



今月の給食目標
「食事マナーを考えて食べよう」

献立は学校給食摂取基準を目安に作成しています。これは中学生の発育・健康維持のために目標・目安となる1日の栄養量の1/3を基本としつつ、カルシウムなどの不足が考えられる栄養素は多めに、ナトリウムは少なめに設定して提供しています。

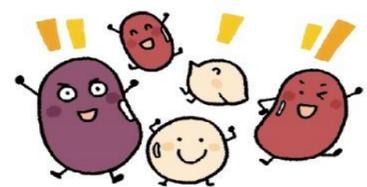
日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 * [] の中には含まれるアレルギー [ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています]	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
1	ごはん いわしのおかか煮 菜の花あえ 水 さつま汁 牛乳/りんご	魚 卵 乳/	米 いわしのおかか煮(いわし 砂糖 しょうゆ みりん でん粉 かつお節 塩) たまご キャベツ こまつな 菜の花 にんじん 油 しょうゆ 砂糖 塩 さつまいも だいこん とり肉 ねぎ にんじん こんにやく みそ 煮干しだし 酒 牛乳 /りんご	エネルギー 791 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 20.9 g カルシウム 444 mg 食塩相当量 2.5 g	食事を食べる前には「いただきます」食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつは食事のマナーで一番大切なことです。食べものにはすべて「いのち」があります。食べ物や支えてくれる人に感謝をしてしっかりあいさつをしましょう。
2	手巻きずし ツナサラダ 豆腐のみそ汁 木 節分豆 牛乳	卵・かに・小麦 乳	米 酢 砂糖 塩 ウインナー 卵焼き かにかまぼこ【卵・小麦・かに】のり キャベツ きゅうり ツナ水煮 ノエックトレッシング にんじん チーズ レモン果汁 塩 こしょう 木綿豆腐 たまねぎ こまつな えのきたけ みそ 煮干しだし 大豆 牛乳	エネルギー 805 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 27.1 g カルシウム 385 mg 食塩相当量 3.8 g	今日は節分の行事食です。節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日で、「鬼は外、福はうち」と言いながら豆まきをします。豆を歳の数だけ食べると、体が丈夫になって病気になりにくいとされています。
3	ミルク食パン/みかんジャム さけのマヨマスタード焼き こんやくサラダ 金 かぼちゃと春雨のコンソメスープ 牛乳	小麦・乳/ 魚・乳 ごま油 乳	食パン【小麦 乳】/みかんジャム さけ 酒 こしょう マスタード ノエックマヨネーズ チーズ キャベツ こんにやく きゅうり とうもろこし 酢 ごま油 しょうゆ 砂糖 海藻ミックス はるさめ ベーコン かぼちゃ にんじん とうもろこし ブロッコリー コンソメ しょうゆ 塩 こしょう 白ワイン 牛乳	エネルギー 907 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 34.2 g カルシウム 387 mg 食塩相当量 3.7 g	魚は、魚屋さんが包丁で一匹ずつ切って、用意していただきます。小骨があるかもしれません。食べる前に骨がわかったら、はしで先にとってから口に運びましょう。よくかんで食べれば、もし口の中に骨が入っていても歯にあたってわかります。気をつけて食べましょう。
6	ごはん えびフリッター チャプチェ 月 豆腐とキムチのチゲ 牛乳	小麦・小麦 揚げ油 ごま油 豚肉・小麦 乳	米 えびフリッター(えび 塩 でんぷん 小麦粉 油)油 チンゲンサイ たまねぎ さつまあげ にんじん はるさめ しょうゆ 油 中華スープ 砂糖 みりん ごま油 木綿豆腐 はくさい もやし ぶた肉 すめいかに キムチ【魚醤・小麦】 ねぎ にんじん にら みそ とりがらだし 煮干しだし 酒 コチュジャン 牛乳	エネルギー 807 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 22.1 g カルシウム 451 mg 食塩相当量 3.1 g	チゲにはいかが入っています。いかなの栄養は低カロリーで低脂肪でたんぱく質です。噛みごたえもあり、ダイエットにもぴったりの食材です。また、肝臓の働きを活性化したり高血圧を予防したりするなど、体の健康を維持するのに役立つ「タウリン」という成分も含まれています。
