



今月の給食目標 安全に準備しよう

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年生の量です。

令和7年4月  
宝達志水町立志桜小学校

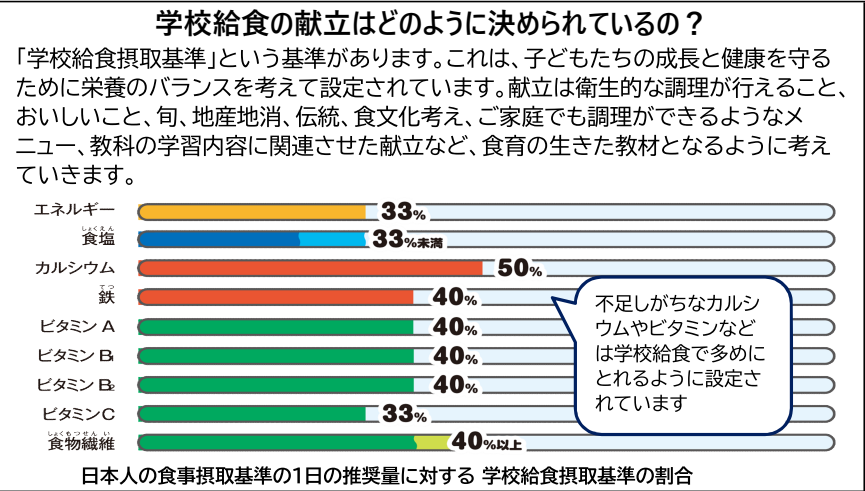
★ 今月の地産地消（石川県産食材の予定）／ ◇ 旬の食材  
★米(宝達志水町産コシヒカリ) ★牛乳（原乳は一部石川県産） ★大豆  
★米粉 ★小麦粉 ★ふくらぎ ★さば ★たまご ★チンゲンサイ

