



令和8年9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 ★牛肉 ★豚肉 ★ふくらぎ ★さば  
★たまご ★チンゲンサイ ★こまつな ★梨 ★いちじく



9月の給食目標 熱や力になる食べ物を知ろう

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。  
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。

宝達志水町教育委員会学校教育課 公式Instagram

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

こちらで 毎日の学校給食・保育所給食の写真が公開されています。

学校給食は、小学4年生の平均的な提供量を目安に盛り付けています。  
成長期のお子さまに必要な食事量や、主食・主菜・副菜の組み合わせをご覧ください。  
でき、毎日の食事づくりのヒントとして、こちらも参考にしてみてください。



★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9月号、石川県HP 食育のページ

| 令和8年<br>9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(小学校)<br>※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<br>火     | カレーライス（ごはん）<br>（ビーフカレー）<br>ビーンズサラダ<br>石川県産梨<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 じゃがいも 牛肉 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 油 しょうが にんにく カレー粉<br>キャベツ こまつな ドレッシング【アレルギー】 ロースハム【アレルギー】 にんじん 県産大豆 砂糖 醤油<br>石川県産梨の予定<br>牛乳 牛乳（北陸産生乳100%）                                         | 今日から2学期の給食がはじまります<br><br>食事には健康を保ち、活動のもととなる役割があります。2学期のスタート、食事をしっかりとって、元気にすごしましょう。食べ物の「旬」とは、それぞれの食べ物が一番よくとれ、おいしく栄養たっぷりの時期を言います。今の季節が旬の「梨（なし）」は、石川県では加賀市、金沢市で栽培されています。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。                         | E 646 kcal | P 20.5 g |
|            |                                                                    |             |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                 | F 20.3 g   | C 95.3 g |
| 2<br>水     | ごはん<br>味付け海苔<br>きびなごカリカリフライ<br>ごまサラダ<br>肉豆腐<br>牛乳                  | 魚           | 米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入）<br>味付けのり<br>きびなご しょうが じゃがいも 米粉 油<br>ブロッコリー きゅうり 赤ピーマン 醤油 酢 ごま 砂糖 ごま油<br>木綿豆腐 たまねぎ 豚肉 こんにゃく にんじん 醤油 みりん 煮干しだし 砂糖 酒 油<br>牛乳 牛乳（北陸産生乳100%）                                                          | 熱や力になる食べ物に含まれている「炭水化物」<br><br>栄養素の「炭水化物」には、糖質と食物せんいがあります。糖質はエネルギー源として使われています。体の組織では糖質を分解してエネルギーを取り出す働きが行われており、生命維持のために欠かせない栄養素です。食物せんいは、消化・吸収されませんが腸の調子を整えます。<br>今日はごはんのおとも味付けのりをつけます。お箸をつかって、ごはんの上のりをのりをおき、上手くごはんをくんで食べてください。  | E 623 kcal | P 27.0 g |
|            |                                                                    |             |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                 | F 18.9 g   | C 86.2 g |
