



12月の給食目標 すききらいなく食べよう

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。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。

令和7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について【○○】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	
1 月	ごはん やきとり風 小松菜の磯の香和え じゃがいものみそ汁 みかん 牛乳	生果物 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入り) 鶏肉 ねぎ 片栗粉 油 醤油 みりん 酒 砂糖 米粉 もやし こまつな 油揚げ 醤油 砂糖 のり みりん じゃがいも はくさい たまねぎ みそ にんじん ねぎ 煮干しだし みかん 牛乳 (北陸産牛乳100%)	磯の香和え (いそのかあえ) 今日の副菜は、海藻の「のり」を野菜に加えて和えた「磯の香和え」です。日本は周りを海に囲まれた魚と海藻の宝庫です。海藻は、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種類以上あるそうです。無機質(英語でミネラル)が多く、骨や歯を丈夫にする働きがあります。海の恵みに感謝ですね。	E 647 kcal P 25.7 g F 18.9 g C 93.5 g Ca 336 mg S 1.6 g	
2 火	ごはん 魚の唐揚げ 香味ソース 野菜とハムの甘酢和え けんちゃん汁 牛乳	魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入り) ホキ 油 片栗粉 ねぎ 醤油 米粉 砂糖 みりん しょうが にんにく ごま油 塩 こしょう ブロッコリー キャベツ ロースハム【アレ無】 酢 醤油 砂糖 ごま油 木綿豆腐 たまねぎ さつまいも 鶏肉 チンゲンサイ こんにゃく みそ にんじん 煮干しだし 酒 牛乳 (北陸産牛乳100%)	けんちゃん汁 「けんちゃん汁」は、小さく切ったにんじん、大根などの野菜と豆腐を油で炒め、醤油で味付けした汁物だそうです。「けんちゃん汁」はもともと発祥とされる神奈川県をはじめ、岩手県、大分県、茨城県などいくつかの県で郷土料理として伝えられており、具材や味付けはそれぞれ異なるそうです。	E 650 kcal P 26.1 g F 22.4 g C 86 g Ca 320 mg S 1.6 g	
3 水	チャーハン 小松菜と大根のごまあえ 卵スープ りんご 牛乳	卵 牛乳	米(町産米+VB・Fe強化米入り)豚肉 たまねぎ にんじん にんじん 中華スープ【アレ無】油 醤油 砂糖 生姜 ミンニク こまつな 切干大根 酢 醤油 砂糖 ごま油 みりん 木綿豆腐 はくさい 卵 にんじん 鶏がらだし 醤油 酒 中華スープ【アレ無】 りんご 牛乳 (北陸産牛乳100%)	食塩と健康 塩は生きていくために必要な栄養素の一つです。食べ物に塩を使うとおいしくなります。しかし塩をとりすぎると、血管に強い力が加わり血管を傷つける病気につながることがわかっています。そこで給食は塩の量をできるだけ減らして、おいしい味になるようにニンニクや生姜で風味をつけたり、だしをよくきかせたりするなどの工夫をしています。	E 601 kcal P 22.9 g F 20 g C 82.4 g Ca 358 mg S 1.7 g	
4 木	ごはん 鮭のカップ焼き ほうれん草のソテー あげとわかめの味噌汁 牛乳	魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入り) 鮭 たまねぎ ドレッシング【アレ無】みそ 酒 油 塩 パセリ キャベツ ほうれんそう ベーコン【アレ無】にんじん 油 コソソ【アレ無】 塩 こしょう はくさい 油揚げ みそ ねぎ にんじん 煮干しだし わかめ 牛乳 (北陸産牛乳100%)	バランスよい食べ方を身につけよう 主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品と、果物の料理グループがそろうと、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、これらのグループを組み合わせて作られています。毎日の食事でもバランスのよ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 618 kcal P 25.4 g F 23.7 g C 75.7 g Ca 319 mg S 1.7 g	
5 金	ミートビーンズドック (フィリング) ブロッコリーサラダ さつまいものクリームチャウダー ヨーグルト 牛乳	小麦・乳 牛乳	ミルクロール【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) 鶏肉 たまねぎ トマトケチャップ トマト 大豆(鉄強化) ウインスターーズ 砂糖 コソソ【アレ無】油 ブロッコリー キャベツ ドレッシング【アレ無】とうもろこし にんじん 醤油 さつまいも 豆乳 にんじん たまねぎ ベーコン【アレ無】米粉 コソソ【アレ無】油 塩 こしょう 脱脂加糖ヨーグルト【乳】(鉄・カルシウム強化) 牛乳 (北陸産牛乳100%)	食料自給率と地産地消 国全体の食料のうち国内で生産される割合を食料自給率といいます。食料をカロリーで考えた場合の日本の食料自給率は38%と、先進国の中でも最も少くなっています。できるだけ、住んでいる場所から近いところとれたものを食べれば、ものを運ぶエネルギーが少くなります。このような取組みを「地産地消(ちさんちしょう)」といいます。	E 693 kcal P 26.9 g F 27 g C 85.5 g Ca 560 mg S 2.0 g	
