



★ 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/パン
 ★豚肉 ★ふくらぎ ★たまご ★さつまいも ★チンゲンサイ
 ★きくらげ ★こまつな ★れんこん

4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
https://www.instagram.com/houdatsu_gakko/
 宝達志水町教育委員会学校教育課の公Instagramで毎日の学校給食・保育所給食の写りが公開されています
 →→→

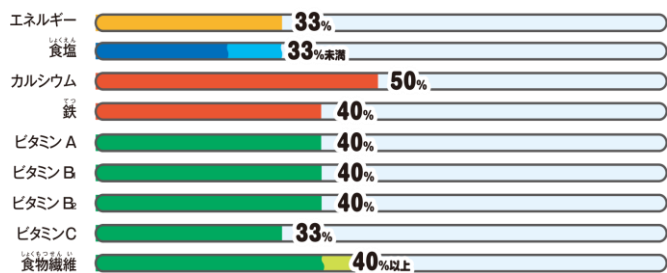


令和8年 4月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材に含まれているアレルギーについて【〇〇】または【△△不使用】、【アレルギー】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生平均
7 火	カレーライス(ごはん) (チキンカレー) ひじき入り野菜サラダ いちごゼリー 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) たまねぎ じゃがいも 鶏肉 にんじん カレールウ【アレルギー】 小麦粉 とうもろこし しょうが トマト チョップ クラスター ソース 粉 キャベツ ロースハム【アレルギー】 きゅうり にんじん とうもろこし ごまひじき佃煮(鉄強化) 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) 牛乳 (北陸産生乳100%)		E 606 kcal P 19.5 g F 16.4 g C 95.1 g Ca 283 mg S 2.1 g
8 水	ごはん ふくらぎの生姜みそがらめ こまつなのごま和え 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+VB・Fe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 じゃがいも 大根 たまねぎ にんじん えのきたけ 油揚げ みそ 煮干しだし 牛乳 (北陸産生乳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っかりと洗いましょう。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。	E 619 kcal P 23.6 g F 24.7 g C 75.7 g Ca 345 mg S 1.8 g
9 木	ごはん 野菜とピーンの炒め物 麻婆豆腐(マーボドウフ) オレンジ 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) チンゲンサイ もやし 豚肉 たまねぎ ピーピン【アレルギー】 にんじん 醤油 酒 油 砂糖 中華スープ【アレルギー】 ごま油 鶏がらだし 木綿豆腐 たまねぎ 鶏肉 にんじん たらみそ 大豆(鉄強化) 酒 砂糖 醤油 片栗粉 中華スープ【アレルギー】 ごま油 生姜 コンク きよみオレンジの予定 牛乳 (北陸産生乳100%)	麻婆豆腐(マーボドウフ) 麻婆豆腐には、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(はちしょうみそ)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 623 kcal P 27.7 g F 18.7 g C 86.1 g Ca 36.2 mg S 1.9 g
10 金	ミルクロール(セルパ-ガー) 豚肉の照り焼き風 グリーンサラダ 豆乳チャウダー 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) 豚肉 片栗粉 油 米粉 醤油 みりん 酒 ワイン 砂糖 しょうが 塩 キャベツ ブロッコリー ドレッシング【アレルギー】 きゅうり 塩 しょうゆ 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 コツメ【アレルギー】 塩 しょうゆ 牛乳 (北陸産生乳100%)	安全に準備しよう② 給食の配膳(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って、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 640 kcal P 24.2 g F 32.8 g C 61.9 g Ca 297 mg S 2.1 g
