



- ★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 ★ふくらぎ ★さば ★たまご ★こまつな ★チンゲンサイ
 ★ねぎ ★れんこん

5月の給食目標 協力して片付けよう

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8年 5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 金	ごはん 魚のマヨ焼き 切干と昆布のサラダ あげとわかめの味噌汁 いちご 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) ふくらぎたまねぎドレッシング【アレルギー】みそ 酒 塩 パセリ にんじん こまつな ロースハム【アレルギー】切干大根 ごま 醤油 みりん こんぶ 砂糖 チンゲンサイ 油揚げ みそねぎ にんじん 煮干しだし わかめ いちご 牛乳(北陸産生乳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、病気の抵抗力に関係する ビタミンCが多いことが特徴です。	E 643 kcal P 25.6 g F 25.8 g C 77.3 g Ca 366 mg S 2.1 g
7 木	カレーライス(ごはん) (ポークカレー) チキンサラダ 小魚いもけんぴ 牛乳	魚 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) たまねぎじゃがいも 豚肉 にんじん カレールウ【アレルギー】ワイン トマトケチャップ ウスターソース 油 カレー粉 ブロッコリー 鶏肉 キャベツ にんじん 酢 油 ワイン 砂糖 醤油 塩 こしょう さつまいも 砂糖 油 煮干し 塩 水あめ 牛乳(北陸産生乳100%)	今月のめあて「協力して片付けよう」 食事のあとは、みんなで協力して手順よく片づけら れるようにしましょう。環境のことや、限りある資源の ことを考えて、配る時は、無駄がないように、片付け る時は、きまりを守って片づけましょう。食器はてい ねいに扱きましょう。	E 616 kcal P 23 g F 16.6 g C 93.6 g Ca 303 mg S 2.0 g
8 金	ミルクロール 豚肉の美味だれ 春雨サラダ 青菜のコンソメスープ 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) 豚肉 りんご 片栗粉 油 醤油 酒 砂糖 しょうが 塩 にんにく トウモロコシ しょう キャベツ きゅうり ドレッシング【アレルギー】春雨 にんじん 塩 こしょう じゃがいも にんじん たまねぎ こまつな 鶏がらだし コンソメ【アレルギー】 牛乳(北陸産生乳100%)	牛乳の地産地消 石川県の学校給食の牛乳は北陸3県の酪農家さん から届けられた生乳100%の地産地消の牛乳で す。「地産地消」とは、地域で生産されたものを地域 で消費することで、いつ、どこで、どんな人がつくつた ものなのかをはっきりとわかるので、買う人が安心で きます。運ぶ距離が短くてすみ、輸送中に出る排出 ガスも少なくなります。	E 603 kcal P 22 g F 28.6 g C 64.4 g Ca 316 mg S 2.3 g
11 月	ごはん いわしの甘露煮 五目ひじき 小松菜のみそ汁 オレンジ 牛乳	魚 かんきつ 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) いわし 砂糖 醤油 みりん でん粉 鶏肉 県産大豆 こんにやく にんじん えだまめ 醤油 ひじき ごま 油 みりん 砂糖 たまねぎ 豚肉 こまつな 油揚げ みそ 煮干しだし 酒 オレンジ 牛乳(北陸産生乳100%)	カルシウムを多く含む食品 牛乳、乳製品、骨ごと食べる小魚、海藻(かいそう) は「からだをつくるなかも」(2群)のカルシウムを多く 含む食品です。小学生、中学生は成長期なので大 人より多くのエネルギー、たんぱく質、カルシウムをと る必要があります。からだをつくるなかも食品を しっかりと食べましょう。	E 627 kcal P 30.4 g F 24.3 g C 71.7 g Ca 437 mg S 2.0 g