8 月	わかめごはん だし巻きたまご 白菜のしそ和え じゃがいものとりそぼろ煮 米粉のミニタルト 牛乳	卵 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入り) わかめ 砂糖 塩 酵母エキス 卵(石川県産) でん粉 酱油 みりん 砂糖 かつおだし はくさい きゅうり 赤しそ 醤油 塩 じゃがいも たまねぎ こんにゃく 鶏肉 にんじん 醤油 煮干しだし 片栗粉 酒 油 砂糖 みりん しょうが さつまいも 豆乳 糖類 くり 脂油 米粉 コソソフラー でん粉 鉄・食物繊維・カルシウム強化【アレ無】 牛乳 (北陸産牛乳100%)	だしのとりかた 味には、しょっぱい(塩味)、あまい(甘味)、すっぱい(酸味)、苦い(苦味)、うまい(うま味)があります。だしは、煮干しやかつおぶし、こんぶからとることができ、水にそれらの食材が持つうまみや風味が染み出たものです。だしに他の食品や調味料を組み合わせることで、いくつもの味が混ざり合い、よりおいしくなります。	E 693 kcal P 23.1 g F 20.9 g C 103 g Ca 305 mg S 2.2 g	
9 火	ミルクロール 大豆のメンチカツ コールスローサラダ ミネストローネ 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) ソルチガ(鶏肉 とうもろこし 大豆 油 脂肪 玉葱 深煎粉 砂糖 米粉 カルシウム・鉄強化) ウインスターーズ キャベツ こまつな にんじん ドレッシング【アレ無】きゅうり 酢 塩 こしょう じゃがいも トマト 大根 たまねぎ ベーコン【アレ無】オリーブ油 鶏がらだし コソソ【アレ無】砂糖 にんにく 塩 牛乳 (北陸産牛乳100%)	すききらいなく食べよう 寒いこの季節、かぜやインフルエンザの感染症の予防には、手洗い、うがいで病原体のウイルスが体の中に入ることを防ぐことが大切です。そして栄養のバランスのとれた食事をすきらいせず食べること、十分な休養睡眠をとり、病原体などに体が打ち勝つための免疫の働きを高めておくことも大切です。	E 609 kcal P 22.7 g F 28.8 g C 64.8 g Ca 505 mg S 2.0 g	
10 水	ごはん 県産めぐさ唐揚げ ひき肉と野菜の甘辛炒め 豆腐のみそ鍋風 牛乳	魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入り) 石川県産めぐさ 片栗粉 油 塩 にんにく コソソ【アレ無】 もやし 鶏肉 こまつな にんじん 醤油 砂糖 酒 中華スープ【アレ無】油 しょうが ごま油 はくさい 木綿豆腐 たまねぎ 鶏肉 みそ にら 酒 鶏がらだし 醤油 ごま油 砂糖 牛乳 (北陸産牛乳100%)	世界中で食べられている「お米」 世界では年間約7億8,729万トンもの米が作られています。とうもろこし、小麦に次ぐ世界で3番目に多く生産されているのが「お米」です。中国が世界最大の生産国であり、次いでインド、日本は12位そうです。ごはんは世界中で食べられているんですね。	E 609 kcal P 29.5 g F 19.6 g C 78.5 g Ca 416 mg S 1.5 g	
11 木	ごはん ふくらぎの生姜みそがらめ ひじきと大豆の炒め煮 沢煮椀 牛乳	魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入り) 石川県産ふくらぎ でん粉 みそ 油 砂糖 しょうが 酒 みりん こまつな こんにゃく にんじん 醤油 県産大豆 ひじき 砂糖 みりん ごま油 ごま じゃがいも 鶏肉 にんじん ねぎ 醤油 煮干しだし 酒 片栗粉 みりん 昆布だし 塩 牛乳 (北陸産牛乳100%)	海の恵み「ふくらぎ」「ひじき」 「ぶり」の体長40cmほどのものが、今日のお魚「ふくらぎ」です。「ぶり」は全国の海にいるので、各地でさまざまな名前がつけられています。「ふくらぎ」は、他県で「イナダ」「ハマチ」「ヤマズ」などの名前で呼ばれているそうです。海藻は、海の中で増える植物で、無機質(英語でミネラル)が多く、骨や歯を丈夫にする働きがあります。	E 645 kcal P 26.4 g F 22 g C 85.4 g Ca 315 mg S 2.6 g	
12 金	ごはん ブルーバーリージャム パンバーグ オニオソース れんこんサラダ 打ち豆入りスープ 牛乳	小麦・乳 牛乳	ミルク食パン【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) ブルーバーリージャム (食物繊維強化) 豚肉 玉ねぎ 大豆 米粉 砂糖 塩 深煎粉 醤油 酢 油 カルシウム強化 キャベツ きゅうり れんこん にんじん ドレッシング【アレ無】醤油 ごま 砂糖 塩 こしょう じゃがいも こまつな にんじん 大豆 鶏がらだし 醤油 コソソ【アレ無】塩 こしょう 牛乳 (北陸産牛乳100%)	大豆の保存食「打ち豆 (うちまめ)」 北陸や東北には、「打ち豆」と呼ばれる大豆の保存食があります。打ち豆は、水に浸して柔らかくした大豆を、つぶして乾燥させたものです。つぶしておくことで、水分を吸いやすく、火が早くとるところで料理に用いやすくなっています。汁物や煮物、酢の物などに使われる、伝統食品です。	E 635 kcal P 27.1 g F 21.1 g C 84.3 g Ca 352 mg S 2.9 g	

