



令和7年7月

宝達志水町立志桜小学校

7月の給食目標 食べ物の衛生に気を付けよう

★ 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 ★ホキ ★さごし ★たまご ★チンゲンサイ ★すいか ★トマト★こまつな

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。昨年度までは日本食品標準成分表7訂で計算していましたが今年度より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。栄養価は4年生の量です。

令和7年 7月	こんだて名 ★牛乳(200c)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					
1 火	ごはん 魚の唐揚げチリソース 野菜とビーフの炒め物 豆腐とニラのごまみそスープ 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ + VB・Fe強化米入) 石川県産ホキトマトケチャップ 片栗粉 油 ねぎ 砂糖 ごま油 酒 しょうが にんにくトウバソジ やんこまつな たまねぎ 豚肉 ビーフ(米麺) にんじん 中華スープ 油 ごま油 酒 しょうゆ 砂糖 木綿豆腐 たまねぎ もやし にんじん みそ なご 鶏がらだし 中華スープ【小麦・乳・卵・不使用】 牛乳 (北陸産牛乳100%)	石川県産の旬の魚	E 661 kcal P 26.3 g F 20.1 g C 93.6 g Ca 347 mg S 2.1 g					
2 水	ごはん 鶏肉と新じゃがのケチャップからめ 青菜とハムの海苔酢和え あげのみそ汁 牛乳		米(宝達志水町産コシヒカリ + VB・Fe強化米入) 鶏肉 じゃがいも 油 米粉 トマトケチャップ 片栗粉 酒 ねぎ ニンク 生姜 醤油 砂糖 油 もやし こまつな ロースハム【アレ無】 にんじん 醤油 酢 砂糖 のり キャベツ たまねぎ にんじん みそ 油揚げ ねぎ 煮干しだし 牛乳 (北陸産牛乳100%)	じゃがいも	E 572 kcal P 25.0 g F 18.3 g C 76.9 g Ca 325 mg S 1.6 g					
3 木	豚丼(ごはん) (豚丼の具) 野菜のしそ和え 具だくさん味噌汁 メロン 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 もやし ピーマン にんじん 醤油 酒 みそ 砂糖 みりん 酒 油 ごま油 キャベツ キゅうり しょうゆ 赤しそ 生揚げ じゃがいも えのきだけ ごぼう みそ ねぎ 煮干しだし 国産メロン 牛乳 (北陸産牛乳100%)	夏が旬(しゅん)の食べ物	E 594 kcal P 26.1 g F 16.2 g C 85.9 g Ca 340 mg S 1.8 g					
4 金	ミルクロール 星型ハンバーグ コールスローサラダ 青菜のコンソメスープ 米粉デザート 牛乳	小麦・乳	ミルクロール【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) 鶏・豚肉 たまねぎ りんご 大豆 トマトケチャップ 糖類 油 じゃがいも にんにく 生姜 (鉄・カルシウム強化) キャベツ ブロッコリー とうもろこし ドレッシング【アレ無】 木綿豆腐 たまねぎ こまつな にんじん ベーコン【アレ無】 コンソメ【アレ無】 醤油 ワイン 塩 こしょう 糖類 米粉 豆乳 油脂 シークヮーサー果汁 (鉄・カルシウム・VC強化) 牛乳 (北陸産牛乳100%)	今日は七夕献立	E 684 kcal P 24.4 g F 34.1 g C 69.9 g Ca 526 mg S 2.5 g					
7 月	ごはん さばの味噌煮 打豆入りきんぴらごぼう 冷やしうめん汁 ミニトマト 牛乳	さば 小麦 生トマト 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ + VB・Fe強化米入) さば でん粉 みそ 砂糖 ごぼう にんじん 打豆(石川県産大豆) ピーマン 醤油 砂糖 みりん 油 ごま油 とうがらし うめん【小麦】 はうれんそう にんじん ねぎ 醤油 みりん 煮干・昆布だし しいたけ しょうが 石川県産ミニトマトの予定 牛乳 (北陸産牛乳100%)	和食のだし	E 678 kcal P 25.0 g F 21.1 g C 97.0 g Ca 307 mg S 3.1 g					
8 火	ごはん 餃子(ギョウザ) 拌三絲(パンソヌ) 麻婆豆腐(マーボー・トウカ)	小麦 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ + VB・Fe強化米入) 小麦粉 キャベツ 豚肉 玉ねぎ 大豆 にら しょうが 醤油 でん粉 砂糖 ごま油 きゅうり ロースハム【アレ無】 にんじん 春雨 酢 砂糖 醤油 ごま油 ひじき ごま 中華スープ【小麦・乳・卵・不使用】 木綿豆腐 たまねぎ 豚肉 にんじん 大豆(鉄強化) みそ 砂糖 酒 醤油 片栗粉 中華スープ【小麦・乳・卵・不使用】 ごま油 油 牛乳 (北陸産牛乳100%)	食品の衛生	E 674 kcal P 26.0 g F 21.5 g C 94.3 g Ca 353 mg S 1.7 g					
9 水	(ごはん) 夏野菜のチキンカレー ひじきとしらすのマリネサラダ 冷凍みかん 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) たまねぎ 鶏肉 じゃがいも かぼちゃ トマト カレーワーク【アレ無】 ワイン 油 しょうが にんにく キャベツ キゅうり とうもろこし ごまひじき佃煮(鉄強化) しらす干し 醋 油 砂糖 酒 醤油 国産みかん(生 冷凍) 牛乳 (北陸産牛乳100%)	すいか	E 624 kcal P 22.0 g F 16.0 g C 98.1 g Ca 304 mg S 2.1 g					
10 木	わかめごはん 魚のマヨ焼き 卵とチンゲン菜の炒め物 あげと大根のみそ汁 牛乳	魚 卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ + VB・Fe強化米入) わかめ 塩 石川県産さごし たまねぎ ドレッシング【アレ無】 ワイン 塩 パセリ こしょう チンゲンサイ 卵 にんじん 油 醤油 砂糖 鶏がらだし 大根 にんじん 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳 (北陸産牛乳100%)	チンゲンサイ	E 620 kcal P 24.6 g F 23.8 g C 76.9 g Ca 316 mg S 2.2 g					
11 金	ピザトースト(ミルク食パン) (フィリング) プロッコリーとツナのサラダ 肉団子と野菜のスープ煮 ももゼリー 牛乳	小麦・乳 魚 牛乳	ミルク食パン【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) トマト たまねぎ チーズ【乳】 ピーマン コンソメ【アレ無】 ウスター・ソース ウイン 砂糖 キャベツ ブロッコリー まぐろ水煮 ドレッシング【アレ無】 にんじん じゅういちも 肉団子(鶏肉 玉ねぎ でん粉 豚肉 大豆 油 (鉄強化)) 玉ねぎ 大根 こまつな にんじん ぶなしめじ 鶏がらだし コンソメ【アレ無】 ウイン 国産もも果汁 糖類 (カルシウム・鉄・VC強化) 牛乳 (北陸産牛乳100%)	緑黄色野菜(りょくおうしょくやさい)	E 643 kcal P 25.7 g F 23.2 g C 82.7 g Ca 537 mg S 2.4 g					