12 火	ごはん じゃがいものみそからめ 三色和え すき焼き風煮 牛乳	牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) じゃがいも たまねぎ みそ みりん ごま 砂糖 油 キャベツ きゅうり にんじん 醤油 砂糖 みりん 焼き豆腐 もやし 牛肉 たまねぎ こんにやく にんじん えのきたけ 醤油 ねぎ 砂糖 みりん 酒 煮干しだし 牛乳(北陸産生乳100%)	じゃがいものみそからめ じゃがいもをふかしたり、揚げたりしたものに新玉ねぎ の薄切り、みそ、みりん、ごまを絡めて作ります。手 軽なおいしいおかずです。 作り方は料理レシピサイト「宝達志水町学校給食 キッチン」で紹介しています。ぜひお試しください。	E 588 kcal P 23.1 g F 14.7 g C 90.9 g Ca 357 mg S 1.8 g
13 水	ごはん ふくらぎのケチャップがらめ 小松菜とにんじんのごまヨサダ 春キャベツのみそ汁 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 油 トマトケチャップ ウスターソース 醤油 ごま にんにく もやし こまつな にんじん ドレッシング【アレルギー】ごま 醤油 砂糖 キャベツ 大根 にんじん みそ 油揚げ 煮干しだし 牛乳(北陸産生乳100%)	運動と栄養 運動会の練習で活発に運動することが増えていま すね。運動をすると、エネルギーの消費量が増え、 いろいろな栄養素が必要になります。たくさん食べる こと、主食、主菜、副菜をそろえて、バランスよく食 べることを大切にしましょう。今日の主食はごはん、 主菜はお魚、副菜はサラダ、これに野菜たっぷりの みそ汁、牛乳でバランスをとっています。	E 659 kcal P 22.8 g F 27.4 g C 80.3 g Ca 330 mg S 1.5 g
14 木	鶏と卵のそぼろ丼 (鶏と卵のそぼろ) れんこんサラダ 根菜みそ汁 牛乳	卵 牛乳	米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 卵 鶏肉 こまつな 砂糖 醤油 しょうが みりん 酒 油 ごま油 塩 キャベツ れんこん きゅうり にんじん 酢 醤油 砂糖 みりん ごま油 たまねぎ にんじん みそ 油揚げ ごぼう ねぎ 煮干しだし 切干大根 牛乳(北陸産生乳100%)	卵の栄養 卵は、体をつくるたんぱく質や、体の調子を整えるビ タミンA、B、D、無機質などが含まれた食品です。ゆ でたまごやたまご焼きなど、手軽に料理ができる便 利な食材です。今日は、鶏肉のそぼろ、茹でた小松 菜をいっしょにいためて、ごはんのせて、おいしく いただきます。	E 612 kcal P 23.7 g F 19.3 g C 86.1 g Ca 349 mg S 2.1 g
15 金	チーズドック (スプレッド) ポテトサラダ ポークビーンズ 青りんごゼリー 牛乳	小麦・乳 乳 牛乳	ミルクロール【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) 豆乳 たまねぎ チーズ【乳】 鶏肉 油 米粉 ワイン コンソメ【アレルギー】 パセリ じゃがいも ブロッコリー ドレッシング【アレルギー】とうもろこし にんじん レモン果汁 塩 こしょう たまねぎ 豚肉 大根 にんじん 県産大豆 トマト トマトケチャップ 砂糖 コンソメ【アレルギー】 ウスターソース 油 りんご果汁 糖類 ビタミンC・鉄強化 牛乳(北陸産生乳100%)	栄養素をそろえて「よい食べ方」に 私たちが生きていく上で必要な主な栄養素のうち、 たんぱく質、無機質、ビタミン、炭水化物、脂質は五 大栄養素といえます。チーズドックは、主食のパンに 主菜の鶏肉のクリーム煮を挟んで焼く、というパター ンです。野菜を主とした副菜と乳製品を組み合わせ ることで五大栄養素がそろい、栄養バランスがよくな ります。	E 688 kcal P 31.1 g F 26.6 g C 80.9 g Ca 397 mg S 2.3 g