令和7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	
15 月	ごはん 鶏の唐揚げ 五目きんぴら 豆腐とわかめのスープ 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 米粉 片栗粉 酱油 塩 こしょう れんこんにんじん エリンギ 酱油 油 砂糖 みりん ごま ごま油 こんぶ とうがらし 木綿豆腐 はくさい ねぎにんじん みそ 煮干しだし わかめ 牛乳 (北陸産牛乳100%)	なぜ「すきらいせずに食べること」が大切なの? 食べ物はいろいろな食品でできています。その食品には、体に必要な栄養素がふくまれていますが、1つの食品だけ必要な量をとることができません。このため、いろいろな食品を組み合わせて食べることが大切です。栄養素には五大栄養素(炭水化物・脂質・たんぱく質・無機質・ビタミン)があり、組み合わせて食べることで私たちの健康を保ち、体を動かしたり、大きくなるために役立っています。	E 604 kcal P 25.2 g F 19.7 g C 81.6 g Ca 308 mg S 1.5 g	
16 火	ごはん がんもどきの含め煮 ツナサラダ 大根と豚肉の旨煮 牛乳	魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ + VB・Fe強化米入) 大豆 油 黒豆 にんじん 米粉 砂糖 酱油 酒 煮干しだし 片栗粉 キャベツ まぐろ 油漬け きゅうり にんじん 酱油 砂糖 酱油 塩 こしょう 大根 豚肉 こんにゃく まなねぎ にんじん 酱油 煮干しだし 酒 みりん 油 砂糖 しお味 牛乳 (北陸産牛乳100%)	すがたを変える大豆 小学校3年生国語の学習で「すがたを変える大豆」のお話があります。「がんもどき」は大豆から作った豆腐をつぶして、えだまめを加えて油で揚げたものをようゆで煮た料理です。えだまめは大豆が緑色のうちに枝ごと収穫してゆでたものです。調味料の「しお味」の原料も大豆です。大豆は昔の人々の知恵でいろいろなすがたで食べられています。	E 608 kcal P 25.5 g F 18.6 g C 84.5 g Ca 294 mg S 1.8 g	
17 水	ごはん 小魚と大豆のごまからめ 三色和え 寄せ鍋 牛乳	魚 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 かえり干し みりん 油 砂糖 酱油 ごま 片栗粉 こまつな にんじん 油揚げ 酱油 砂糖 みりん 油 はくさい 焼き豆腐 鶏肉 にんじん えのきたけ ねぎ 春雨 酱油 煮干しだし 酒 昆布だし 牛乳 (北陸産牛乳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、骨や歯のものとなるカルシウムがふくまれています。このほかにも、体の調子を整えるビタミンA、B、D、Eなどや、亜鉛や鉄などの無機質(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、すきらいせずに食べてほしいです。	E 633 kcal P 27.3 g F 19.8 g C 86.5 g Ca 500 mg S 1.8 g	
18 木	ごはん 味付けのり 卵と豆腐のチャンブレー 豚汁 みかん 牛乳	卵 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ + VB・Fe強化米入) 味付けのり もやし 卵 キャベツ 生揚げ にんじん 油 酱油 片栗粉 中華スープ【アレ無】ごま油 塩 こしょう さつまいも はくさい 豚肉 チンゲンサイ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 酒 みかん 牛乳 (北陸産牛乳100%)	チャンブレー チャンブレーは沖縄を代表する家庭料理の一つです。沖縄の方言で豆腐や野菜などを油で炒め合わせた料理のことです。今日の給食では野菜にあつあつ、たまごを加えて炒めます。主菜と副菜がいっしょになったメニューで、小学校5・6年生の家庭科教科書にも作り方が紹介されています。おうちでも、手軽に調理ができる料理なので、ぜひ作ってみましょう。	E 627 kcal P 25.2 g F 18.2 g C 90.6 g Ca 384 mg S 1.3 g	
19 金	クロックムッシュ (トッピング) ひじきの彩りサラダ 鶏と野菜のコンソメスープ りんご 牛乳	小麦・乳 豆乳	ミルク食パン【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) 豆乳 チーズ【乳】ロースハム【アレ無】油 米粉 コソソ【アレ無】バセリ プロッコリー うどろこしにんじん ごま ひじき佃煮(鉄強化) 酢油 砂糖 酱油 塩 はくさい 鶏肉 たまねぎ 大根 にんじん タン 酒 片栗粉 鶏がらだしコソソ【アレ無】塩 こしょう りんご 牛乳 (北陸産牛乳100%)	クロックムッシュ クロックムッシュはフランスで生まれたサンドイッチです。チーズやハムをはさんでカリカリに焼いたもので、最後にホワイトソースをかけるそうです。給食では、ホワイトソースをぬって焼いたクロックムッシュ風トーストにしました。世界には様々な食文化があふれています。好きな国の食文化を調べてみるのもいいですね。	E 598 kcal P 28.1 g F 20.6 g C 75.1 g Ca 437 mg S 2.7 g	
22 月	ごはん さんまのゆずみそ煮 野菜のごまあえ かぼちゃ汁 牛乳	魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ + VB・Fe強化米入) さんま 砂糖 みそ みりん ゆず 米粉 塩 もやし こまつな にんじん 酱油 みりん ごま 砂糖 豚肉 かぼちゃはくさい 油揚げ にんじん みそ ねぎ 酱油 煮干しだし みりん 酒 しいたけ 牛乳 (北陸産牛乳100%)	冬至(とうじ)に「かぼちゃ」を食べよう 今年の冬至は12月22日。冬至は一年で昼間がもっと短い日のことです。日本では、この日にかぼちゃを食べると風邪や脳の血管の病気の予防になるという言い伝えがあります。冷蔵庫がない時代、夏に収穫された野菜を冬まで保存ができる貴重な野菜であったことからだといわれています。かぼちゃに含まれているカロテンは、体の中でビタミンAに変化して体の調子を整える働きがあります。	E 631 kcal P 25.9 g F 22.7 g C 80.8 g Ca 412 mg S 1.6 g	
23 火	チキンカレー(ごはん) (チキンカレー) カラフルサラダ クリスマスチョコテザート 牛乳	牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ + VB・Fe強化米入) たまねぎ じやがいも 鶏肉 にんじん カレール【アレ無】タン 油 マヨネーズ クヌガソース にんにく しょうが カレー粉 プロッコリー キャベツ ロースハム【アレ無】ドレッシング【アレ無】赤ピーマン レモン 果汁 砂糖 バセリ 塩 豆乳 砂糖 米粉 油 大豆 ココア 濃粉 鉄強化 牛乳 (北陸産牛乳100%)	寒さに負けない食事 いろいろな種類の食品を組み合わせて栄養のバランスのとれた食事にするために、学校給食の献立は、主食・主菜・副菜と牛乳をそろえています。カレーフライは主食・主菜・副菜を兼ねた料理です。お休みの日の食事も主食・主菜・副菜をそろえて寒さに負けず、元気にすごしてください。	E 668 kcal P 22.3 g F 19.5 g C 100.8 g Ca 323 mg S 2.0 g	