| 3<br>木     | 豚丼（ごはん）<br>豚丼（具）<br>たまごきゅうりの酢の物<br>あげとわかめのみそ汁<br>冷凍みかん<br>牛乳       | 卵           | 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 醤油 みそ 砂糖 みりん 酒 油 ごま油 しょうが にんにく トウモロコシ<br>卵 キャベツ きゅうり 酢 砂糖 油 醤油<br>こまつな にんじん みそ 油揚げ ねぎ 煮干しだし わかめ<br>国産みかん<br>牛乳 牛乳（北陸産生乳100%）                                                 | 食べ物に届くまで<br><br>食べ物には、近くでとれたものと外国から運ばれてくるものがあります。大豆や小麦、家畜を育てるための穀類などは多くが外国から届いており、食を通して世界とつながっていることがわかります。また、食べ物を長くおいしく食べられるように、わかめは乾燥させたり、果物は冷凍にしたりといった工夫がされています。今日の給食も、こうしたつながりや保存の工夫を思いながら味わってください。                          | E 622 kcal | P 26.8 g |
|            |                                                                    |             |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                 | F 18.0 g   | C 88.2 g |
| 4<br>金     | ミルクロール<br>揚げ魚のプロヴァンサルソース<br>フレンチサラダ<br>野菜のコンソメスープ<br>チーズ<br>牛乳     | 魚           | ミルクロール【小麦・乳】（国産・県産小麦100%使用）<br>さば トマト たまねぎ 油 トマトケチャップ 片栗粉 鶏がらだし ワイン 米粉 オリーブ油 砂糖 にんにく こしょう<br>キャベツ きゅうり とうもろこし ロースハム【アレルギー】 酢 油 砂糖 塩 こしょう<br>たまねぎ こまつな にんじん コンソメ【アレルギー】 鶏がらだし ワイン 油 塩<br>乳 チーズ【乳】（鉄強化）<br>牛乳 牛乳（北陸産生乳100%） | 熱や力になる食べ物に含まれている「脂質」<br><br>調理方法で、油を使って炒めたり揚げたりすると、食材がいつそうおいしくなります。油は「脂質」という栄養素です。脂質は体の大切なエネルギー源で、細胞膜の材料になるなど体の組織をつくる役割もあります。食事ですりすぎたエネルギーは体内で中性脂肪に変わり、体に蓄えられます。大切な栄養素ですが、とりすぎには注意しましょう。                                        | E 648 kcal | P 28.2 g |
|            |                                                                    |             |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                 | F 31.7 g   | C 62.5 g |
| 7<br>月     | ごはん<br>鶏肉の梅みそ焼き<br>チンゲン菜のツナ和え<br>じゃがいもと厚揚げの旨煮<br>加賀しずく入り梨ゼリー<br>牛乳 | 魚           | 米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入）<br>鶏肉 みそ みりん うめしそ 酒 砂糖<br>チンゲンサイ キャベツ まぐろ油漬け にんじん 醤油 酢 砂糖<br>じゃがいも 生揚げ こんにゃく たまねぎ にんじん えだまめ 醤油 煮干しだし 砂糖 酒 油 昆布だし<br>糖類 梨ピューレ・果汁（石川県産加賀しずく） 食物繊維強化<br>牛乳 牛乳（北陸産生乳100%）                            | 鶏肉の梅みそ焼き<br><br>今日の主菜の鶏肉の梅みそ焼きは、鶏肉に調味料、練梅を混ぜたものに漬け込んで、スチームコンベクションオーブンで蒸し焼きにします。白いごはんによく合うおかずです。また、今日のゼリーは石川県が独自に開発した品種で、酸味が控えめで上品な甘さとなめらかな舌ざわりが特徴の「加賀しずく」の果肉と果汁を使ったゼリーです。                                                       | E 671 kcal | P 30.1 g |
|            |                                                                    |             |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                 | F 19.5 g   | C 93.7 g |
| 8<br>火     | わかめごはん<br>和風ハンバーグ<br>とうふサラダ<br>めった汁<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>豚肉 玉ねぎ 大豆 米粉 砂糖 塩 澱粉 醤油 酒 油 片栗粉 みりん カルシウム強化<br>キャベツ 豆腐 きゅうり にんじん 酢 醤油 こんぶ 砂糖 ごま油 ごま<br>じゃがいも 豚肉 たまねぎ 油揚げ にんじん みそ ぶなしめじ ねぎ 煮干しだし 酒<br>牛乳 牛乳（北陸産生乳100%）                                | エネルギー不足に注意しよう<br><br>エネルギーが不足し続けると、体はエネルギーを節約し始めます。その結果、貧血になりやすくなったり、免疫力が下がったり、骨がすり減りやすくなったりするなど、体にとってよくないことが起こります。食事は多すぎず少なすぎず、適切な量をとることが大切です。給食のごはんは、みなさんの成長に合わせて量を変えています。炊いたご飯の目安は 小学1年生：平均120g／小学6年生：平均約190g／中学生：平均約220gです。 | E 649 kcal | P 27.8 g |