令和7年 7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
14 月	ごはん いわしの唐揚げ 小松菜のごまドレ和え 新じやがのそぼろ煮 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ + VB・Fe強化米入) いわし 濃粉 醤油 大豆製品 ごまつな ドレッシング【アレ無】にんじん 切干大根 ごま みりん 醤油 じやがいも たまねぎ こんにゃく 鶏肉 にんじん さやいんげん 醤油 煮干だし 片栗粉 酒 砂糖 酒 みりん 油 牛乳 (北陸産牛乳100%)	じゃがいもの調理 新じゃがのおいしい季節です。炭水化物のほか、不足しがちなビタミン、無機質が含まれている食品です。保存は、日の当たらない涼しい場所にすると、じゃがいもの芽や皮が緑色になった部分は必ず取り除くことなどに気をつけて、おうちでも調理をしてみましょう。	小学4年生平均 E 679 kcal P 24.1 g F 24.9 g C 89.7 g Ca 345 mg S 1.6 g
15 火	ミルクロール 鶏肉のレモンソース キャベツとコーンのサラダ 卵スープ 牛乳	小麦・乳 卵 牛乳	ミルクロール【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) 鶏肉 片栗粉油 レモン果汁 醤油 砂糖 酒 酢 キャベツ ブロッコリー とうもろこし ドレッシング【アレ無】赤ピーマン 醤油 卵 たまねぎ ごまつな にんじん ぶなしめじ 鶏がらだし 醤油 ワインコンソメ【アレ無】 牛乳 (北陸産牛乳100%)	減塩にレモン 料理に塩分を加えることでおいしく食べることができます。しかし塩分はとりすぎると病気を引き起こしやすくなることが分かっているので注意が必要です。調味料に酢やレモンなどの酸味を加えると、塩分を控えてもおいしく食べることができます。今日の鶏肉にもレモン果汁を使っています。	E 621 kcal P 29.3 g F 29.0 g C 60.8 g Ca 328 mg S 2.1 g
16 水	ごはん 魚のバーベキューソース きゅうりの酢の物 夏の豚汁 すいか 牛乳	魚 生ずいか 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ + VB・Fe強化米入) 石川県産ホキりんごビュレ たまねぎ 片栗粉油 マヨネーズ ワイン 醤油 砂糖 にんにくしょうが キャベツ きゅうり にんじん 醤油 酢 ごま 砂糖 わかめ かぼちゃ たまねぎ 豚肉 なす えのき みそ にんじん ねぎ 煮干だし 油 羽咋市産すいかの予定 牛乳 (北陸産牛乳100%)	暑さに負けない食事 暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、体の調子が整いにくくなる季節です。暑さに負けないためには主食、主菜、副菜をそろえて食事をすることが大切です。そして、食事の前の手洗いをていねいに行い、衛生に気をつけることも大切です。	E 604 kcal P 24.4 g F 15.6 g C 91.3 g Ca 301 mg S 1.8 g
17 木	チキンピラフ はるさめサラダ コンソメスープ煮 ヨーグルト 牛乳	乳 牛乳	米(町内産強化米入) 鶏肉 たまねぎ 赤ピーマントマトマヨネーズ ワインコンソメ【アレ無】ウスターソースオリーブ油 キャベツ にんじん きゅうり ドレッシング【アレ無】春雨 塩 こしょう 豚肉 たまねぎ ごまつな にんじん 鶏がらだし コンソメ【アレ無】ワイン 酒 にんにく オリーブ油 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%)	牛乳からできる食品 牛乳は発酵や分離によりいろいろな姿に変身できます。発酵させてヨーグルトやチーズにしたり、分離させてバターやクリーム、脱脂粉乳、乳酸菌がつくれたりします。チーズは牛乳を濃縮して作られているので、牛乳の6倍のたんぱく質、カルシウム、ビタミンが含まれています。	E 645 kcal P 25.7 g F 18.3 g C 94.2 g Ca 391 mg S 1.3 g
18 金	(ごはん) ハヤシライス オニオンドレッシングサラダ 青のり小魚 牛乳	小麦 魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ + VB・Fe強化米入) たまねぎ トマト 牛肉 にんじん ハヤシルウ【小麦】デミ グラスース【小麦】トマト ウィンコンソメ【アレ無】ウスターソース油 にんにく キャベツ ブロッコリー ロースハム【アレ無】たまねぎ 酢 醤油 砂糖 油 にんにく こしょう かたくちいわし 塩 砂糖 青のり 醤油 みりん 牛乳 (北陸産牛乳100%)	不足しがちな栄養素 成長期の子どもは成人に比べて骨の成長が活発で、骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にしておくことが大切です。骨を丈夫にするためにはバランスのよい食事と運動が大切ですが、特に牛乳、チーズ、ヨーグルト、小魚などに含まれているカルシウムはしっかりといたい栄養素です。	E 616 kcal P 24.7 g F 18.3 g C 88.1 g Ca 366 mg S 2.4 g

