサルソース 春雨サラダ 野菜のポトフ 小魚いもけんぴ 牛乳	小麦・乳    魚 牛乳	ミルクロール【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) 鶏肉 トマト たまねぎ ワイン トマトケチャップ オリーブ油 こしょう 鶏がらだし にんにく 砂糖 キャベツ こまつな ドレッシング【アレルギー】 春雨 にんじん 酢 油 砂糖 塩 こしょう はくさい じゃがいも たまねぎ 豚肉 ブロッコリー にんじん 鶏がらだし 醤油 ワイン 酒 コンソメ【アレルギー】 さつまいも 砂糖 油 煮干し 水あめ 牛乳 (北陸産生乳100%)	食べよう！小魚 ～お魚の栄養～  魚にはわたしたちのからだをつくるタンパク質、骨や歯のもとになるカルシウムがふくまれています。このほかに、体の調子を整えるビタミンA、B、D、Eなどや、亜鉛や銅などの無機質(ミネラル)があります。これらは、不足しがちな栄養素なので、すききらいせず、食べてほしいと思います。	E 647 kcal P 31.9 g F 23.9 g C 76.2 g Ca 386 mg S 3.4 g