7	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 五目煮豆 火 キャベツと厚揚げのみそ汁 牛乳/いちごヨーグルト	乳/乳	米 とり肉 白ワイン マーマレード しょうゆ みりん こんにやく 大豆 ごぼう にんじん さつまあげ いんげん 砂糖 しょうゆ 煮干しだし 酒 ひじき 油 キャベツ 厚揚げ たまねぎ にんじん ぶなしめじ みそ 煮干しだし 牛乳/いちごヨーグルト	エネルギー 817 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 18.4 g カルシウム 451 mg 食塩相当量 2.6 g	今日の主菜は、とり肉をマーマレードとしょうゆなどの調味料に漬けて焼いて作ります。マーマレードは、柑橘類の皮と果肉を使ったジャムです。マーマレードを使うことで、照りをつけたり、肉をやわらかくする効果もあります。
8	ごはん/ふりかけ SDGsつみれの茶碗蒸し 切り干し大根のうま煮 水 じゃがいもと麩のみそ汁 牛乳	小麦・小麦 卵 小麦 乳	米/瀬戸風味ふりかけ(ごま いわし 削り節 小麦胚芽 のり 調味料) かまぼこ【小麦】 豆乳 たまご とり肉 えのきたけ みつば みりん 酒 しょうゆ 煮干しだし 砂糖 塩 にんじん 油揚げ 切干大根 さやいんげん 煮干しだし 干しいたけ しょうゆ 砂糖 酒 みりん じゃがいも こまつな たまねぎ にんじん みそ 煮干しだし 麩 牛乳	エネルギー 775 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 18.7 g カルシウム 398 mg 食塩相当量 3.2 g	今日の茶碗蒸しは給食センターの手作りです。下味をつけた具をカップに入れ、牛乳とあわせた卵液をそそいでスチームコンベクションという機械にに入れて蒸します。手間がかかる料理ですが、みなさんの喜び顔を思いながら調理員さんたちは頑張って作ってくれました。
9	かやくごはん 豆腐バーグの甘酢あん 福神あえ 木 里いもと油揚げのみそ汁 牛乳	小麦 乳	米 大麦 しょうゆ 酒 とり肉 干しいたけ ごぼう にんじん えだまめ 砂糖 みりん 豆腐ハンバーグ(たまねぎ 豆腐 鶏肉 おから 油 にんじん 砂糖 にんにく しょうが) しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 酢 片栗粉 酒 コンソメ にんにく キャベツ こまつな 福神漬 しょうゆ さといも たまねぎ にんじん 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 787 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 20.6 g カルシウム 473 mg 食塩相当量 3.6 g	ごはんは昔から和食の中心で主食として食べられてきました。和食の一汁三菜とは、主食のごはんに汁物とおかず3品を組み合わせたものです。和食の食事マナーでは、おわんを手で持って食べます。昔、お膳の正面に姿勢よく座ると口までの距離が遠いので、器を持つようになったそうです。
10	フィッシュバーガー(胚芽パンズ) (白身魚フライ) (タルタル風サラダ) 金 ミネストローネ 牛乳	小麦・小麦 揚げ油 魚・揚げ油 卵・乳 乳	胚芽パンズ【小麦 乳】 ホキフライ(ホキ パン粉 バッター液 小麦粉 塩 こしょう)油 こまつな キャベツ たまねぎ 卵サラダ【卵・乳】にんじん ノエックトレッシング チーズ 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ にんじん トマト ベーコン 大豆 トマトケチャップ とりがらだし 赤ワイン コンソメ 油 にんにく 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 792 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 33.0 g カルシウム 405 mg 食塩相当量 3.3 g	牛乳には成長に欠かせないたんぱく質、カルシウムの他、ビタミンB2が含まれています。ビタミンB2は、成長を助け、脂質からエネルギーを作る手伝いをする、口内炎や肌のかゆみをおさえるなどの働きがあります。
