



令和8年7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）  
 ★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（8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給食課の公式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→→→



[https://www.instagram.com/houdatsu\\_gakko/](https://www.instagram.com/houdatsu_gakko/)

| 令和8年<br>7月 | こんだて名<br>★牛乳(200cc)は毎日つきます                                    | アレルギー<br>対応            | 主な材料名<br>※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<br>小学4年生平均   |
|------------|---|------------------------|--|--|--|
| 1          | 炒飯<br>(具)<br>麻婆茄子<br>青菜ときのこのスープ<br>すいか<br>牛乳                  | すいか<br>牛乳              | 米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入)<br>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<br>豚肉 木綿豆腐 たまねぎ なんじん 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<br>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】       | 食品の衛生①<br>「マーボドウフ」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<br>P 22.3 g<br>F 23.3 g<br>C 81.0 g<br>Ca 302 mg<br>S 2.1 g |
| 2          | ごはん<br>魚のみそマヨ焼き<br>野菜とゆで豚のサラダ<br>小松菜とあげの具だくさん汁<br>牛乳          | 魚<br>牛乳                | 米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入)<br>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 ペセリ<br>ブロッコリー 豚肉 にんじん 酢 ごま油 砂糖 醤油 ごま油 塩<br>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   | 石川県産の旬の魚<br>今日は石川県の「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<br>P 27.8 g<br>F 21.9 g<br>C 78.9 g<br>Ca 372 mg<br>S 1.5 g |
| 3          | ミルクロール<br>星型ハンバーグ<br>コールスローサラダ<br>青菜のコンソメスープ<br>スライスチーズ<br>牛乳 | 小麦・乳<br>牛乳             | ミルクロール【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用)<br>大豆 鶏肉 豚肉 玉葱 りんごピュレ トマト ケチャップ 醤油 油 ワイン 鉄・カルシウム強化<br>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】<br>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 コツナ【アレルギー】 ワイン 塩 しょうが<br>チーズ【乳】(カルシウム・鉄強化) | カルシウムの大切さ<br>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、毎日の牛乳はもちろん、カルシウムを強化したチーズやハンバーグなども献立に取り入れています。大切な栄養をしっかり体に取り入れるために、残さずおいしくいただきます。    | E 682 kcal<br>P 29.8 g<br>F 34.7 g<br>C 62.7 g<br>Ca 828 mg<br>S 3.0 g |
| 6          | ごはん<br>だしまき卵<br>青菜とハムの炒め物<br>鶏肉と野菜の旨煮<br>牛乳                   | 卵<br>牛乳                | 米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入)<br>卵 でん粉 酢 醤油 みりん 砂糖 かつおだし<br>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 コツナ【アレルギー】<br>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                                      | 食品の衛生②<br>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と台無しになってしまいます。給食当番の人は(身丈を整えたあと)に、それ以外の人は【ランチルー】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<br>P 24.7 g<br>F 15.7 g<br>C 88.2 g<br>Ca 300 mg<br>S 1.7 g |
| 7          | ごはん<br>さばの味噌煮<br>打豆入りきんぴらごぼう<br>冷やしそうめん汁<br>ミニトマト<br>牛乳       | 魚<br>小麦<br>ミニトマト<br>牛乳 | 米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入)<br>国産さば みそ 砂糖 澱粉<br>ごぼう にんじん 大豆 ピーマン 醤油 砂糖 みりん 油 ごま油 とうがらし<br>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<br>宝達志水町産ミニトマトの予定                                     | 和食のだし<br>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<br>P 24.9 g<br>F 15.5 g<br>C 95.3 g<br>Ca 378 mg<br>S 3.2 g |
| 8          | ごはん<br>鶏肉のケチャップ からめ<br>ひじき入り春雨の中華あえ<br>チンゲンサイと豚肉のスープ<br>牛乳    | 牛乳                     | 米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入)<br>鶏肉 油 トマトケチャップ 片栗粉 酒 米粉 ねぎ 醤油 砂糖 にんにくしょうが<br>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】<br>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        | チンゲンサイ<br>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ツク少なく、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。チンゲンサイには量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<br>P 25.0 g<br>F 18.2 g<br>C 86.1 g<br>Ca 291 mg<br>S 1.7 g |
| 9          | 豚丼<br>(具)<br>野菜のしそ和え<br>具だくさん味噌汁<br>冷凍みかん<br>牛乳               | かんきつ<br>牛乳             | 米(宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入)<br>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 ケチャップ<br>キャベツ きゅうり 赤しそ 醤油<br>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<br>国産みかん                                      | 夏が旬(しゅん)の食べ物<br>今は一年中、好きな食べ物が手に入る時代ですが、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<br>P 25.9 g<br>F 16.2 g<br>C 87.0 g<br>Ca 344 mg<br>S 1.8 g |
| 10         | ミルク食パン<br>いちごジャム<br>鶏のから揚げ<br>キャベツのドレッシングサラダ<br>卵スープ<br>牛乳    | 小麦・乳<br>牛乳             | ミルク食パン【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用)<br>いちごジャム(食物繊維強化)<br>鶏肉 油 片栗粉 米粉 酒 醤油 しょうが<br>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<br>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 コツナ【アレルギー】                                    | 緑黄色野菜(りょくおうしょくやくさい)<br>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<br>P 30.3 g<br>F 27.9 g<br>C 71.5 g<br>Ca 337 mg<br>S 2.5 g |
| 13         | わかめごはん<br>いわしのまるごとやわらか煮<br>小松菜のごまドレしそ和え<br>新じゃがのそぼろ煮<br>牛乳    | 魚<br>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<br>いわし 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 生姜 塩<br>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<br>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                               | じゃがいも<br>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られ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<br>P 24.8 g<br>F 23.4 g<br>C 95.4 g<br>Ca 417 mg<br>S 2.6 g |