【お知らせ】 2学期は9月2日(火)より給食を提供します。

### 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！

宝達志水町の学校給食レシピをご家庭でも手軽に作っていただくための紹介キッチンです。  
野菜たっぷり、減塩、カルシウムなどのミネラルたっぷりメニューを紹介していきます。ぜひご覧ください。

- ゆでいも (小学5年生 家庭科 調理実習 基本編)
- みそしる (小学5年生 家庭科 カンタンおいしい！)
- 紙コップで茶碗蒸し
- 小魚大豆カミカミ揚げ
- 豚肉の冷製サラダ
- ごはん (ボリ袋調理で20分！アウトドア調理にも！)
- 5分でできる！小松菜のごま風味和え
- 魚と大豆のケチャップがらめ
- 八宝菜
- ラタトウイユ…





### 食べ物の衛生に気を付けよう

**point**

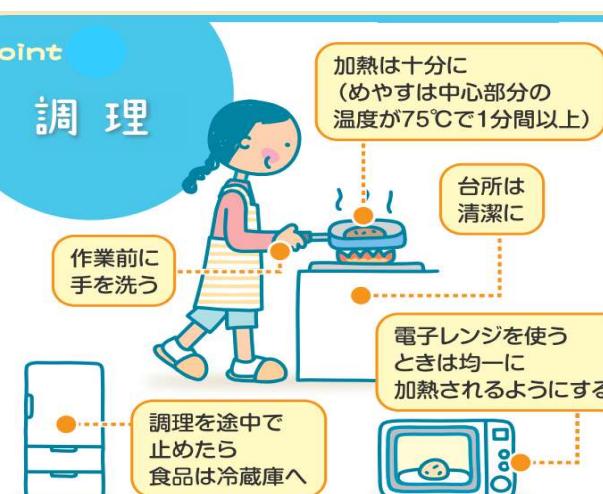
### 下準備



- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- タオルやふきんは清潔なものに交換
- ごまめに手を洗う
- 井戸水を使っていたら水質に注意
- 肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
- 野菜もよく洗う
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒
- ごみはごまめに捨てる
- 肉・魚は生で食べるのから離す

**point**

### 調理



- 加熱は十分に（めやすは中心部分の温度が75℃で1分間以上）
- 台所は清潔に
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ
- 作業前に手を洗う