13	ごはん ちくわのカレー揚げ キャベツとわかめの酢の物 月 車心のたまごとし 牛乳	小麦・小麦 揚げ油 小麦・卵 乳	米 ちくわ【卵・小麦なし】小麦粉 油 米粉 カレー粉 キャベツ きゅうり 油揚げ 酢 砂糖 しょうゆ みりん わかめ 塩 たまご じゃがいも たまねぎ はくさい とり肉 にんじん ねぎ 車麩【小麦】しょうゆ 煮干しだし 砂糖 酒 みりん 牛乳	エネルギー 860 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 23.2 g カルシウム 354 mg 食塩相当量 3.0 g	食事のマナーとして食べるときの姿勢をよくすることも大切です。食べものが口の中に入ったあと「食道」「胃」「腸」を通して消化、吸収されますが、食べるときの姿勢が悪いと、スムーズに食べものが運ばれにくくなります。足を床につけて、背筋を伸ばした姿勢で食べましょう。
14	カラフルカレー(麦ごはん) カラフルカレー(ルウ) 雪ん子サラダ 火 お米deガトーショコラ 牛乳	小麦 小麦・豚肉 乳 ココア 乳	米 強化米 大麦 豚肉 ビーマン にんじん じゃがいも トマト とうもろこし たまねぎ カレールウ【小麦】しょうが にんにく とりがらだし りんご ウスターソース カレー粉 キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし チーズ 酢 油 砂糖 しょうゆ こしょう ガトーショコラ(豆乳 砂糖 米粉 油 ココアパウダー) 牛乳	エネルギー 939 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 28.8 g カルシウム 347 mg 食塩相当量 3.5 g	茶碗やおわんを正しく持っていますか？茶碗は、親指を上の方につけ、人差し指、中指、薬指、小指はそろえて、茶碗の横と下を包むように持ちます。上からつかんだり、下側だけを持つたないようにしましょう。自分の持ち方を振り返り、マナーよく食べられるようにしましょう。
15	ごはん とり天 あいませ 水 だぶ 牛乳	小麦・小麦 揚げ油 ごま 乳	米 とり肉 油 小麦粉 酒 米粉 しょうゆ しょうが にんにく ごま こまつな 木綿豆腐 こんにやく さつまあげ にんじん 切干大根 しょうゆ ごま 砂糖 干しいたけ みりん さといも 厚揚げ れんこん ねぎ にんじん ごぼう 煮干しだし しょうゆ 片栗粉 しょうが みりん 塩 牛乳	エネルギー 808 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 21.3 g カルシウム 436 mg 食塩相当量 2.5 g	今日の給食は九州の料理です。とり天とあいませは、大分県の郷土料理です。鶏肉が高価な時代に衣をたっぷりつけ揚げたのが始まりだそうです。あいませは石川県のもとは違い、豆腐と使うのが特徴です。だぶは佐賀県の郷土料理で、季節の野菜をたっぷりの水で煮て「だぶだぶ」に仕上げることから、この名前がついたそうです。
16	魚と卵のそぼろ丼(麦ごはん) 魚と卵のそぼろ丼(具) レモン酢あえ 木 かぼちゃと厚揚げのみそ汁 牛乳/デコボン	小麦 卵 乳/	米 大麦 たまご 砂糖 塩 油 たまねぎ ツナ水煮 しょうが しょうゆ 砂糖 酒 みりん えだまめ キャベツ こまつな にんじん とり肉 しょうゆ レモン果汁 砂糖 酒 かぼちゃ 厚揚げ たまねぎ ねぎ こんにやく みそ 煮干しだし 牛乳 /デコボン	エネルギー 811 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 19.1 g カルシウム 406 mg 食塩相当量 2.3 g	デコボンは、「清見」と「ボンカン」をかけたあわせて生まれた品種で、熊本県や愛媛県、和歌山県などが主な産地です。甘味がよく、種もほとんどないので食べやすい品種です。「しらぬい」と「デコボン」は同じものですが、「デコボン」と名乗るには糖度や酸味の基準など条件を満たす必要があります。