| 令和8年<br>7月 | こんだて名<br>★牛乳(200cc)は毎日つきます                                | アレルギー<br>対応              | 主な材料名<br>※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<br>小学4年生平均   |
|------------|---|--------------------------|---|---|--|
| 14         | チキンピラフ<br>オニオンドレッシングサラダ<br>コンソメスープ煮<br>米粉のチョコクレープ<br>牛乳   | 牛乳                       | 米(町産米+VB・Fe強化米入)鶏肉 たまねぎ にんじん トマト トマトチップ ワイン コンソメ アレルギー 油 にんにく<br>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<br>豚肉 たまねぎ こまつな にんじん 鶏がらだし コンソメ【アレルギー】 ワイン 酒 にんにく オリーブ油 塩 こしょう<br>豆乳 油脂 糖類 米粉 ココア 大豆 (鉄強化)     | <b>食品の衛生③</b><br>調理員さんは、できたての給食を届けるため、給食時間に含ませて加熱を始めた、温度を確認したしています。調理から時間が経つと、風味が落ちるだけでなく、細菌が増殖する原因になるためです。一般に、料理の温度を「10℃以下」「60℃以上」に保つと細菌の増殖が抑えられます。調理員さんは、この基準をもとに毎日の徹底した温度管理をおこなってくださっています。       | E 624 kcal<br>P 25.4 g<br>F 17.7 g<br>C 90.9 g<br>Ca 294 mg<br>S 2.1 g |
| 15         | ごはん<br>魚のバーベキューソース<br>きゅうりの酢の物<br>夏の豚汁<br>ミニトマト<br>牛乳     | 魚<br>生トマト<br>牛乳          | 米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入)<br>石川県産ホキりんごぶれ たまねぎ 片栗粉 油 トマトチップ ワイン 醤油 砂糖 にんにくしょうが 塩<br>キャベツ きゅうりにんじん 醤油 酢 ごま 砂糖 わかめ<br>かぼちゃ たまねぎ 豚肉 なす えのきたけ みそ にんじん ねぎ 煮干しだし 油<br>宝達志水町産ミニトマトの予定                                   | <b>暑さに負けない食事</b><br>暑さによって食欲が落ちたり、疲れを感じやすくなったりと、体調管理が難しい季節です。夏を元気に過ごすためには、主食・主菜・副菜をそろえて、必要な栄養をバランスよくとることが基本となります。また、安全に食事を楽しむために、食べる前の丁寧な手洗いによる衛生管理も欠かせません。しっかり食べて、これからの季節を健康に乗り切りましょう。             | E 588 kcal<br>P 24.3 g<br>F 15.6 g<br>C 87.6 g<br>Ca 298 mg<br>S 1.8 g |
| 16         | 夏野菜のチキンカレー (ごはん)<br>(チキンカレー)<br>海藻サラダ<br>すいか<br>牛乳        | すいか<br>牛乳                | 米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入)<br>たまねぎ 鶏肉 じゃがいも かぼちゃ トマト カレールウ【アレルギー】 ワイン 油 にんにくしょうが カレー粉<br>キャベツ きゅうり とうもろこし ごまひき佃煮 赤ピーマン 酢 油 砂糖 醤油 こしょう 鉄強化  | <b>すいか</b><br>石川県内で広く生産されている「すいか」は、全体の約9割が水分で構成されています。これには、体内の水分バランスを調節するカリウムや、酸化作用を持つコリン、ビタミンCといった栄養素が含まれています。のどが潤いた際、飲み物だけでなくすいかを食べることで、水分と電解質を同時に補給できます。夏の体調管理として、ぜひおうちの食事でも取り入れてみましょう。          | E 607 kcal<br>P 20.3 g<br>F 14.9 g<br>C 97.7 g<br>Ca 268 mg<br>S 1.7 g |
| 17         | ピザトースト<br>(トッピング)<br>ポテトサラダ<br>チキンと野菜のスープ煮<br>ヨーグルト<br>牛乳 | 小麦・乳<br>乳<br>ヨーグルト<br>牛乳 | ミルク食パン【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用)<br>トマト たまねぎ チーズ【乳】ピーマン コンソメ【アレルギー】 カスターソース ワイン 砂糖<br>じゃがいも プロقوقリー ドレッシング【アレルギー】 にんじん レモン果汁 塩 こしょう<br>鶏肉 キャベツ たまねぎ こまつな にんじん ぶなしめじ 鶏がらだし コンソメ【アレルギー】 ワイン<br>脱脂加糖ヨーグルト【乳】(鉄・カルシウム強化) | <b>不足しがちな栄養素</b><br>今日は1学期最後の給食です。成長期である小中学生は成人に比べて骨の代謝が活発で、この時期に骨量を高めることが健康維持につながるといわれています。骨つくりと健康には日々の運動と食事が関わっており、なかでも牛乳、チーズ、小魚などに含まれるカルシウムは欠かせない栄養素です。明日からの夏休みも、おうちの料理で意識してカルシウムを摂取するよう心がけましょう。 | E 645 kcal<br>P 27.8 g<br>F 22.9 g<br>C 81.9 g<br>Ca 655 mg<br>S 2.9 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、健康社 食育フォーラム2026年7月号、厚生労働省食育のページ 少年写真新聞社 新食育ブック フリーイラストや

