



令和8年7月
宝達志水町立押水小学校

★ 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
★さごし ★ほき ★たまご ★こまつな ★チンゲンサイ ★たまねぎ
★ミニトマト ★れんこん すいか

7月の給食目標 食べ物の衛生に気を付けよう

献立は児童・生徒の年齢と位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の必要量のおよそ 1/3量)を目安に作成しています。栄養成分表示は日本食品標準成分表(八訂)により算出し、一食あたりの計算値を示しています。E:エネルギー(熱量)、P:たんぱく質、C:炭水化物、F:脂質、Ca:カルシウム、S:食塩相当量を示しています。なお、エネルギー・栄養素の必要量、推奨量は年齢、性別、身体活動レベル等で異なります。表に示している数値は小学4年生の男女平均を指標にしたものです。

毎日の学校給食・保育所給食の写真を公開しています
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→→→

https://www.instagram.com/houdatsu_gakko/



令和8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
1 水	炒飯 (具) 麻婆茄子 青菜ときのこのスープ すいか 牛乳	すいか 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) ねぎ ロースハム【アレルギー】油 にんじん 中華スープ【アレルギー】醤油 砂糖 にんにくしょうが 豚肉 木綿豆腐 たまねぎ なす にんじん 醤油 酒 みそ 砂糖 油 片栗粉 ごま油 中華スープ【アレルギー】にんにくしょうが 大根 たまねぎ こまつな えのきたけ 鶏がらだし 醤油 中華スープ【アレルギー】 石川県産すいかの予定 牛乳(北陸産生乳100%)	食品の衛生① 「マーボー豆腐」は、暑く湿気が強い地域で生まれた中国料理です。傷みを防ぐためにしっかり火を通し、唐辛子などの香辛料をたっぷり使う工夫がされたそうです。現代の給食でも、衛生管理のために「加熱」をとても重視しています。材料に火を通すときは、中心温度が85℃以上になっているかを必ず測定しています。	E 622 kcal P 22.3 g F 23.3 g C 81.0 g Ca 302 mg S 2.1 g
2 木	ごはん 魚のみそマヨ焼き 野菜とゆで豚のサラダ 小松菜とあけの具だくさん汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 石川県産さごし たまねぎ ドレッシング【アレルギー】酒 みそ 塩 バセリ ブロッコリー 豚肉 にんじん 酢 ごま油 砂糖 醤油 ごま油 塩 生揚げ こまつな たまねぎ えのきたけ にんじん 醤油 煮干しだし みりん 牛乳(北陸産生乳100%)	石川県産の旬の魚 今日は石川県産の「さごし」というお魚を提供する予定です。日本は海に囲まれた国で、地域でとれる魚を工夫して食べてきました。しかし、今の日本では魚の漁獲量も消費量も減り続けています。一方で、世界の1人当たりの魚の消費量は、この半世紀で約2倍に増えているそうです。これからもおいしく魚を食べ続けていくために、私たちにできる工夫を一緒に考えていきたいですね。	E 623 kcal P 27.8 g F 21.9 g C 78.9 g Ca 372 mg S 1.5 g
3 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 スライスチーズ 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) 大豆 鶏肉 豚肉 玉葱 りんごビューレ トマトチャップ 醤油 油 ワイン 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【アレルギー】 木綿豆腐 たまねぎ こまつな ベーコン【アレルギー】にんじん コンソメ【アレルギー】ワイン 塩 こしょう チーズ【乳】(カルシウム・鉄強化) 牛乳(北陸産生乳100%)	カルシウムの大切さ みなさんの骨や歯の発育に欠かせない「カルシウム」。国の基準でも成長期は大人よりも多くとるように示されていますが、多くの日本人に不足しているというデータが出ています。そこで給食では、毎日の牛乳は魚の漁獲量も消費量も減り続けています。一方で、世界の1人当たりの魚の消費量は、この半世紀で約2倍に増えているそうです。これからもおいしく魚を食べ続けていくために、私たちにできる工夫を一緒に考えていきたいですね。	E 682 kcal P 29.8 g F 34.7 g C 62.7 g Ca 828 mg S 3.0 g
6 月	ごはん だしまき卵 青菜とハムの炒め物 鶏肉と野菜の旨煮 牛乳	卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 卵 でん粉 酢 醤油 みりん 砂糖 かつおだし チンゲンサイ ロースハム【アレルギー】にんじん とうもろこし 油 コンソメ【アレルギー】 じゃがいも 鶏肉 たまねぎ こんにやく にんじん れんこん 醤油 酒 みりん 砂糖 鶏がらだし 昆布だし 牛乳(北陸産生乳100%)	食品の衛生② 食品に触る前や、食べる前は丁寧な手洗いをしましょう。手洗いは衛生の基本です。どれだけ清潔に調理された給食でも、配る時の手に汚れが残っている場合は台無になってしまいます。給食当番の人は「身支度を整えたあと」に、それ以外の人は「ランチルームに入る前」に、必ず石けんでしっかり手を洗い、手指のすみずみまで汚れを落としましょう。	E 593 kcal P 24.7 g F 15.7 g C 88.2 g Ca 300 mg S 1.7 g