※都合により献立が変更になることがあります。 ※今月の地場産物：【米、牛乳、卵、ねぎ、しいたけ、キャベツ、ほうれん草、小松菜、しめじ、れんこん】

令和5年2月

日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 * []の中は含まれるアレルギー [ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています]	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
17日	チーズホットドッグ マカロニサラダ 野菜のコンソメスープ ヨーグルト 牛乳	小麦・乳	ミルクロール【小麦 乳】ウインナー トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 チーズ キャベツ ブロッコリー マカロニ ツナ水煮 ノエグッドレッシング* とうもろこし レモン 塩 こしょう はくさい チンゲンサイ たまねぎ とり肉 にんじん えのきたけ とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン にんにく 塩 こしょう ヨーグルト 牛乳	エネルギー 815 kcal たんぱく質 34.5 g 脂 質 35.8 g カルシウム 540 mg 食塩相当量 2.9 g	ヨーグルトは奈良時代に酪(らく)という名で薬として食されていたという記録が残っているそうです。ヨーグルトや牛乳には成長期には欠かせないカルシウムの他に、脂質をエネルギーに変える補酵素のビタミンB2が含まれています。
20日	ごはん コロッとさつま揚げ 野菜とたまごのおひたし とり野菜 牛乳/たい焼き	いかり・小麦・揚げ油 卵 乳/小麦	米 さつま揚げ(たまねぎ にんじん くわい れんこん たけのこ しょうが 魚すり身 いかり しょうゆ 砂糖 でん粉) 油 酢 しょうゆ 三温糖 ごま油 トウバンジャン こまつな もやし キャベツ 錦糸卵 にんじん しょうゆ みりん 砂糖 はくさい 木綿豆腐 とり肉 たまねぎ こんにやく にんじん ねぎ みそ ぶなしめじ 酒 煮干しだし 三温糖 にんにく しょうが トウバンジャン 牛乳 / たい焼き(あんこ 小麦粉 砂糖 とうもろこし粉 米粉 油 塩)	エネルギー 833 kcal たんぱく質 30.8 g 脂 質 17.7 g カルシウム 391 mg 食塩相当量 3.4 g	給食には、大豆や油あげ、厚揚げやとうふがよく使われます。とうふにはたんぱく質やカルシウムがたくさん含まれており、成長期のみなさんにおすすめの食品です。今日はとり野菜に木綿豆腐を使っています。
21日	ごはん さばの南蛮漬け じぶ煮 かぶと油揚げのみそ汁 牛乳	魚・揚げ油 乳	米 さば たまねぎ 片栗粉 油 米粉 白ワイン 酢 しょうゆ レモン果汁 砂糖 とり肉 ほうれんそう にんじん しいたけ 片栗粉 煮干しだし 高野豆腐 みりん しょうゆ 昆布だし 酒 砂糖 かぶ はくさい ねぎ にんじん 油揚げ なめこ みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 861 kcal たんぱく質 36.9 g 脂 質 28.6 g カルシウム 338 mg 食塩相当量 2.5 g	じぶ煮は石川県金沢市の郷土料理です。かも肉やとり肉のそぎ身に小麦粉をまぶし、しょうゆ・砂糖などで濃めに味付けした煮汁でさっと煮たものを言います。名称の由来は、煮るときにじぶじぶ音が出るからだと言われています。
22日	チャーハン 春巻き 大根のナムル 中華五目スープ 牛乳	小麦・豚肉・ごま油 小麦・豚肉・揚げ油 ごま・ごま油 卵・貝 乳	米 大麦 中華スープ たまねぎ にんじん 焼き豚【乳・卵なし】とうもろこし ごま油 しょうゆ こしょう 春巻き(豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ 油 小麦粉 米粉 はるさめ でんぷん しょうが いいたけ しょうゆ) だいこん こまつな ねぎ にんじん しょうゆ みりん ごま 三温糖 ごま油 トウバンジャン もやし たまご チンゲンサイ たけのこ とりがらだし 片栗粉 しょうゆ 酒 中華スープ オイスターソース 干しいたけ 牛乳	エネルギー 845 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 30.8 g カルシウム 368 mg 食塩相当量 2.8 g	野菜やくだものには骨や歯をつくるミネラル、病気と戦うビタミンなど、体にとって大切な働きをする栄養素がふくまれています。特にビタミンは毎日食品から補給することが必要な栄養素です。健康のために野菜やくだものをたくさん食べましょう。
