



★ 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) ★めぎす ★ふくらぎ ★たまご  
★豚肉 ★こまつな ★チンゲン菜 ★ ★◇さつまいも ★◇ねぎ

## 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
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） 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	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種類以上もあるそうです。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） 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【アレルギー】 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	けんちん汁 「けんちん汁」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和え 卵スープ りんご 牛乳	卵 牛乳	米(町産米+VB・Fe強化米入)豚肉 たまねぎ にんじん 中華スープ【アレルギー】 油 醤油 砂糖 生薑 コンブ こまつな 切干大根 酢 醤油 砂糖 ごまごま油 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【アレルギー】 りんご	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という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 鮭のカッパ焼き 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） 鮭 たまねぎ ドレッシング【アレルギー】 みそ 酒 油 塩 バセリ キャベツ ほうれん草 ベーコン【アレルギー】 にんじん 油 コンソメ【アレルギー】 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	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って、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【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) 鶏肉 たまねぎ トマト 大豆(鉄強化) ワイン ケチャップ 砂糖 コンソメ【アレルギー】 油 ブロッコリー キャベツ ドレッシング【アレルギー】 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【アレルギー】 米粉 コンソメ【アレルギー】 油 塩 こしょう 脱脂加糖ヨーグルト【乳】(鉄・カルシウム強化)	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、先進国の中で最も少なくなっています。できるだけ、住んでいる場所から近いところでとれたものを食べれば、ものを運ぶエネルギーが少なくなります。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）わかめ 砂糖 塩 酵母エキス 卵(石川県産) でん粉 酢 醤油 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 油脂 米粉 コーンフラワー でん粉 鉄・食物繊維・カルシウム強化【アレルギー】	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、いくつかの味が混ざり合い、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 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【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) メチナ(鶏肉)とうもろこし 大豆 油 豚脂 玉葱 濃粉 砂糖 米粉 カシウム・鉄強化) ケチャップ キャベツ こまつな にんじん ドレッシング【アレルギー】 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【アレルギー】 オリーブ油 鶏がらだし コンソメ【アレルギー】 砂糖 にんにく 塩	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きらいせず食べること、十分な休息睡眠をとり、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 県産めぎす唐揚げ 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） 石川県産めぎす 片栗粉 油 塩 にんにく コンソメ【アレルギー】 もやし 鶏肉 こまつな にんじん 醤油 砂糖 酒 中華スープ【アレルギー】 油 しょうが ごま油 はくさい 木綿豆腐 たまねぎ 鶏肉 みそ 酒 鶏がらだし 醤油 ごま油 砂糖	世界で食べられている「お米」 世界では年間約7億8,729万トン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位だそうです。ごはんは世界で食べられているのですね。	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） 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	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」は全国の海にいますので、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	ミルク食パン ブルーベリージャム ハンバーグ オニソース 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) ブルーベリージャム(食物繊維強化) 豚肉 玉ねぎ 大豆 米粉 砂糖 塩 濃粉 醤油 酢 油 カシウム強化 キャベツ きゅうり れんこん にんじん ドレッシング【アレルギー】 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 コンソメ【アレルギー】 塩 こしょう	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、火が早くとおることで料理に使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



**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で、お互いの心や体の調子を知ることができるといったよさがあります。今月の給食目標「すききらいしんで食う」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も、この機会に語り合ってみてはいかがでしょうか。

[illegible]

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2  
(小学3～4年生向け)

