１０月　給食予定こんだて表

七尾市立朝日小学校

日 曜日	こんだて	ｱﾚﾙｷﾞｰ対応	使っている食品　＊【　】の中は含まれるアレルゲン （ハム・ベーコンは乳卵なしのものを使用）	１食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ
1 火	ごはん ヤンニョムチキン チョレギサラダ トックスープ 牛乳	 卵 乳	米 鶏肉 かたくり粉 油 ケチャップ 米粉 酒 コチュジャン 醤油 砂糖 みりん にんにく 塩 こしょう キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん 酢 醤油 砂糖 ごま油 ごま わかめ のり たまご トック 白菜 チンゲンサイ にんじん 春雨 とりがらだし 醤油 中華スープ 酒 かたくり粉 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 15.6 g カルシウム 311 mg 食塩相当量 1.8 g	「ヤンニョムチキン」は、韓国の屋台で食べられるファストフードの１つです。ヤンニョムとは、唐辛子みその入った甘辛いタレのことです。韓国では、骨付きの鶏肉を油で揚げ、ヤンニョムソースをからめて作ります。１９８０年頃に韓国でブームとなり、日本でも人気が高まりました。見た目より辛くないのも魅力です。
2 水	わかめごはん　四国メニュー はまちの竜田揚げ 野菜の生姜ドレッシングあえ しっぽくうどん 牛乳	 魚 卵 小麦 乳	米 大麦 わかめ 塩 はまち 油 かたくり粉 醤油 米粉 酒 みりん キャベツ 小松菜 錦糸たまご（卵 でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 とりがらだし 油）醤油 砂糖 しょうが 酢 オリーブ油 うどん 里いも 大根 鶏肉 にんじん 油揚げ 醤油 煮干しだし ねぎ みりん 酒 牛乳	エネルギー 655 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 23.6 g カルシウム 325 mg 食塩相当量 2.8 g	七尾市と姉妹都市を結ぶ丸亀市のある香川県。この香川県が属する「四国地方」をテーマにした給食を作りました。香川県は「讃岐うどん」が有名で、県の魚は「ハマチ」です。ドレッシングに使った「しょうが」は高知県の、「オリーブオイル」は徳島県の特産品です。「しっぽくうどん」は具だくさんが特徴の香川県の郷土料理です。
3 木	ツナのピザトースト ウインナー 野菜のスープ煮 牛乳	乳･小麦･魚 乳	ミルク食パン【小麦・乳】チーズ ツナ【魚】ピザソース 玉ねぎ ケチャップ ピーマン 砂糖 ポークウインナー（豚肉 ラード 水あめ 砂糖 塩） じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー 鶏肉 にんじん とりがらだし 醤油 コンソメ 白ワイン こしょう 牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 28.1 g カルシウム 396 mg 食塩相当量 3.2 g	ウインナーなどの「ソーセージ」は、豚や鶏のひき肉に塩と香辛料を混ぜて、粘りが出るまでよくこね、羊の腸につめて、ゆでたり焼いたりして作る食べ物です。第一次世界大戦の頃、捕えられたドイツ人兵士がソーセージ職人だったことから、お願いして秘密のレシピを教えてもらったのが、日本のソーセージの始まりです。
4 金	オムハヤシライス （ハヤシソース） （オムレツ） コールスローサラダ 牛乳	 小麦 卵 乳	米 玉ねぎ 牛肉 にんじん トマト デミグラスソース【小麦】ハヤシルウ【小麦】コンソメ 赤ワイン 油 塩 こしょう プレーンオムレツ（卵 大豆油 でん粉 塩） キャベツ きゅうり にんじん 酢 砂糖 醤油 オリーブ油 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 640 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 22.4 g カルシウム 361 mg 食塩相当量 2.7 g	牛乳には、鉄とビタミンＣを除いたすべての栄養素が含まれています。特に、日本人が不足しがちなカルシウムをたくさんとることができます。小中学生の間はからだが大きく成長する時期で、骨も長く、太く、強くなろうとします。そのため、骨の材料になるカルシウムもたっぷりとる必要があります。牛乳を飲みましょう。