【お知らせ】 2学期始業式の9月1日(火)より給食を提供します。



**給食メニューをご家庭でつくってみてね！**

レシピ検索サイトで公開中！「宝達志水町食育・給食」で検索 または アドレスリンク、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。

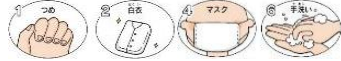
- ゆでいも (小学5年生 家庭科 調理実習 基本編)
- みそしる (小学5年生 家庭科 カンタンおいしい！)
- 紙コップで茶碗蒸し
- 小魚大豆カミカミ揚げ
- 豚肉の冷製サラダ
- ごはん (ポリ袋調理で20分！アウトドア調理にも！)
- 5分でできる！小松菜のごま風味和え
- 魚と大豆のケチャップがらめ
- 八宝菜
- ラタトゥイユ...

<https://cookpad.com/kitchen/13877837>







## 給食当番 チェック

- 下痢(げり)や発熱(はつねつ)、腹痛(ふくつう)などはありませんか？
- 瓜(つめ)はみじかく切(き)っていますか？
- 清潔(せいけつ)な白衣(はくい)を着(き)ていますか？
- マスクとぼうしをきちんとしてつけていますか？
- せっけんをつけて、しっかりてあらうことができますか？



## 食中毒(しょくちゅうどく)をふせぐ3つのやくそく

- ▶【**つけない**】 食べる(たべる)前(まえ)は、せっけんで手(て)をきれいにあらおう！ 
- ▶【**ふやさない**】 のこした ご飯(はん)や おかずは、すぐ冷蔵庫(れいぞうこ)にいれよう！ 
- ▶【**やっつける**】 お肉(にく)やお魚(さかな)は、中(なか)までしっかり火(ひ)をとそう！ 

## 飲み残し(のみのこし)のペットボトルにちゅうい！

ペットボトル飲料(いんりょう)を飲む(のむ)時に、直接口(ちやくぐち)をつけて飲む(のむ)と、飲み物(のみもの)の中に口(ぐち)の中の細菌(さい菌)が入ります。そして、飲み残し(のみのこし)の場合は時間がたつと、飲み物(のみもの)に含まれる栄養(えいよう)を利用して細菌(さい菌)が増えます。特に糖分(とうぶん)の多い炭酸飲料(たんさんいんりょう)や乳酸菌飲料(りゅうさんきんいんりょう)、果実飲料(くわいいんりょう)は細菌(さい菌)の栄養(えいよう)になるも多いので注意(ちゅうい)が必要です。ペットボトル飲料(いんりょう)は、開けたら早(はや)めに飲みきりましょう。