## 共食(きょうしょく)で心を豊かに!

誰かと食事を共にする(共有すること)を「共食」といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができます。今月の給食目標「すきらいしないで食よう」も、共食によって克服することができるといわれています。楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定につながり、健やかな成長のためにも大切なものです。年末年始は、家族や親せきが集まって食卓を囲む機会も多いことと思います。年末年始ならではの料理を味わうこともあるでしょう。行事食の由来や地域の郷土料理、そしてそれぞれのご家庭で受け継がれてきた味などについて、この機会に語り合ってみてはいかがでしょうか。



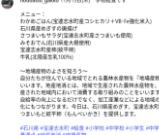
毎日の学校給食と保育所給食の写真を公開しています

[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。

ご家庭の食事づくりのヒントになれば幸いです。  
ぜひご覧ください。



## 冬休みは「いしかわ食育ブック」で食育にチャレンジ！

第4次いしかわ食育推進計画に基づき、子ども・保護者の食育に対する理解を深め、健全な食生活の実践に繋げていただくために、「いしかわ食育ブック・食育チャレンジシート」を作成・配布し、食育の取り組みを推進しています。

いしかわ食育ブック1  
(小学1～2年生向け)



いしかわ食育ブック2  
(小学3～4年生向け)



いしかわ食育ブック3  
(小学5～6年生向け)