7 月	ごはん きびなごフライ キャベツの生姜醤油あえ とり野菜 牛乳	 魚 乳	米 きびなごフライ（きびなご じゃがいも でん粉 米粉パン粉 玄米粉 水あめ 油 砂糖 しょうが 塩）油 キャベツ 小松菜 油揚げ にんじん 醤油 酢 砂糖 しょうが ごま みりん 白菜 豆腐 玉ねぎ 鶏肉 こんにゃくしめじ みそ にんじん ねぎ 煮干しだし 酒 砂糖 にんにく しょうが トウバンジャン 牛乳	エネルギー 655 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 21.0 g カルシウム 488 mg 食塩相当量 2.1 g	江戸時代、北海道と大阪の間を行き来していた北前船に乗っていた船乗りたちに、魚や野菜をたっぷり入れた、みそ味の鍋を作ってあげたのが「とり野菜」の始まりです。とり野菜の「とり」は、鶏肉のことではなく、「野菜や栄養をとる」という意味でつけられたそうです。石川県民が大好きで、いつでも食べたい鍋料理です。
8 火	ごはん 春巻き 野菜の三色ナムル 八宝菜 牛乳	 小麦 卵 乳	米 春巻き（豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 大豆油 ラード 醤油 小麦粉 ショートニング 春雨 でん粉 しょうが 砂糖 干ししいたけ 米粉 粉あめ 塩）油 ほうれん草 にんじん 切り干し大根 醤油 みりん ごま油 ごま 砂糖 白菜 玉ねぎ 豚肉 にんじん チンゲンサイ うずらたまご たけのこ 醤油 かたくり粉 油 中華スープ しょうが オイスターソース 酒 ごま油 砂糖 牛乳	エネルギー 675 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 26.8 g カルシウム 324 mg 食塩相当量 1.6 g	「春巻き」は、小麦粉で作った薄い皮に、炒めて味をつけた肉や野菜などの具を包み、油で揚げた料理です。パリパリと音をたてる皮が具のおいしさを閉じ込めています。中国ではその昔、立春の頃に芽を出した野菜を具にして作ったことから、春にとれる物を巻くという意味で名付けられました。給食でも大人気のおかずです。
9 水	ビビンバ （ビビンバの具） 大学いも わかめスープ 牛乳	 乳	米 豚肉 もやし 小松菜 にんじん 醤油 切り干し大根 砂糖 油 酒 ごま油 さつまいも 油 砂糖 水あめ 醤油 ごま 酢 玉ねぎ 豆腐 えのきだけ ねぎ とりがらだし 中華スープ 醤油 わかめ 酒 牛乳	エネルギー 657 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 18.3 g カルシウム 333 mg 食塩相当量 2.0 g	「おやつ」は「間食」とも言い、３回の食事でとれなかった栄養素や水分を補う役割があります。市販のお菓子には、砂糖･塩･油が多く、食べ過ぎるとむし歯や肥満、生活習慣病の原因になります。心の栄養にもなるおやつは、果物やいも類、乳製品など自然の物を選ぶようにしましょう。「大学いも」もよいおやつです。
10 木	ミルクロール 巣ごもりたまご ひじきの彩りサラダ 秋野菜の米粉シチュー 牛乳	乳･小麦 卵 乳 乳	ミルクロール【小麦・乳】 たまご ほうれん草 ハム 塩 キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ひじきのつくだ煮【ごま】酢 ごま油 醤油 砂糖 塩 牛乳 さつまいも 鶏肉 玉ねぎ 大根 白菜 にんじん 米粉 バター とりがらだし コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 663 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 26.5 g カルシウム 399 mg 食塩相当量 3.1 g	「ひじき」は、わかめや昆布と同じ海藻の仲間です。岩がたくさん転がっている海で育ち、長さは２０～１００mにもなります。平安時代にはすでに食べられていたひじきには、骨や歯を強くするカルシウム、血の材料となる鉄、おなかをきれいにそうじしてくれる食物せんいなど、小さな１粒に栄養がギッシリ詰まっています。
11 金	梅ごはん ふくらぎのこうじ焼き 能登金時とれんこんの彩りサラダ むらくも汁 だいだいムース／牛乳	 魚 卵 /乳	米 梅 ふくらぎ 塩こうじ（米こうじ 玄米 塩）酒 さつまいも れんこん 赤パプリカ さやいんげん えだ豆 とうもろこし 玉ねぎ 酢 油 醤油 砂糖 豆腐 たまご 玉ねぎ ほうれん草 生しいたけ 煮干しだし 醤油 酒 かたくり粉 昆布だし だいだいムース（豆乳クリーム 砂糖 ゼラチン だいだい果汁 でん粉）／ 牛乳	エネルギー 671 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 22.7 g カルシウム 302 mg 食塩相当量 1.9 g	「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられる食品のことです。日本では１年間に６４３万トンの食品ロスが出ています。これは食べ物がなくて苦しむ世界の人々を助ける食料援助の量の1.7倍になります。必要な分だけ買ったり、出された料理は残さず食べたりするなど、食品ロスを減らすためにできることをしましょう。