13 月	ごはん いわしのまるごとやわらか煮 とりそばきんぴら あげとチンゲンサイの味噌汁 ミニトマト 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) 国産いわし 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 生姜 塩 鶏肉 れんこん こんにやく にんじん ごぼう えだまめ 醤油 油 酒 みりん 砂糖 ごま油 チンゲンサイ 生揚げ みそ ねぎ にんじん 煮干しだし わかめ ミニトマト 牛乳 (北陸産生乳100%)	骨まで食べる小魚 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、小さいイタタキ、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 609 kcal P 26.2 g F 21.6 g C 77.3 g Ca 437 mg S 1.7 g
14 火	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+VB・Fe強化米入) 鶏肉 油 米粉 片栗粉 醤油 塩 しょうゆ もやし こまつな 油揚げ 醤油 砂糖 みりん のり ごま油 木綿豆腐 たけのこ水煮 たまねぎ にんじん ねぎ 煮干しだし 醤油 わかめ 塩 牛乳 (北陸産生乳100%)	クイズです この野菜は なんでしょう。 ① ちやいろのかわに、つつまれている ② 中はすい たいだい色 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」といいます。春を代表する伝統料理です。	E 601 kcal P 26.7 g F 20.4 g C 77.6 g Ca 336 mg S 1.7 g
15 水	わかめごはん だし巻き卵 チンゲン菜の煮浸し風 じゃがいもと鶏肉の旨煮 牛乳	卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) わかめ 砂糖 塩 卵 でん粉 酢 醤油 みりん 砂糖 かつおだし チンゲンサイ もやし 油揚げ にんじん 醤油 砂糖 じゃがいも たまねぎ 鶏肉 にんじん こまつな 醤油 煮干しだし 酒 砂糖 片栗粉 油 みりん 醤油 牛乳 (北陸産生乳100%)	食物アレルギーについて 給食では「食物アレルギー」のために、みんなと同じメニューが食べれないお友達がいます。その対応として、原因になる食材を取り除いた「除去食」や、別の食材で代わりの「代替食」を提供しています。「おかずの交換はしない」など、配膳(はいぜん)のルールをみんなで見守りましょう。	E 615 kcal P 26.8 g F 17.8 g C 86.9 g Ca 330 mg S 2.0 g
16 木	ごはん きびなごカリカリフライ ブロッコリーのごまだし和え 寄せ鍋風 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) きびなご しょうが じゃがいも 米粉 油 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 砂糖 醤油 焼き豆腐 鶏肉 たまねぎ にんじん しいたけ 醤油 春雨 酒 鶏がらだし 昆布だし 牛乳 (北陸産生乳100%)	上手な配膳(はいぜん) 配膳(はいぜん)は衛生的に気をつけて、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 575 kcal P 23.1 g F 20.1 g C 75.3 g Ca 393 mg S 1.6 g
17 金	トマトチキンソドック (フィリング) 海藻サラダ じゃがいものスープ ヨーグルト 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) 鶏肉 トマト たまねぎ トマトチップ オリブ油 バセリ 砂糖 にんにく しょうが キャベツ にんじん 酢油 わかめ 醤油 砂糖 塩 じゃがいも たまねぎ にんじん こまつな ベーコン【アレルギー】 油 コツメ【アレルギー】 塩 しょうゆ 脱脂加糖ヨーグルト【乳】(鉄・カルシウム強化) 牛乳 (北陸産生乳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 563 kcal P 24.1 g F 20.9 g C 69.7 g Ca 431 mg S 1.9 g