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 4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
8 火	カレーライス(ごはん) (チキンカレー) ひじき入り野菜サラダ いちごゼリー 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) たまねぎ じゃがいも 鶏肉 にんじん カレールウ【アレルギー】 ワイン トマトチャップ ウスターソース 油 カレー粉 キャベツ ロースハム【アレルギー】 きゅうりにんじん とうもろこし ごまひじき佃煮(鉄強化) 酢 油 砂糖 いちご果肉・果汁 糖類 (ビタミンC・鉄・食物せんい強化)	 てあらい みじたく はいぜん あめやう	E 644 kcal P 19.8 g F 16.5 g C 104.2 g Ca 285 mg S 2.2 g
9 水	ごはん 鶏のコンフレック焼き 切干大根とさつまあげの炒め煮 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) 鶏肉 ワイン 塩 ドレッシング【アレルギー】 コンフレック【アレルギー】 にんじん さつまあげ【魚】【小麦・乳・卵なし】さやいんげん 切干大根 醤油 砂糖 ごま油 煮干しだし 酒 みりん 生揚げ 大根 もやし チンゲンサイ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし	安全に準備しよう ① 4月の給食目標は「安全に準備しよう」です。給食当番は髪の毛が出ないように帽子をつけ、エプロンをつけて身支度をしてから手をしっかりと洗いましょ。手に水をかけて、せっけんをつけます。手をよく洗ったらハンカチでふきましょう。	E 635 kcal P 28.9 g F 19.2 g C 86.7 g Ca 350 mg S 2.2 g
10 木	ごはん ふくらぎの生美みそがらめ こまつなのごま和え けんちん汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) ふくらぎ でん粉 みそ 油 砂糖 しょうが 酒 みりん こまつな キャベツ にんじん ごま 醤油 砂糖 木綿豆腐 じゃがいも にんじん こんにやく ごぼう ねぎ 醤油 煮干しだし みりん ごま油 昆布だし 塩	石川県産のおさかな 石川県でとれる魚の種類には、ぶり、はたはた、さば、あじ などがあります。「ふくらぎ」は「ぶり」の小型のもので。今日は、「ふくらぎ」に片栗粉をつけて油で揚げ、しょうが風味のみそでからめた、ごはんに合うおかずになっています。	E 651 kcal P 24.3 g F 24.3 g C 83.8 g Ca 367 mg S 2.0 g
11 金	コッパパン(セルフトッパ) チキンソテー コールスローサラダ 野菜のコンソメスープ 牛乳	小麦・乳 牛乳	コッパパン【小麦・乳】(愛知県産・石川県産小麦、国産脱脂粉乳使用) 鶏肉 たまねぎ 片栗粉 油 醤油 みりん 酒 砂糖 米粉 キャベツ きゅうりにんじん 酢 りんご たまねぎ 油 砂糖 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ ブロッコリー にんじん ベーコン【アレルギー】 ワイン 鶏がらだし コンソメ【アレルギー】	安全に準備しよう ② 給食のはいぜんの準備をするときは、一人ひとりが準備のきまりを守ること、係りのお仕事は責任を持つこと、思いやりの気持ちをもって協力することが大切です。重いもの、熱いものは、一人で無理をしないで、協力して運びましょう。	E 639 kcal P 27.0 g F 24.9 g C 76.6 g Ca 305 mg S 2.0 g
14 月	ごはん いわしのまるごとやわらか煮 れんこんのひじききんぴら 豚汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) いわし 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 生姜 塩 れんこん 鶏肉 こんにやく にんじん ピーマン ひじき 醤油 酒 みりん 砂糖 油 ごま油 豚肉 たまねぎ 大根 にんじん えのきたけ ねぎ みそ 煮干しだし 酒	骨まで食べられる小魚 体の基礎をつくる子どもにとってはカルシウムは重要な栄養素です。きびなご、ししゃも、小さいハタハタ、あじ、いわしなど、骨ごと食べられる小魚はカルシウム、ビタミンDが含まれている食品です。学校給食では月2回以上提供していきます。	E 637 kcal P 27.8 g F 20.2 g C 86.0 g Ca 389 mg S 2.2 g