お知らせ

5月16日または17日に運動会開催の場合、5月18日(月)は振替休日です。5月18日(月)運動会開催の場合は、給食がありません。お弁当持参をお願いします。

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コードからご覧ください



令和8年 5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、【△】アレルギーと記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生平均
19	火 コッペパン(セルフサド) 鶏肉のチリソース ひじき入りサラダ ベーコンと野菜のコンソメ煮 ヨーグルト 牛乳	小麦・乳	ミルクロール【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) 鶏肉 たまねぎ トマトケチャップ 片栗粉 油 酒 米粉 醤油 砂糖 トウモロコシ キャベツ きゅうり にんじん ごまひじき佃煮(鉄強化) たまねぎ 酢 油 砂糖 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ こまつな 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】 乳 脱脂加糖ヨーグルト【乳】(鉄・カルシウム強化) 牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)	小麦の地産地消 日本の気候はパン用小麦の栽培に適していないため、日本で食べられているパンやめん類の原料である小麦は自給率15%で85%は外国から輸入されています。石川県の給食のパンの小麦粉は生産者の方の努力のおかげで令和4年から石川県産20%、愛知県産80%の国産100%が実現しています。今日のコッペパンには切り込みを入れてあるので、鶏肉のチリソースをばさんで食べると、さらにおいしく食べられます。	E 633 kcal P 26.8 g F 24.7 g C 75.8 g Ca 439 mg S 2.4 g
20	水 ごはん いわしのかば焼き 切干大根のごまあえ 具だくさんの味噌汁 牛乳	魚	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) いわし 醤油 片栗粉 油 みりん 砂糖 米粉 酒 しょうが 塩 きゅうり にんじん 切干大根 ごま 醤油 砂糖 もやし こまつな にんじん 油揚げ みそ えのきたけ ねぎ 煮干しだし 牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)	いわしのかば焼き このメニューは、中学校家庭科で「魚の調理」で紹介されている献立です。生姜を加えたり、濃厚な味付けにすることで、魚の臭みを消すことができ、おいしく仕上げるができます。給食では、いわしに片栗粉と米粉をまぶして揚げ、甘いタレをからめます。ご家庭では、フライパンなどに油を入れ、粉をつけた魚の両面を焼き、タレをからめます。手軽に調理できるので、ぜひ、ご家庭でもお試しください。	E 636 kcal P 23.7 g F 20.5 g C 89.1 g Ca 367 mg S 1.9 g
21	木 わかめごはん だしまき卵 いろどり炒め 鶏肉と野菜のうま煮 牛乳	卵	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 たまねぎ ロースハム【アレルギー】 にんじん ピーマン 油 コンソメ【アレルギー】 生揚げ 鶏肉 こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ 醤油 酒 煮干しだし みりん 砂糖 昆布だし 牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)	いろどり炒め このメニューは、小学校家庭科で「いためる調理」で学習をする献立です。野菜を炒めるときは、弱火でいためると調理時間が長くなり、水っぽくなってしまいます。強火で短時間で炒めるとおいしく仕上がります。また、油で炒めることによって、風味が増します。そして、にんじんやピーマンに含まれるカロテンという栄養素の吸収率が増すといった良さもあります。	E 620 kcal P 27.9 g F 20.6 g C 80.6 g Ca 381 mg S 2.5 g
22	金 ミルクロール 揚げ鶏の甘酢だれ 野菜と春雨の炒め物 とうふともずくのスープ 日向夏ゼリー 牛乳	小麦・乳	ミルクロール【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) 鶏肉 油 醤油 片栗粉 酢 みりん 酒 砂糖 たまねぎ こまつな 豚肉 春雨 赤ピーマン 醤油 酒 油 砂糖 ごま油 きくらげ 鶏がらだし にんにく 木綿豆腐 たまねぎ えのきたけ 鶏がらだし にんじん もずく 塩 こしょう かんきつ ひゅうがなつ果汁 糖類 鉄・カルシウム・ビタミンC強化 牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)	もずくスープ 「もずく」は石川県でもとれる海藻のなかまです。海藻は英語で“seaweed” や “sea vegetables”(海の野菜)ともいわれ、おなかの調子を整える食物繊維や、無機質を含んでいます。スープでおいしくいただきますよ。	E 627 kcal P 29.5 g F 23.5 g C 74.4 g Ca 408 mg S 2.7 g