|            |                                                                    |             |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                 | F 19.3 g   | C 91.0 g |
| 9<br>水     | ごはん<br>豚肉と野菜のしょうが炒め<br>野菜スープ<br>りんご<br>牛乳                          | 牛乳          | 米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入）<br>豚肉 キャベツ たまねぎ ピーマン 醤油 油 酒 砂糖 しょうが 中華スープ【アレルギー】 片栗粉 にんにく ごま油<br>こまつな もやし にんじん えのきたけ 醤油 酒 鶏がらだし 中華スープ【アレルギー】 ごま油 生姜 にんにく りんご<br>牛乳 牛乳（北陸産生乳100%）                                                 | 野菜を食べよう<br><br>給食では1人分の野菜を毎日100～120gを目安に献立に入れています。野菜をとることで、成長や骨づくりに必要なビタミンやミネラルがとれます。また、野菜をよく食べる習慣は心臓病や糖尿病のリスクを下げたり、体の炎症を抑えるなど全身の健康に良い影響があることが研究で示されています。野菜を食べると、炭水化物に偏った食事と比べて満腹感が得られやすく、食べすぎを防ぐ助けにもなります。                      | E 571 kcal | P 24.2 g |
|            |                                                                    |             |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                 | F 15.5 g   | C 83.7 g |
| 10<br>木    | ひじきごはん<br>いわしのおかか煮<br>じゃがいもと磯マヨ和え<br>豆腐と小松菜のみそ汁<br>牛乳              | 魚           | 米（宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入） にんじん えだまめ 油揚げ 醤油 ひじき みりん 砂糖<br>国産いわし 砂糖 醤油 みりん かつお節 でん粉<br>じゃがいも キャベツ ブロッコリー ドレッシング【アレルギー】 のり 塩 レモン果汁 こしょう<br>大根 木綿豆腐 たまねぎ こまつな にんじん みそ 煮干しだし<br>牛乳 牛乳（北陸産生乳100%）                                | 骨までやわらかいわしのおかか煮<br><br>世界中で魚のおいしさ、栄養が注目され、漁獲量が増えています。日本で獲れる魚で一番多いのがいわしです。丸ごと食べられるよう骨までやわらかくして調理しています。魚には、たんぱく質やビタミンD、ミネラル（無機質）が含まれており、古くから日本の食文化に根付いてきた食品です。                                                                    | E 612 kcal | P 24.2 g |
|            |                                                                    |             |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                 | F 23.3 g   | C 76.3 g |

| 令和8年<br>9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ギーについて【○】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                                                         |
