



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/

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→→→

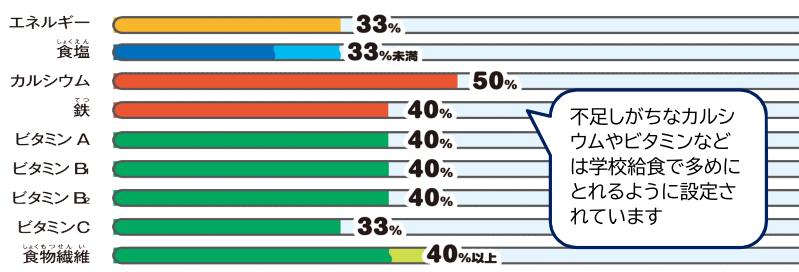


令和7年 4月	こんだて名	アレルギー対応	主な材料名	ひとくちメモ	栄養価	
					小学4年生平均	
8 火	★牛乳(200cc) は毎日つきます カレーライス(ごはん) (チキンカレー) ひじき入り野菜サラダ いちごゼリー 牛乳	牛乳	※食材に含まれているアレルゲンについて【○○】または【△△不使用】、【アレ無】と記載 米 (宝達志水町産コシヒカリ 強化米入) たまねぎ ジャガイモ 鶏肉 にんじん カレールウ【アレ無】 ワイン トマトケチャップ ウスターソース 油 カレー粉 キャベツ ロースハム【アレ無】 きゅうり にんじん とうもろこし ごまひじき佃煮(鉄強化) 醋 油 砂糖 いちご果肉・果汁 糖類 (ビタミンC・鉄・食物せんい強化) 牛乳 (石川県産牛乳100%)		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 鶏のコーンフレーク焼き 切干大根とさつまあげの炒め煮 具だくさんのみぞ汁 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【アレ無】 コーンフレーク【アレ無】 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 みぞ ねぎ 煮干だし 牛乳 (石川県産牛乳100%)	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つかり洗いましょう。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 ふくらぎの生姜みそがらめ 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 ジャガイモ にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ 醤油 煮干だし みりん ごま油 昆布だし 塩 牛乳 (石川県産牛乳100%)	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」の小型ものです。今日は、「ふくらぎ」に片栗粉をつけて油で揚げて、し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	コッペパン(セルフトック) 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	コッペパン【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【アレ無】 ワイン 鶏がらだし コンソメ【アレ無】 牛乳 (石川県産牛乳100%)	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 こんにゃく 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 煮干だし 酒 牛乳 (石川県産牛乳100%)	骨まで食べらる小魚 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	コッペパン【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 トマトケチャップ 砂糖 たまねぎ コンソメ【アレ無】 ワイン オリーブ油 醤油 にんにく パセリ キャベツ レッシング【アレ無】 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【アレ無】 米粉 コンソメ【アレ無】 塩 こしょう スライスチーズ【乳】(カルシウム・鉄強化) 牛乳 (石川県産牛乳100%)	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 チンゲン菜 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 煮干だし みりん 酒 片栗粉 牛乳 (石川県産牛乳100%)	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等分にしてから配ると、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 野菜とピーフンの炒め物 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 ピーフン(米麴) 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 にら 大豆(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 牛乳 (石川県産牛乳100%)	麻婆豆腐 (マーボードウフ) このマーボードウフには、一人分がおよそ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(はちょうゆみそ)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	コッペパン【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】 トマトケチャップ 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【アレ無】 ごま じゃがいも 豆乳 たまねぎ にんじん ベーコン【アレ無】 米粉 コンソメ【アレ無】 かたくちいわし 塩 砂糖 青のり 醤油 みりん 牛乳 (石川県産牛乳100%)	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
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(石川県産牛乳100%)	クイズです この野菜は なんでしょう。 ① ちやいろのかわいに、つままれている ② 中はうすい だいだい色 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 さいやいんげん 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(石川県産牛乳100%)	いのち をいただく 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」を食べるこどもあります。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】 ブロッコリー 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 ぶなしめじ 煮干しだし 醤油 醤油 酒 みりん 牛乳(石川県産牛乳100%)	海藻類(かいそうるい)を食べよう 海藻類(かいそうるい)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(むしづ)や食物繊維(しょくもふせんい)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(石川県産牛乳100%)	さつまあげの三味焼き 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「葉味(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 チキンと野菜のカレースープ煮 いちご 牛乳	小麦・乳 豚肉 ねぎ 大豆 米粉 砂糖 塩 濃粉(かめい強化)トマト たまねぎ キウオリーブ油 砂糖 マヨネーズ コンソ【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 カレーパウチ【アレ無】 ウインコンソ【アレ無】 油 いちご 牛乳(石川県産牛乳100%)	果物や野菜のはたらき 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)コーン【アレ無】鶏肉 ウイカ たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし 油 バセリ 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 コンソ【アレ無】鶏がらだし 砂糖 塩 脱脂加工糖ヨーグルト【乳】(鉄・カルシウム強化) 牛乳(石川県産牛乳100%)	カルシウムが多い食品 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てい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 バセリ キャベツ ブロッコリー 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 チングンサイ 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(石川県産牛乳100%)	小学生に必要なエネルギー量は 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

学校給食の献立はどのように決められているの？

「学校給食摂取基準」という基準があります。これは、子どもたちの成長と健康を守るために栄養のバランスを考えて設定されています。献立は衛生的な調理が行えること、おいしいこと、旬、地産地消、伝統、食文化考え、ご家庭でも調理ができるようなメニュー、教科の学習内容に関連させた献立など、食育の生きた教材となるように考えていきます。



日本人の食事摂取基準の1日の推奨量に対する 学校給食摂取基準の割合

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、時には命にかかる症状が起ることがあります。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！



 cookpad 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 ➔