令和8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【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
20 月	ごはん さばの味噌煮 さつまいもサラダ チンゲン菜の豆乳汁 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 国産さば 味噌 澱粉 さつまいも プロقوقリー ドレッシング【アレルギー】 ロースハム【アレルギー】 たまねぎ 塩 こしょう 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【アレルギー】 きくらげ 牛乳(北陸産生乳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とになったり、エネルギーになったり、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」を食べるでもあります。感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」をしたいと思います。	E 637 kcal P 26.1 g F 20.8 g C 86.6 g Ca 427 mg S 1.9 g
21 火	ミルクロール 鶏肉のケチャップ からめ 春雨の中華あえ 豆腐と白菜のスープ 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) 鶏肉 油 トマトケチャップ 片栗粉 酒 米粉 ねぎ 醤油 砂糖 塩 にんにくしょうが もやし きゅうり ロースハム【アレルギー】 春雨 にんじん 酢 醤油 砂糖 ごま油 中華スープ【アレルギー】 はくさい 木綿豆腐 こまつな にんじん ねぎ 鶏がらだし 中華スープ【アレルギー】 しょうが ごま油 牛乳(北陸産生乳100%)	良い食べ方を身につけよう おいしく楽しく食べるための大切な約束ごとが「食事のマナー」です。マナーを守って食べることでいっしょに食べる人も気持ちよく過ごすことができます。食器の持ち方、並べ方、食事の姿勢はどうでしょうか。食事のおいしさを味わえる良い雰囲気になるように一人ひとりがマナーを守って食べましょう。	E 565 kcal P 29.7 g F 22.0 g C 62.0 g Ca 359 mg S 2.4 g
22 水	ひじきごはん(ごはん) 黒豆がんもの含め煮 花野菜の三色あえ 豚汁 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) ごまひじき佃煮(鉄強化) 醤油 酒 大豆 油 黒豆 にんじん 米粉 砂糖 醤油 酒 煮干しだし プロقوقリー カリフラワー にんじん 醤油 油 砂糖 みりん 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 牛乳(北陸産生乳100%)	海藻類(かいそうい)を食べよう ひじき、わかめ、こんぶ、わかめなどは海藻類(かいそうい)で、日本人に不足しがちなカルシウムなどの無機質(むきしつ)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 602 kcal P 25.1 g F 17.4 g C 86.3 g Ca 300 mg S 2.3 g
23 木	ごはん (鶏と野菜ののっけ丼) (青菜の炒め物) じゃがいものみそ汁 青のり小魚 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 鶏肉 片栗粉 油 醤油 みりん 酒 砂糖 米粉 もやし こまつな にんじん 醤油 鶏がらだし ごま油 じゃがいも たまねぎ にんじん みそ 油揚げ ねぎ 煮干しだし わかめ かたくちいわし 塩 砂糖 青のり 醤油 みりん 牛乳(北陸産生乳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に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、こまつな、わかめ、小魚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 627 kcal P 27.2 g F 19.2 g C 86.4 g Ca 406 mg S 2.0 g
24 金	ミルク食パン・ジャム 煮込みハンバーグ 春キャベツのサラダ たまごスープ 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) 豚肉 玉ねぎ 大豆 米粉 砂糖 塩 澱粉(加工用強化) トマトソース 油 トマトケチャップ コンソメ【アレルギー】 キャベツ きゅうりにんにく ドレッシング【アレルギー】 塩 こしょう 卵 たまねぎ こまつな にんじん ベーコン【アレルギー】 片栗粉 鶏がらだし コンソメ【アレルギー】 きくらげ 牛乳(北陸産生乳100%)	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、果物の料理グループがそろると、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 602 kcal P 26.5 g F 26.4 g C 64.6 g Ca 329 mg S 2.3 g
27 月	コーンピラフ(ごはん) オニオンドレッシングサラダ ミネストローネ ヨーグルト 牛乳	乳 牛乳	米(町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 鶏肉 たまねぎ ピーマン にんじん とうもろこし コンソメ【アレルギー】 油 キャベツ プロقوقリー たまねぎ 赤ピーマン 酢 醤油 砂糖 オリーブ油 にんにく こしょう じゃがいも トマト たまねぎ 大根 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 塩 脱脂加糖ヨーグルト【乳】(鉄・カルシウム強化) 牛乳(北陸産生乳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。学校給食は個々にあった適量を提供できるように配膳しています。	E 610 kcal P 21.9 g F 16.1 g C 94.4 g Ca 373 mg S 1.1 g
28 火	給食はありません (遠足)		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 →	 	
30 木	たけのこごはん 鶏肉と春雨の炒め物 じゃがいもと青菜のみそ汁 柏餅 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) たけのこ水煮 油揚げ 醤油 酒 みりん 鶏肉 もやし にんじん えだまめ 春雨 醤油 酒 油 砂糖 ごま油 塩麹 きくらげ 鶏がらだし 生姜 じゃがいも こまつな えのきたけ みそ ねぎ 煮干しだし 小豆 砂糖 麦芽糖 寒天 米粉 でん粉 油 牛乳(北陸産生乳100%)	端午の節句 「たけのこ」と「かしわもち」は、端午の節句に食べる縁起物です。竹は病気に強い植物で、たけのこは成長が早いことから「竹のようにまっすぐ健康に育ってほしい」という願いが込められているそうです。「かしわもちの柏(かしわ)は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」として縁起物とされました。	E 601 kcal P 25.8 g F 13.3 g C 94.6 g Ca 276 mg S 1.0 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

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、保護者様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。

【令和8年度の学校給食で提供しない品目】

卵入りパン(キャロットパン、バターロールパン)、そば、ピーナッツ(落花生)、えび、かに、いか、たこ、あさり、木の实類(くるみ、カシューナッツ、アーモンド、マカダミアナッツ、ペカンナッツ、ヘーゼルナッツ、ピスタチオ)、キウイフルーツ、バナナ、もも(生)、いくら、たらこ、やまいも

【食材に含まれているアレルゲンについて】

- ・ハム、ベーコン、ちくわ、さつまあげ等の加工品で、小麦、乳、卵が含まれていないものには【アレルギー】や【△△不使用】と表記します。
- ・学校給食のパンは、国産小麦、脱脂粉乳が配合されています。〇〇パン【小麦・乳】と表記します。
- ・サラダやマヨネーズ焼きなどの献立は、マヨネーズは使用せず、マヨネーズ風味のドレッシングを使用します。ドレッシング【アレルギー】と表記します。