|------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 11         | ミートドックパン<br>(フィリング)<br>海藻サラダ<br>豆乳チャウダー<br>宝達志水町産いちじく<br>牛乳       | 小麦・乳<br>いちじく<br>牛乳 | ミルクロール【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用)<br>豚肉 たまねぎ トマトキャップ トマト 大豆(鉄強化) ワイン ウスターソース 砂糖 油 コンソメ【アレルギー】<br>キャベツ きゅうり にんじん 醤油 酢 ごま 砂糖 わかめ<br>じゃがいも 豆乳 たまねぎ にんじん ベーコン【アレルギー】 ふなしめじ 米粉 コンソメ【アレルギー】 油 塩 こしょう<br>宝達志水町産いちじく<br>牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%) | 宝達志水町産 無花果 (いちじく)<br><br>地元の旬の果物「いちじく」を味わいましょう。いちじくは一枚の葉に一つの実がつき、そこから栄養を吸い、甘みが増していきます。そのため、完熟になるまで枝に実をつけていたいちじくは、収穫直前まで栄養を吸収するため、格別なおいしさです。宝達志水町の農家の方は、完熟のおいしさを味わっていただくこと、食べる日を配慮しながら収穫しているそうです。                                                                     | E 593 kcal<br>P 25.1 g<br>F 23.7 g<br>C 69.7 g<br>Ca 332 mg<br>S 2.7 g |
| 14         | ごはん<br>めぎす唐揚げ<br>いろどり炒め<br>沢煮椀<br>米粉タルト<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>めぎす 油 コンソメ【アレルギー】 ニンニク 片栗粉 塩<br>たまねぎ ロースハム【アレルギー】 にんじん ビーマン 油 コンソメ【アレルギー】<br>じゃがいも 鶏肉 こまつな ごぼう にんじん えのきたけ 醤油 煮干しだし 片栗粉 酒 砂糖 豆乳 米粉 油 大豆粉 塩 (鉄・カルシウム強化)<br>牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)                     | めぎすの唐揚げ<br><br>「めぎすの唐揚げ」は、中骨まで食べられるようにカラッと揚げられています。魚を骨ごと食べることで、丈夫な骨や歯をつくるカルシウムもとることができます。カルシウムは、骨が大きく成長する時期に特に大切な栄養素です。よくかんで、めぎすのおいしさを丸ごと味わいましょう。人気の「米粉タルト」は、乳・卵・小麦を使用していないデザートで、不足がちなカルシウムと鉄も強化されています。                                                              | E 637 kcal<br>P 23.9 g<br>F 20.4 g<br>C 89.4 g<br>Ca 386 mg<br>S 1.8 g |
| 15         | ミルク食パン<br>ジャム<br>鶏のコンソレーク焼き<br>小松菜とコーンのサラダ<br>青菜のスープ<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 コンソレーク【アレルギー】 ドレッシング【アレルギー】 ワイン 塩 こしょう<br>こまつな キャベツ とうもろこし にんじん 酢 醤油 砂糖 ごま油<br>木綿豆腐 たまねぎ チンゲンサイ 鶏がらだし ベーコン【アレルギー】 にんじん 醤油 ワイン コンソメ【アレルギー】<br>牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)         | 世界の主食<br><br>体を動かすエネルギー源となる「主食」。日本の伝統的な主食はお米ですが、世界で一番多く食べられている作物は小麦だそうです。また、とうもろこしを主食にする国もあります。今日の給食の「鶏肉のコンソレーク焼き」は、とうもろこしから作られたコンソレークを衣にまぶしてサクサクに仕上げました。食感を楽しみながら、世界の主食に目を向けてみましょう。                                                                                 | E 639 kcal<br>P 28.6 g<br>F 22.4 g<br>C 80.9 g<br>Ca 373 mg<br>S 2.9 g |
| 16         | ごはん<br>魚のケチャップがらめ<br>野菜と春雨の炒め物<br>もやしと水菜の中華スープ<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>ホキ 片栗粉 たまねぎ 油 トマトキャップ ウスターソース 砂糖 醤油 にんにく<br>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<br>生揚げ もやし たまねぎ みずな ねぎ にんじん 鶏がらだし 中華スープ【アレルギー】 醤油 こしょう<br>牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)                         | 緑黄色野菜 (りょうおうしょくやさい)<br><br>今日のこまつな、にんじん、ピーマンは「緑黄色野菜」の仲間です。色のもととなるカロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の健康を保ちます。ビタミンCはコラーゲンづくりを助け、カルシウムは骨や歯をつくり、鉄は全身に酸素を運ぶ赤血球の材料になります。食物繊維はおなかの調子を整え、生活習慣病の予防にも役立っています。毎日の食事に、彩りのよい野菜を取り入れてもらえたらと思います。                                              | E 614 kcal<br>P 24.3 g<br>F 18.6 g<br>C 87.5 g<br>Ca 370 mg<br>S 2.1 g |