24日	バターロール かぼちゃクロック 根菜のきんぴらサラダ 白菜と鶏だんごのシチュー 牛乳	小麦・乳・卵 小麦・豚肉・揚げ油 ごま・ごま油 乳・小麦 乳	バターロール【小麦 乳 たまご】 かぼちゃクロック(かぼちゃ 豚肉 たまねぎ パン粉 小麦粉 油 水あめ)油 こまつな ごぼう れんこん ブロッコリー にんじん 酢 ごま 砂糖 しょうゆ みりん ごま油 こしょう 牛乳 はくさい とり団子(鶏肉 たまねぎ ねぎ パン粉 しょうが しょうゆ) たまねぎ にんじん ぶなしめじ とうもろこし 米粉 脱脂粉乳 とりがらだし コンソメ 油 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 824 kcal たんぱく質 31.1 g 脂 質 29.2 g カルシウム 588 mg 食塩相当量 3.7 g	こまつなは緑黄色野菜のなかまで、ビタミンやカルシウム、鉄などの日本人に不足しがちな無機質が含まれています。東京の小松川村でたくさんつくられていたことからこの名前がついたといわれています。給食では輪島市でとれたこまつなを使用しています。
27日	ごはん/納豆 豚肉のくわ焼き 小松菜とれんこんのごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	豚肉・揚げ油 ごま 乳	米/納豆 しょうゆ ぶた肉 片栗粉 油 米粉 みりん しょうゆ 酒 三温糖 しょうが こまつな れんこん にんじん ごま しょうゆ 砂糖 にんじん ぶなしめじ たまねぎ 木綿豆腐 わかめ みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 848 kcal たんぱく質 34.5 g 脂 質 25.7 g カルシウム 412 mg 食塩相当量 3.0 g	大豆は日本食になくてはならないものです。大豆からできる食品はたくさんあります。大豆からできる食品は納豆の他に、いくつ知っていますか。今日の納豆は七尾市のみのり園で手作りされている納豆です。
28日	コンソメライス 花野菜とチキンのサラダ クラムチャウダー 米粉のカップケーキ 牛乳	小麦 貝・乳 卵・乳・チョコ 乳	米 大麦 コンソメ 塩 ブロッコリー カリフラワー チキン水煮 ノエグッドレッシング* 赤ピーマン とうもろこし こしょう こまつな たまねぎ ベーコン あさり 白ワイン にんじん じゃがいも 油 とりがらだし コンソメ 脱脂粉乳 米粉 豆乳 塩 こしょう 米粉 たまご ミルクチョコレート【乳】豆乳 バター 砂糖 ベーキングパウダー 塩 牛乳	エネルギー 937 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 30.0 g カルシウム 413 mg 食塩相当量 2.3 g	今日のサラダにはブロッコリーが入っています。ブロッコリーは「小さい芽」という意味のイタリア語からついた名前です。ブロッコリーには、健康を保つためにとって欲しいビタミンCが含まれています。血液を作るときに欠かせない「葉酸」や「鉄」も含まれています。

学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。



いろいろな豆大集合

大豆

加工品に使われる黄大豆のほかにも、青大豆や黒大豆もあります。

いんげん豆

金時豆、とら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。

あずき

赤い色に魔よけの力があるとされ、祝いの行事食に用いられます。

えんどう

青えんどうは、うぐいす豆、赤えんどうは、みつ豆に使われます。

ひよこ豆

ひよこのような形をしていてガルバンゾーとも呼ばれています。

レンズ豆

ひら豆とも呼ばれ、光学レンズはこの豆が由来といわれています。