15 火	さつまいもごはん さばのみそ煮 甘酢あえ 月菜汁 牛乳	 魚 卵 卵･魚 乳	米 大麦 塩 さつまいも ごま さばのみそ煮（さば みそ 砂糖 でん粉） キャベツ きゅうり 錦糸たまご（卵 でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 とりがらだし 油）酢 砂糖 しょうが 醤油 わかめ 塩 白玉だんご 白菜 大根 小松菜 油揚げ なると【卵･魚】醤油 煮干しだし 昆布だし 塩 牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 20.5 g カルシウム 360 mg 食塩相当量 2.3 g	サバ・イワシ・アジ・マグロのように背中の青い魚には、ドコサヘキサエン酸という脂肪酸が多く含まれています。この脂肪酸は、脳の記憶力や学習能力にとても大切な役割を果たしています。七尾では、新鮮でおいしい魚がたくさん獲れます。肉ばかりではなく、魚を積極的に食べましょう。今日は、大人気のさばのみそ煮です。
16 水	ごはん たまご焼き 五目煮豆 いなか汁 牛乳	 卵 乳	米 たまご焼き（卵 でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 みりん かつおだし とりがらだし 油） 鶏肉 こんにゃく にんじん 大豆 醤油 砂糖 ひじき 煮干しだし みりん 油 酒 里いも 大根 白菜 にんじん 油揚げ みそ ねぎ なめこ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 19.3 g カルシウム 345 mg 食塩相当量 1.8 g	米の収穫も終わり、「新米」が出回っています。米は、日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。ごはんはよくかむ習慣がつき、ゆっくり消化・吸収されるので腹持ちがよく、どんな料理にも合います。ごはんよりパンが好きという人もいますが、新米は格別です。この機会にごはんの良さを見直してみましょう。

日 曜日	こんだて	ｱﾚﾙｷﾞｰ対応	使っている食品　＊【　】の中は含まれるアレルゲン （ハム・ベーコンは乳卵なしのものを使用）	１食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ
17 木 1，2年なし	ミルクロール えびカツ 野菜のソテー ポークビーンズ 牛乳	乳･小麦 小麦･えび 乳	ミルクロール【小麦・乳】 えびカツ（えび 大豆たんぱく でん粉 パン粉 砂糖 塩 小麦粉 大豆油）油 キャベツ ほうれん草 にんじん とうもろこし 油 コンソメ 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 トマト 大豆 にんじん さやいんげん ケチャップ とりがらだし 中濃ソース 赤ワイン 砂糖 オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 669 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 23.4 g カルシウム 403 mg 食塩相当量 2.7 g	「ポークビーンズ」は、アメリカで生まれた料理です。その昔、ヨーロッパからたくさんの人々がアメリカへやって来ました。移り住んだそれぞれの町で、アメリカの食べ物を使って、ふるさとの味を作りました。ボストンという町でできた料理がポークビーンズです。アメリカの国を大きく育てた人々の力の源になったそうです。
18 金	きのこカレー （カレーソース） 花野菜とりんごのサラダ ヨーグルト 牛乳	 乳 乳	米 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 カレールウ にんじん エリンギ マッシュルーム しめじ とりがらだし ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 にんにく しょうが カレー粉 ブロッコリー カリフラワー ハム りんご とうもろこし 醤油 砂糖 油 酢 オリーブ油 塩 こしょう ヨーグルト 牛乳	エネルギー 685 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 22.2 g カルシウム 433 mg 食塩相当量 2.9 g	きのこカレーに、いろいろな「きのこ」を入れました。名前はわかりますか？きのこには、おなかの調子を整える食物せんいや、骨を作るのを助けるビタミンＤが多く含まれています。加熱した時に出る煮汁にも栄養があるので、汁ごと食べる料理で栄養を逃さずとることが大切です。苦手な人もチャレンジしてみましょう。