25	月 ごはん きびなごカリフライ もやしと青菜のごまじょう油和え じゃがいものそぼろ煮 牛乳	魚	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 もやし こまつな 油揚げ 赤ピーマン 醤油 酢 砂糖 ごま油 ごま 塩 じゃがいも 玉ねぎ こんにゃく 鶏肉 にんじん 枝豆 醤油 しいたけ 煮干しだし 片栗粉 酒 砂糖 みりん 油 生姜 牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)	食べている部分は？ 野菜は、食べやすいように人が手を加えて改良している植物です。野菜によって、食べている部分が変わります。今日の材料の「じゃがいも」は茎の部分、「たまねぎ」は葉の部分、「こまつな」は葉と茎の部分、ピーマンは実の部分、にんじんは根を食べています。いろいろな野菜の食べている部分はどこか調べてみると楽しいですね。	E 620 kcal P 22.4 g F 18.2 g C 91.8 g Ca 387 mg S 1.6 g
26	火 ごはん 豚肉のくわ焼き あげと野菜の和え物 たけのこわかめの味噌汁 牛乳	牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 豚肉 片栗粉 油 米粉 醤油 酒 みりん 砂糖 しょうが もやし チンゲンサイ にんじん 油揚げ 醤油 砂糖 ごま油 木綿豆腐 たまねぎ たけのこ水煮 みそ 煮干しだし わかめ 牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)	たけのこわかめの味噌汁 「たけのこ」と「わかめ」は、一年中食べられている食材ですが、収穫できる旬の時期は4月から5月です。旬の季節にとれた「たけのこ」は、茹でて缶詰やレトルトに、「わかめ」は乾燥させたり、塩漬にして保存できるように加工されます。食べ物を無駄にせず、季節の恵みを大切に昔からの知恵が、今も受け継がれています。	E 653 kcal P 24.0 g F 25.0 g C 82.8 g Ca 325 mg S 1.8 g
27	水 ごはん 魚の唐揚げカレーソース ブロッコリーの磯辺あえ 厚揚げのたき合わせ 牛乳	魚	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) さば 油 たまねぎ 片栗粉 カレールー【アレルギー】 ワイン 塩 ブロッコリー キャベツ にんじん 醤油 砂糖 のり 大根 生揚げ たまねぎ 豚肉 こんにゃく にんじん 醤油 酒 砂糖 鶏がらだし 昆布だし 牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)	魚の唐揚げカレーソース 「魚料理」は和食のイメージがありますが、例えばイタリアは魚のトマトに、スペインのパエリア、イギリスのフィッシュアンドチップスなど世界中でいろいろな料理で食べられています。きょうの献立は、日本でとれたサバに片栗粉をまぶして揚げ、カレーソースをかけて提供します。ごはんによく合うおかずになっています。	E 680 kcal P 28.3 g F 24.9 g C 85.7 g Ca 352 mg S 2.3 g
28	木 コーンとチキンのピラフ ビーンズサラダ 野菜コンソメスープ 豆乳プリンタルト 牛乳	牛乳	米(町産コシヒカリ)VB・Fe強化米入)鶏肉 玉ねぎ ピーマン とうもろこし コンソメ【アレルギー】 油 パセリ キャベツ きゅうり ロースハム【アレルギー】 県産大豆 酢 ワイン 醤油 砂糖 油 塩 こしょう たまねぎ 肉団子【アレルギー】(鉄強化) ブロッコリー 鶏がらだし にんじん コンソメ【アレルギー】 ワイン パセリ 豆乳 砂糖 米粉 油 脂 澱粉(カルシウム・鉄強化) 牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)	炭水化物 炭水化物はエネルギーのもとになる栄養素です。エネルギー不足は疲労骨折、貧血などを引き起こす原因になることがスポーツ栄養学で証明されているそうです。給食は成長期に必要な炭水化物の量をとるように考えられています。ごはんはしっかり食べましょう。	E 669 kcal P 25.5 g F 22.1 g C 92.1 g Ca 375 mg S 1.7 g
29	金 ミルク食パン ポテトミート焼き コールスローサラダ コーンポタージュ スライスチーズ 牛乳	小麦・乳	ミルク食パン【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) じゃがいも たまねぎ トマト 油 鶏肉 牛肉 ふなめしめ ワイン クスターソース 砂糖 コンソメ【アレルギー】 キャベツ きゅうり ドレッシング【アレルギー】 にんじん 酢 塩 こしょう 豆乳 たまねぎ とうもろこし にんじん 鶏がらだし 米粉 コンソメ【アレルギー】 塩 乳 チーズ (鉄強化) 牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)	カルシウムを多く含む食品 牛乳、乳製品、骨ごと食べる小魚、海藻(かいそう)は「からだをつくるなかま」(2群)のカルシウムを多く含む食品です。小学生、小中学生は成長期なので大人より多くのエネルギー、たんぱく質、カルシウムをとる必要があります。からだをつくるなかまの食品をしっかり食べましょう。	E 642 kcal P 25.2 g F 27.2 g C 74.2 g Ca 609 mg S 3.2 g

★参考資料： 文部科学省 小学生用食育教材、中学生用食育教材、文部科学省 食に関する指導の手引、健学社 食育フォーラム2026年5月号、石川県HP 食育のページ