7 火	ごはん さばの味噌煮 打豆入りみずらごぼう 冷やしそうめん汁 ミニトマト 牛乳	魚 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) 国産さば みそ 砂糖 澱粉 ごぼう にんじん 大豆 ピーマン 醤油 砂糖 みりん 油 ごま油 とろろ そうめん【小麦】/ ほうれんそう にんじん ねぎ 醤油 みりん 煮干しだし しいたけ しょうが 昆布だし 宝達志水町産ミニトマトの予定 牛乳(北陸産生乳100%)	和食のだし 和食の基本である「だし」は、かつお節や昆布、煮干し、しいたけなどからとります。だしを使うと、豊かな「うま味」によって料理のおいしさや風味がぐっとアップします。今日の給食のそうめん汁には、昆布・煮干し・しいたけから丁寧にとっただしを使っています。冷たいお汁を、一人分ずつ丸めたそうめんに注いでいただきます。	E 621 kcal P 24.9 g F 15.5 g C 95.3 g Ca 378 mg S 3.2 g
8 水	ごはん 鶏肉のチャップ からめ ひじき入り春雨の中華あえ チンゲンサイと豚肉のスープ 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 トマトチャップ 片栗粉 酒 米粉 ねぎ 醤油 砂糖 にんにくしょうが もやし きゅうり 春雨 ごまひじき佃煮(鉄強化) 赤ピーマン 酢 醤油 砂糖 ごま油 中華スープ【アレルギー】 キャベツ チンゲンサイ たまねぎ 豚肉 にんじん 鶏がらだし 中華スープ【アレルギー】酒 しょうが ごま油 牛乳(北陸産生乳100%)	チンゲンサイ 中国から伝わったチンゲンサイは、宝達志水町内で年中栽培され、給食にもよく登場する身近な野菜です。さっぱりした味わいでアクが少なく、茹でる、炒める、スープに入れるなど、どんな料理にもよく合います。チンゲンサイには暑さに負けない体をつくるビタミンやミネラルも含まれています。ぜひ、おうちの日々の料理にも手軽に取り入れてみましょう。	E 608 kcal P 25.0 g F 18.2 g C 86.1 g Ca 291 mg S 1.7 g
9 木	豚丼 (具) 野菜のしそ和え 具だくさん味噌汁 冷凍みかん 牛乳	かんきつ 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 油 ごま油 しょうが にんにく トマトチャップ キャベツ きゅうり 赤しそ 醤油 生揚げ じゃがいも にんじん えのきたけ みそ ねぎ 煮干しだし 国産みかん 牛乳(北陸産生乳100%)	夏が旬(しゅん)の食べ物 今は一年中、好きな食べ物が入る時代です。しかし、食材にはそれぞれ地域ごとに育ちやすく、たくさん収穫できる季節があります。このように、一番よくとれて美味しくなる時期を「旬」と呼びます。今日の給食には、夏が旬のピーマン、きゅうり、しそを使っています。ぜひ、今が一番おいしい季節の味を、味わっていただきます。	E 598 kcal P 25.9 g F 16.2 g C 87.0 g Ca 344 mg S 1.8 g
10 金	ミルク食パン いちごジャム 鶏のから揚げ キャベツのドレッシングサラダ 卵スープ 牛乳	小麦・乳 卵 牛乳	ミルク食パン【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) いちごジャム(食物繊維強化) 鶏肉 油 片栗粉 米粉 醤油 しょうが キャベツ ブロッコリー ドレッシング【アレルギー】にんじん 醤油 卵 たまねぎ こまつな にんじん ぶなしめじ 鶏がらだし 醤油 ワイン コンソメ【アレルギー】 牛乳(北陸産生乳100%)	緑黄色野菜(りょくおうしょくやさい) 今日の給食に使われているブロッコリー、にんじん、こまつなは「緑黄色野菜」の仲間です。黄色や緑、赤など鮮やかな野菜で、カロテンやビタミンC、カルシウム、食物繊維が含まれており、体の調子を整える大切な働きをします。元気な体を支える大切な栄養素を含む食品です。給食だけでなく、おうちの食事でも意識して毎日取り入れてみましょう。	E 658 kcal P 30.3 g F 27.9 g C 71.5 g Ca 337 mg S 2.5 g
13 月	わかめごはん いわしのまるごとやわらか煮 小松菜のごまだれ和え 新じゃがのそぼろ煮 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) わかめ 砂糖 塩 いわし 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 生姜 塩 こまつな ドレッシング【アレルギー】にんじん 切干大根 ごま みりん 醤油 じゃがいも たまねぎ こんにやく 鶏肉 にんじん 醤油 煮干しだし 片栗粉 砂糖 酒 みりん 油 しいたけ しょうが 牛乳(北陸産生乳100%)	じゃがいも 石川県では、今がじゃがいもの収穫時期です。この時期にとれるものは「新じゃが」と呼ばれます。エネルギーのもとになるデンプンが主成分で、世界には主食として食べている国もあります。また、汗とともに失われやすいカリウムなどのミネラルやビタミンC、食物繊維が含まれており、夏の健康維持に役立つ食材です。ぜひ給食やおうちの食事でも味わいましょう。	E 692 kcal P 24.8 g F 23.4 g C 95.4 g Ca 417 mg S 2.6 g