21 月	ごはん 揚げポークしゅうまい 大根のオイスター炒め えびと豆腐のふわふわ煮 牛乳	 小麦 えび 乳	米 ポークしゅうまい（玉ねぎ 豚肉 でん粉 ラード 大豆たんぱく 砂糖 醤油 ごま油 しょうが 塩 小麦粉）油 大根 小松菜 にんじん 鶏肉 醤油 砂糖 酒 ごま油 オイスターソース しょうが にんにく 豆腐 白菜 もやし 玉ねぎ えび にんじん 醤油 酒 とりがらだし 砂糖 かたくり粉 中華スープ 干ししいたけ 牛乳	エネルギー 623 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 21.1 g カルシウム 326 mg 食塩相当量 1.8 g	「地産地消」という言葉を知っていますか？地域でとれた産物を地域で消費することです。自分の身近でとれる物は、流通の距離が短いため、新鮮で栄養満点です。作った人もわかるので、安心して食べられます。また、自分の住む地域に愛着が生まれ、地域に貢献することもできます。地産地消を意識して食べ物を選びましょう。
22 火	ごはん　京都メニュー さごしの西京みそがらめ 水菜と京揚げの煮びたし 京風お煮しめ 牛乳	 魚 乳	米 さごし 油 白みそ みそ 砂糖 米粉 酒 醤油 かたくり粉 みりん 白菜 水菜 油揚げ にんじん 醤油 砂糖 みりん 煮干しだし じゃがいも 大根 こんにゃく にんじん 鶏肉 ごぼう さやいんげん 醤油 酒 煮干しだし みりん 砂糖 干ししいたけ 昆布 牛乳	エネルギー 676 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 20.6 g カルシウム 352 mg 食塩相当量 2.7 g	「京都」をテーマにした給食を作りました。平安時代に都がおかれ、長い歴史の中で華やかな文化を築いてきた京都では、地域でとれる食材を使い、だしのうま味を活かした、伝統的な料理が特徴です。「西京みそ」は京都で生まれたみそで、塩味よりも甘みが強い白みそです。宮中のお祝い料理から精進料理まで幅広く使われています。
23 水	ターメリックライス お星さまハンバーグ カラフル野菜とチーズの骨太サラダ アルファベットスープ 牛乳	 乳 小麦 乳	米 コンソメ 塩 ターメリック お星さまハンバーグ（鶏肉 豚肉 玉ねぎ 大豆たんぱく ラード ケチャップ 砂糖 油 マッシュポテト にんにく しょうが 塩）ケチャップ りんご 中濃ソース 赤ワイン かぼちゃ 小松菜 きゅうり にんじん ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ チーズ 塩 こしょう 大根 キャベツ にんじん ベーコン マカロニ とりがらだし 醤油 コンソメ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 22.7 g カルシウム 412 mg 食塩相当量 2.7 g	「食料自給率」とは、国内で消費される食品がどのくらい国内でまかなえているのかを示したものです。日本は外国から多くの食品を輸入しており、食料自給率はカロリーベースで３８%です。食料自給率を上げるためには、地域の食材や旬の食材を選ぶこと、ごはんを中心としたバランスのよい食事をすることが大切です。
24 木	バターロール ラザニア ひじきのマリネサラダ コーンポタージュ 牛乳	卵･乳･小麦 乳･小麦 乳 乳	バターロール【小麦・乳・卵】 トマト 玉ねぎ 豚肉 マカロニ ケチャップ チーズ にんじん デミグラスソース【小麦】生クリーム 大豆ミート 赤ワイン にんにく オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん ひじきのつくだ煮【ごま】酢 油 塩 こしょう 牛乳 とうもろこし 玉ねぎ バター 米粉 とりがらだし コンソメ スキムミルク 塩 パセリ こしょう 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 25.3 g カルシウム 416 mg 食塩相当量 3.0 g	「ラザニア」は、イタリアで生まれたパスタ料理です。平べったい板状のパスタに、ホワイトソースとミートソースを順番にぬって重ね、チーズをのせてオーブンで焼きます。給食では、リボンの形のパスタをゆでて、ミートソースと生クリームをからめ、チーズをのせて焼きました。調理員さんの愛情がこもった逸品です。
25 金	ごはん いわしのかば焼き風 大根サラダ 鶏ごぼうのみそ汁 牛乳	 魚 乳	米 いわし 油 醤油 砂糖 米粉 かたくり粉 みりん 酒 しょうが 青のり 大根 きゅうり にんじん ハム ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ レモン果汁 砂糖 塩 こしょう 鶏肉 ごぼう 小松菜 にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 酒 牛乳	エネルギー 631 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 19.2 g カルシウム 325 mg 食塩相当量 2.1 g	「かば焼き」は、開いて骨をとった魚に、醤油とさとうで作った甘辛いタレをつけながら焼く料理です。焼き上がった魚の色が「がま」という草の穂の色にそっくりだったことから、「がま焼き」と呼ばれていたのがかば焼きに変わったのではないかと言われています。どんな魚でもできますが、今日はいわしで作りました。