15 火	ミルクロール 鶏肉のトマトソース グリーンサラダ 豆乳チャウダー スライスチーズ 牛乳	小麦・乳 牛乳	コッパパン【小麦・乳】(愛知県産・石川県産小麦、国産脱脂粉乳使用) 鶏肉 トマト トマトチャップ 砂糖 たまねぎ コンソメ【アレルギー】 ワイン オリーブ油 醤油 にんにく パセリ キャベツ ドレッシング【アレルギー】 きゅうり さやいんげん 塩 こしょう じゃがいも 豆乳 たまねぎ にんじん ベーコン【アレルギー】 米粉 コンソメ【アレルギー】 塩 こしょう スライスチーズ【乳】(カルシウム・鉄強化)	給食当番 給食当番は、みんなが食べる食事を用意する大切な仕事をします。安全に、気持ちよく食べられるように、身だしなみと衛生に気をつけましょう。また、給食を運ぶ時には、無理をせず、安全に運べる量だけ運びましょう。	E 656 kcal P 30.7 g F 30.3 g C 65.1 g Ca 602 mg S 2.3 g
16 水	わかめごはん だし巻き卵 チンゲン菜のしめじ和え 鶏肉と野菜の具だくさん汁 牛乳	卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) わかめ 塩 砂糖 たまご でん粉 砂糖 油 みりん 酢 かつおだし チンゲンサイ もやし ぶなしめじ にんじん 醤油 砂糖 木綿豆腐 鶏肉 大根 にんじん ごぼう ねぎ 醤油 煮干しだし みりん 酒 片栗粉	上手な配膳 (はいぜん) 配膳(はいぜん)は衛生に気をつけて、ていねいに盛りつけることが大切です。汁物は、底をよくかき混ぜながら盛りつけましょう。ごはんやおかずが入っている容器の中で4等分してから配ると、一人分の量のめやすがわかりやすくなります。盛り残しが出ないように調整しましょう。	E 614 kcal P 25.5 g F 19.7 g C 83.6 g Ca 494 mg S 2.4 g
17 木	ごはん 野菜とビーフンの炒め物 麻婆豆腐 オレンジ 牛乳	柑橘 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) チンゲン菜 もやし たまねぎ ビーフン(米麺) にんじん 醤油 酒 油 砂糖 ごま油 中華スープ【小麦・乳・卵不使用】 鶏がらだし 木綿豆腐 たまねぎ 豚肉 にんじん みそ たらこ(鉄強化) 酒 砂糖 醤油 片栗粉 ごま油 中華スープ【小麦・乳・卵不使用】 清見オレンジ(生) の予定	麻婆豆腐 (マーボドゥフ) このマーボドゥフには、一人分がおおよそ100gの木綿豆腐に、たまねぎとにんじん、にらなどの野菜を100g、ひき肉にひきわり大豆を加えて、八丁味噌(はっちようみそ)をベースにした調味料で作ります。ごはんによく合う主菜です。	E 667 kcal P 24.4 g F 17.8 g C 102.1 g Ca 360 mg S 2.0 g
18 金	ピザドックパン(具) ブロッコリーサラダ 野菜のクリームチャウダー 青のり小魚 牛乳	小麦・乳 魚 牛乳	コッパパン【小麦・乳】(愛知県産・石川県産小麦、国産脱脂粉乳使用) 鶏肉 トマト たまねぎ チーズ【乳】 トマトチャップ オリーブ油 パセリ キャベツ ブロッコリー にんじん ドレッシング【アレルギー】 ごま じゃがいも 豆乳 たまねぎ にんじん ベーコン【アレルギー】 米粉 コンソメ【アレルギー】 かたくちいわし 塩 砂糖 青のり 醤油 みりん	クリームチャウダー シチューやチャウダーは、明治時代に西洋料理として日本に伝わった料理です。牛乳と小麦粉を使って作ることが多いのですが、宝達志水町の学校給食のメニューはアレルギーのあるお友達もみんなと一緒に楽しく食べられるように、豆乳と米粉を使って作っています。	E 655 kcal P 28.3 g F 26.8 g C 75.0 g Ca 499 mg S 2.2 g