| 17         | 鶏と卵のそぼろ丼 (ごはん)<br>(鶏と卵のそぼろ)<br>きゅうりとひじきのごまサラダ<br>野菜としめじのみそ汁<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>鶏肉 卵 こまつな 砂糖 醤油 しょうが みりん 酒 油<br>キャベツ きゅうり ごまひじき佃煮(鉄強化) 赤ピーマン 酢 醤油 ごま ごま油 砂糖<br>大根 にんじん みそ ふなしめじ 油揚げ ねぎ 煮干しだし<br>牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)                                                              | 卵の栄養<br><br>卵には、体をつくる良質なたんぱく質をはじめ、鉄やビタミンA、ビタミンDなどが含まれています。たんぱく質は筋肉や臓器などの材料となり、鉄は全身に酸素を運ぶ働きを助けます。ビタミンAは皮膚や粘膜の健康を保ち、ビタミンDはカルシウムの吸収を促して、成長期の骨づくりを支えます。手軽に食べられる卵ですが、私たちのもとへ届くまでには、生産者の方々の多くの手間がかかっています。今日の卵は石川県産の予定です。                                                   | E 643 kcal<br>P 26.7 g<br>F 22.1 g<br>C 84.2 g<br>Ca 372 mg<br>S 2.2 g |
| 18         | 県産米粉のきなこ揚げパン<br>鶏肉と野菜のスープ煮<br>プロックリーとハムのサラダ<br>ヨーグルト<br>牛乳        | 小麦・乳<br>牛乳         | 米粉パン【乳】(県産米粉 国産小麦使用) 国産きな粉 油 砂糖<br>じゃがいも 鶏肉 大根 たまねぎ チンゲンサイ にんじん 酒 油 鶏がらだし コンソメ【アレルギー】 ワイン 塩 こしょう<br>キャベツ プロックリー ロースハム【アレルギー】 にんじん レモン果汁 砂糖 醤油<br>乳 脱脂加糖ヨーグルト【乳】(鉄・カルシウム強化)<br>牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)                             | 熱や力になる栄養素<br><br>「きなこ揚げパン」は石川県産の米粉と国産小麦粉で作られたパンを使用し地産地消に努めています。パンに含まれる炭水化物や油に含まれる脂質は、体を動かすための元気のもととなり、熱や力になる栄養素です。また、鶏肉やハム、きなこ、ヨーグルト、牛乳からは、体をつくるたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムをとることができます。揚げパンを楽しみながら、いろいろな食品を組み合わせ栄養バランスよく味わいましょう。                                            | E 640 kcal<br>P 30.4 g<br>F 24.0 g<br>C 75.6 g<br>Ca 429 mg<br>S 2.2 g |
| 24         | ごはん<br>さばのみそ煮<br>五目ひじき<br>お月見汁<br>ミニトマト<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>国産さば みそ 砂糖 澱粉 ごま<br>こまつな こんにやく にんじん 県産大豆 醤油 油 ひじき みりん 砂糖<br>もち米粉 澱粉 ごぼう にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 昆布だし<br>ミニトマト<br>牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)                                                                    | 十五夜<br><br>明日、9月25日は「十五夜」です。十五夜は、1年のうちで最も月が美しい日とされ、奈良時代から「お月見」が行われてきました。満月に見立てた団子や、収穫した野菜や果物などを供えます。お月見汁には、白玉団子を入れました。季節の行事を楽しみながら、よくかんで食べましょう。                                                                                                                      | E 621 kcal<br>P 24.4 g<br>F 15.4 g<br>C 96.1 g<br>Ca 417 mg<br>S 1.8 g |