28 月	ごはん　発酵食メニュー めぎすの南蛮風 チンゲンサイのごまみそあえ いしる煮 牛乳	 魚 魚･いか 乳	米 めぎすのから揚げ（めぎす でん粉）油 酢 醤油 砂糖 ごま油 トウバンジャン チンゲンサイ キャベツ 油揚げ にんじん みそ ごま 砂糖 醤油 みりん 白菜 大根 豆腐 鶏肉 いかボール（いか たらすり身 でん粉 ラード みりん 塩 砂糖 しょうが）にんじん ねぎ 醤油 いしる 酒 みりん 牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 19.4 g カルシウム 375 mg 食塩相当量 2.3 g	「発酵食」をテーマにした給食を作りました。今日の給食だけでも、「酢」「醤油」「みそ」「いしる」が発酵によって作られています。特に、いしるは、石川県の能登半島で昔から作られている伝統的な調味料です。いかやイワシなどの魚を内臓ごと塩漬けにし、１～２年ほど樽の中で発酵・熟成させて、ろ過してでき上がります。
29 火	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き 和風ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 牛乳	 乳･魚 乳	米 鶏肉 みそ ねぎ 砂糖 みりん 醤油 にんにく 酒 じゃがいも きゅうり にんじん 玉ねぎ ハム ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ チーズ かつおぶし 塩 こしょう 豆腐 大根 ほうれん草 なめこ 醤油 煮干しだし 酒 わかめ 昆布だし みりん 塩 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 16.9 g カルシウム 312 mg 食塩相当量 2.2 g	給食で使っている「ねぎ」は七尾市でとれたものです。七尾市や中能登町でとれるねぎは「能登白ねぎ」とよばれ、「能登野菜」の１つです。白ねぎは、栽培する時に土を寄せて、白い部分が長くなるよう手間ひまかけて育てます。ねぎには、カゼなどからからだを守るビタミンが多いので、寒くなり始める今食べたい野菜です。
30 水	ごはん ちくわのカレー揚げ ミルクおから さつま汁 牛乳	 小麦･魚 乳 乳	米 ちくわ【魚】小麦粉 油 米粉 カレー粉 おから 玉ねぎ 油揚げ ごぼう 牛乳 にんじん ねぎ 油 醤油 煮干しだし 砂糖 塩 さつまいも 豆腐 小松菜 鶏肉 なめこ にんじん みそ 煮干しだし 酒 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 18.3 g カルシウム 342 mg 食塩相当量 1.9 g	「さつま汁」が生まれたきっかけは、さつまいもとはまったく関係ありません。江戸時代、今の鹿児島県あたりでは、武士が戦いへの気持ちを高めるために、鶏と鶏を戦わせる「闘鶏」が行われていました。戦いに負けた鶏を必ず切りにして、野菜と一緒に煮込んだものがさつま汁の始まりです。鶏肉があってこそのさつま汁です。
31 木	ミルク食パン／チョコクリーム かぼちゃコロッケ ブロッコリーとコーンのサラダ 厚揚げと根菜のスープ 牛乳	乳･小麦/小麦 小麦 乳	ミルク食パン【小麦・乳】／ チョコレートクリーム（水あめ 砂糖 小麦粉 ショートニング ココア） かぼちゃコロッケ（かぼちゃ 豚肉 玉ねぎ パン粉 マッシュポテト 砂糖 米油 塩 でん粉）油 キャベツ ブロッコリー とうもろこし 酢 油 砂糖 醤油 塩 こしょう 厚揚げ 大根 玉ねぎ にんじん ごぼう コンソメ 醤油 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 600 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 23.4 g カルシウム 411 mg 食塩相当量 2.5 g	10月31日は「ハロウィン」です。ハロウィンは、秋にとれた食べ物に感謝し、悪霊や魔女を追い払うために行う、アメリカのお祭りです。悪霊を怖がらせるために、お化けや魔女の姿になったり、かぼちゃに怖い顔やおかしな顔を描いて「ジャック・オ・ランタン」を作ったりします。給食では、かぼちゃコロッケを食べましょう。

※ 都合により献立は変更になることがあります。
※ 今月の地場産物（石川県産）・・・米、米粉、牛乳、卵、大豆、ねぎ、ふくらぎ、小松菜、沢野ごぼう、さつまいも、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、加賀れんこん、かぼちゃ