令和7年 4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】、【アレ無】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生平均
21 月	ごはん 鶏の唐揚げ 小松菜の磯香和え 若竹汁 牛乳	牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) 鶏肉 油 片栗粉 酒 醤油 米粉 塩 こしょう もやし こまつな 油揚げ 醤油 砂糖 のり みりん ごま油 木綿豆腐 たけのこ水煮 たまねぎ ねぎ 煮干しだし 醤油 わかめ 牛乳 (石川県産生乳100%)	<b>クイズです</b> この野菜は なんでしょう。 ① ちゃいろのかわりに、つつまれている ② 中はうすい だいたい色 ③ 石川県では、今が旬の野菜 こたえは たけのこ です。たけのこ とわかめ のおすましを 「若竹汁」といい、春を代表する伝統料理です。	E 633 kcal P 27.0 g F 20.3 g C 85.5 g Ca 332 mg S 1.6 g
22 火	ごはん さばの味噌煮 野菜のごま和え チンゲン菜の豆乳汁 牛乳	さば 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) さば みそ 砂糖 でん粉 キャベツ さやいんげん にんじん 醤油 ごま 砂糖 みりん 木綿豆腐 チンゲンサイ はくさい 豆乳 にんじん 鶏がらだし 醤油 中華スープ【小麦・乳・卵不使用】 きくらげ 牛乳 (石川県産生乳100%)	<b>いのちをいただく</b> 毎日食べている食べ物は、私たちのからだをつくるものになつたり、エネルギーになつたり、私たちの「いのち」をささえています。食べることは植物や動物の「いのち」を食べることもあります。感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」をしたいですね。	E 628 kcal P 24.4 g F 20.4 g C 86.5 g Ca 357 mg S 1.7 g
23 水	ひじきごはん 黒豆入りがんもの含め煮 花野菜の三色あえ 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) ごまひじき佃煮(鉄強化) 醤油 酒 大豆 醤油 油 黒豆 にんじん 煮干しだし みりん 米粉 砂糖【小麦不使用】 プロックリー カリフラワー にんじん 油 砂糖 醤油 みりん 卵 たまねぎ 鶏肉 こまつな にんじん ふなしめじ 煮干しだし 醤油 醤油 酒 みりん 牛乳 (石川県産生乳100%)	<b>海藻類 (かいそうい) を食べよう</b> 海藻類(かいそうい)のひじき、わかめ、こんぶ などは、日本人に不足しがちなカルシウムなどの無機質(むかしつ)や食物繊維(しょくもつせんい)を含む食品です。今日のごはんには、ひじきの佃煮(つくだに)を混ぜ込んであります。	E 649 kcal P 27.4 g F 19.6 g C 90.8 g Ca 317 mg S 2.4 g
24 木	ごはん さつまあげの三味焼き 野菜の炒め煮 寄せ鍋風 ミニトマト 牛乳	魚 生トマト 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) さつまあげ【小麦・乳・卵なし】 ねぎ ごま 醤油 砂糖 みりん しょうが ごま油 にんにく こまつな もやし にんじん 油 醤油 鶏がらだし 焼き豆腐 鶏肉 たまねぎ にんじん にら しいたけ 醤油 春雨【アレ無】 酒 鶏がらだし 昆布だし ミニトマト (生) 牛乳 (石川県産生乳100%)	<b>さつまあげの三味焼き</b> さつまあげは、魚のすり身を油で揚げた食品です。三味(さんみ)とは、ねぎ、しょうが、にんにくの3つの「薬味(やくみ)」を合わせて油で炒めたもので、料理に加えることで、香りがよくなり、塩分が控えめでもおいしく食べることができます。ごはんによく合う味付けです。お家でもお試しください。	E 630 kcal P 27.5 g F 16.1 g C 93.6 g Ca 390 mg S 2.8 g
25 金	ミルクロール ハンバーグのトマトソース 春キャベツのサラダ チキンと野菜のカーレースープ煮 いちご 牛乳	小麦・乳 生果物 牛乳	ミルクロール【小麦・乳】(愛知県産・石川県産小麦、国産脱脂粉乳使用) 豚肉 玉ねぎ 大豆 米粉 砂糖 塩 濃粉 (おしぐみ強化) トマト たまねぎ ワイン オリーブ油 砂糖 トマトチャップ コツダ【アレ無】 キャベツ きゅうり にんじん ド レッシング【アレ無】 塩 こしょう じゃがいも 鶏肉 たまねぎ こまつな 鶏がらだし にんじん カレー粉【アレ無】 ワイン コツダ【アレ無】 油 いちご 牛乳 (石川県産生乳100%)	<b>果物や野菜のはたらき</b> 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、体の調子を整えるはたらきをします。いちご、キウイフルーツ、オレンジなど、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 647 kcal P 30.5 g F 25.7 g C 73.2 g Ca 324 mg S 2.1 g
28 月	コーンピラフ 海藻サラダ ミネストローネ ヨーグルト 牛乳	ヨーグルト 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) コツダ【アレ無】 鶏肉 ワイン たまねぎ にんじん ビーマン とうもろこし 油 バタリ わかめ キャベツ にんじん 塩 砂糖 油 ベーコン【アレ無】 トマト じゃがいも たまねぎ にんにく オリーブ油 コツダ【アレ無】 鶏がらだし 砂糖 塩 脱脂加糖ヨーグルト【乳】(鉄・カルシウム強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	<b>カルシウムが多い食品</b> 小中学生の食事調査より、成長期に必要なカルシウムと鉄が必要な量に足りないという結果が出ているそうです。このことから、学校給食では不足しがちな栄養素が補えるように献立を立てています。今日の献立では、牛乳、わかめ、キャベツ、ヨーグルトといったカルシウムが多く含まれる食品を使っています。	E 642 kcal P 21.9 g F 15.9 g C 102.9 g Ca 381 mg S 1.3 g
30 水	ごはん 魚のマヨ焼き オニオンドレッシングサラダ あげとわかめの味噌汁 くだものゼリー 牛乳	魚 柑橘 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) さごしたまねぎ ド レッシング【アレ無】 みそ 酒 塩 パセリ キャベツ プロックリー たまねぎ 赤ビーマン 酢 醤油 砂糖 オリーブ油 にんにく こしょう チンゲンサイ 油揚げ みそ ねぎ ねぎ にんじん 煮干しだし わかめ オレンジ・りんご・レモン果汁 糖類(鉄・食物繊維強化) 牛乳 (石川県産生乳100%)	<b>小学生に必要なエネルギー量は</b> エネルギーは、体や心を動かすために絶対必要です。エネルギー不足は免疫力、精神の安定、骨密度などに影響があることがわかっています。ですから、体に合った適切な量をとることが大切です。小学生に必要なエネルギー量は一日あたり1,500～2,400キロカロリーと身長、年齢、性別、活動量によって違います。学校給食は4年生の1食あたり650キロカロリーを目安に提供しています。	E 675 kcal P 24.7 g F 21.2 g C 96.4 g Ca 325 mg S 1.8 g



### 食物アレルギー対応について

食べ物は生きるために欠かせないものですが、多くの人が問題なく食べられるものであっても、病原菌から体を守るはたらきによって、かゆみや咳、時には命にかかわる症状が起こることがあります。これが「食物アレルギー」です。

宝達志水町では、食物アレルギーによって食べ物に制限のある児童・生徒についても学校給食のねらいが達成できるように、保護者から希望がある場合、調理場の能力や環境に応じて、安全性を最優先とした食物アレルギー対応を実施しています。  
「アレルギー対応」の欄に記載のメニューについては該当の学校で対応しています。



### 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 ➡