| 25         | トマトカレーパン(食パン)<br>(トマトドライカレー)<br>コンソメスープ煮<br>りんご<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>たまねぎ トマト 豚肉 にんじん 牛肉 カレー粉【アレルギー】 大豆(鉄強化) ワイン ウスターソース コンソメ【アレルギー】 油 しょうが<br>じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん 鶏がらだし コンソメ【アレルギー】 油 にんにく 塩 こしょう<br>りんご<br>牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)                                   | トマトドライカレー<br><br>石川県産の大豆とひき肉、たまねぎ、にんじんなどをよく炒め、たっぷりのトマトと一緒に煮込んだドライカレーです。中学校の家庭科の教科書でも、「エコクッキング」の一例として紹介されている調理方法を取り入れています。カレー粉などの香辛料を上手に使うと、塩分を控えても風味豊かに仕上げることができます。今日は、食パンとドライカレーを別々に配ります。食パンにドライカレーをのせ、オープンサンドのようにして味わってください。                                       | E 602 kcal<br>P 23.9 g<br>F 21.0 g<br>C 79.3 g<br>Ca 313 mg<br>S 2.5 g |
| 28         | ごはん<br>鶏の唐揚げ<br>野菜のごま和え<br>厚揚げの中華煮<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)<br>鶏肉 油 米粉 片栗粉 酒 醤油 しょうが 塩<br>キャベツ きゅうり にんじん ロースハム【アレルギー】 酢 砂糖 醤油 ごま油 ごま 中華スープ【アレルギー】<br>生揚げ たまねぎ もやし 鶏肉 チンゲンサイ 赤ピーマン 醤油 酒 片栗粉 中華スープ【アレルギー】 砂糖 油 にんにく<br>牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)                        | 脂質のとりすぎに気をつけよう<br><br>みんなが大好きな鶏のから揚げは、調味して米粉と片栗粉をまぶし、油で揚げて作ります。油を使うと料理は香ばしくおいしく感じられます。油に含まれる栄養素「脂質」は体を動かす大切なエネルギー源で、細胞の材料にもなります。ところが、食べ過ぎると余ったエネルギーが中性脂肪となって体にたまり、病気の原因になることがあるため、とりすぎには注意が必要です。給食ではバランスを考えて提供しています。                                                 | E 653 kcal<br>P 30.9 g<br>F 23.1 g<br>C 80.4 g<br>Ca 362 mg<br>S 1.4 g |
| 29         | ごはん<br>だしまき卵<br>切干大根の炒め煮<br>じゃがいものそぼろ煮<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>こまつな にんじん 油揚げ 切干大根 醤油 砂糖 煮干しだし ごま 酒 みりん ごま油<br>じゃがいも たまねぎ こんにやく 鶏肉 にんじん えのきたけ 醤油 しいたけ 煮干しだし 片栗粉 砂糖 酒 みりん 油 しょうが<br>牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)                                | きれいに配膳 (はいぜん) して食べましょう<br><br>給食当番さんへ：食器に丁寧に盛り付けて、みんなが気持ちよく食べられるようにしましょう。ごはんを左に、おかずを向こう側に置くと、料理や食べ物を食器に並べたことを配膳(はいぜん)といいます。配膳には食べやすさを考えた基本のルールがあり、作り手の心がこめられて決まってきました。きれいに盛り付けすることは、作ってくれた人への感謝を表すことであり、食べる人が気持ちよく食べられるための大切な配慮です。今日の給食も、丁寧な配膳でみんなが楽しく食べられるようにしましょう。 | E 635 kcal<br>P 24.5 g<br>F 18.6 g<br>C 92.4 g<br>Ca 351 mg<br>S 1.8 g |
| 30         | ごはん<br>魚のみそマヨ焼き<br>野菜とゆで豚のサラダ<br>小松菜と豆腐のすまし汁<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>ふくらぎ 玉葱 ドレッシング【アレルギー】 酒 味噌 バセリ<br>プロックリー 豚肉 にんじん 酢 ごま 酒 砂糖 醤油 ごま油 塩<br>木綿豆腐 たまねぎ こまつな えのきたけ にんじん 醤油 煮干しだし みりん<br>牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)                                                             | 「ビタミンB」のはたらき<br><br>ビタミンB1はごはんやパンの糖をエネルギーに変えるのを助ける働きをします。B2は脂質をエネルギーに変え、皮ふや目を守ります。ビタミンB6は、成長期にとっても大切な栄養素ですが、ごはんばかり食べると、おやつが多い、朝ごはんを抜く、好き嫌いが多い、など偏った食べ方をすると足りなくなったりする栄養素だといわれています。そこで、給食のごはんは、ビタミンBと鉄を強化した強化米を混ぜて炊いています。牛乳・ふくらぎ・豚肉・豆腐・卵・緑の野菜にも含まれます。                  | E 623 kcal<br>P 26.9 g<br>F 23.5 g<br>C 76.1 g<br>Ca 325 mg<br>S 1.5 g |