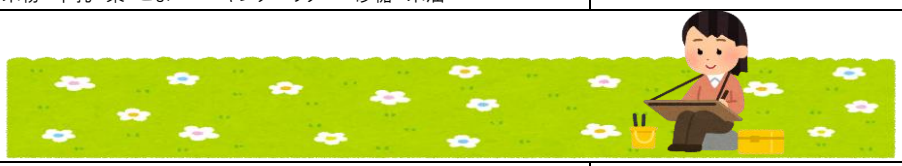


令和3年11月号
宝達志水町立宝達中学校

秋も一段と深まり、山々の紅葉が鮮やかに映え、目を楽しませてくれる季節となりました。
秋は新米も出回り、旬の野菜や果物、魚などが一段とおいしさを増します。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べ、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。

給食予定献立

【★ 11月の地産地消(石川県産の食材) ／ ◇ 旬の食材 】
★米(宝達志水町産こしひかり) ★牛乳(原乳は石川県産) ★大豆 ★米粉 ★さば ★ハタハタ ★チンゲン菜 ★りんご ★きくらげ
★金時草 ◇さつまいも ◇ごぼう ◇れんこん ◇白菜 ◇まいたけ ◇しめじ ◇えのきたけ ◇ねぎ

入室順	令和3年 11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 ※食材にアレルギー使用なしの場合：「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 ＜中学校＞
E	1日 月 3の3	ごはん 焼きぎょうざ 切干大根とひじきの中華あえ 豆腐のふわふわ煮 ひとくちチーズ	 えび 乳	米 焼きぎょうざ(アレ無) きゅうり にんじん コーン 切干大根 ひじき 砂糖 ごま油 豆腐 豚肉 小松菜 もやし えび にんじん ねぎ 椎茸 片栗粉 砂糖 ひとくちチーズ(乳)	＜腹八分目＞ 昔から「腹八分目に医者いらず」という言葉があります。食事はお腹いっぱいになる手前の「腹八分目」程度にしておけば，お腹をこわすことなく健康でいられるという意味です。食欲の秋ですが，食べすぎに注意して食事を楽しみましょう。	E 790 kcal P 16.0 % F 24.0 % Ca 503 mg NaCl 2.9 g
B	2日 火 2の1	ごはん さばのみそ煮 もやしとわかめのごまじょう油あえ 鶏ごぼう汁 栗の手作り米粉マフィン	 魚 魚 乳	米 さば 片栗粉 ねぎ しょうが 砂糖 みそ もやし 小松菜 わかめ ごま ごま油 砂糖 鶏肉 ごぼう 大根 えのきたけ にんじん しょうが ごま油 うるめ節(魚) 米粉 牛乳 栗 ごま ベーキングパウダー 砂糖 米油	＜ごぼう＞ ごぼうには，お腹の掃除をしてくれる食物せんいがたっぷりです。また，ごぼうなどの固くて繊維のある野菜は噛みごたえがあります。よく噛むことは，あごを鍛え，だ液をよく出したり，脳への血流を良くしたりと良い効果があります。	E 865 kcal P 15.0 % F 25.0 % Ca 360 mg NaCl 3.2 g
	3日 水					
B	4日 木 2の1	ごはん かつおごまふりかけ 鶏ささみのレモンソース さつまいもサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 みかん	魚 大豆 乳 魚	米 かつおごまふりかけ(魚) 鶏肉 片栗粉 レモン 大豆粉 砂糖 大豆油 さつまいも きゅうり 玉ねぎ ハム ヨーグルト マヨネーズ 豆腐 玉ねぎ えのきたけ にんじん わかめ みそ うるめ節(魚) みかん	＜さつまいも＞ 江戸時代，米や野菜が不作で多くの人々が苦しんでいました。そこへ青木昆陽という人が，さつまいもの作り方を広めたおかげで人々は助かったそうです。さつまいもには力のもとになるエネルギーや，おなかの掃除をしてくれる食物せんいがたっぷりです。	E 848 kcal P 15.0 % F 24.0 % Ca 393 mg NaCl 2.9 g
B	5日 金 2の1	ナン キーマカレー ツナと野菜のチーズ入りサラダ 鶏と野菜のコンソメスープ	大豆 魚・乳	ナン(アレ無) 玉ねぎ 豚肉 牛肉 大豆 ひよこ豆 にんじん りんご トマト プルーン にんにく しょうが カレールウ サラダ油 小松菜 キャベツ コーン ツナ チーズ 切干大根 オリーブ油 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 にんじん しめじ	＜ナンとキーマカレー＞ 「ナン」と「キーマカレー」はインドの代表的な料理です。「ナン」はタンドールという釜ではりつけながら焼いた平焼きのパンで，主食として食べられています。「キーマカレー」の「キーマ」とは「細かい」という意味で，材料は全て細かくなっています。	E 759 kcal P 20.0 % F 32.0 % Ca 370 mg NaCl 2.7 g
D	8日 月 2の2	ゆかりごはん ししゃものごま揚げ 大豆とひじきのかみかみあえ 厚揚げと小松菜のみそ汁	 魚・魚卵・卵 大豆 魚	米 赤しそ ししゃも(魚・魚卵) 小麦粉 ごま 卵 大豆油 れんこん きゅうり にんじん 大豆 ひじき マヨネーズ 生揚げ 玉ねぎ 豚肉 じゃがいも 小松菜 みそ うるめ節(魚)	＜いい歯の日＞ 11月8日は「いい歯の日」です。食べ物をしっかり噛むと，食べ物が細かくなり，唾液と混ざり合って消化が良くなります。また，歯や歯ぐき，あごが丈夫になります。他にも，あごや口の筋肉をしっかり動かすので血液の流れがよくなり脳の働きを活発にしてくれます。	E 763 kcal P 14.0 % F 30.0 % Ca 473 mg NaCl 2.9 g
D	9日 火 2の2	ごはん 手作りハンバーグ グリーンサラダ ABCスープ 型抜きチーズ	 卵・乳・りんご 乳	米 豆腐 牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 卵 チーズ ごま りんご ひじき オリーブ油 ブロッコリー キャベツ さやいんげん 枝豆 コーン 砂糖 オリーブ油 じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 小松菜 にんじん マカロニ 型抜きチーズ(乳)	＜ハンバーグ＞ ハンバーグはドイツのハンブルクという都市を英語読みしたことが由来です。ドイツで食べられていた生肉料理「タルタルステーキ」を焼き固め，ソースで味付けしたものが始まりと言われています。給食では栄養たっぷりの手作りハンバーグです。	E 858 kcal P 16.0 % F 28.0 % Ca 459 mg NaCl 3.3 g
D	10日 水 2の2	ごはん 根菜メンチカツ 小松菜とひじきのごまマヨあえ 豚汁	 魚	米 根菜メンチカツ(アレ無) 大豆油 キャベツ 小松菜 にんじん コーン ひじき ごま マヨネーズ 砂糖 さつまいも 玉ねぎ 豆腐 豚肉 こんにゃく にんじん ねぎ みそ うるめ節(魚)	＜ひじき＞ ひじきは真っ黒で磯の香りがし，歯ざわりも美味しさのひとつです。乾燥させ長く保存ができるようにしたのは，日本の昔からの知恵です。茎の部分は「長ひじき」，葉のような先の部分は「芽ひじき」と言います。カルシウム，食物せんいがたっぷりです。	E 880 kcal P 13.0 % F 30.0 % Ca 382 mg NaCl 2.3 g
F	11日 木 2の3	ごはん ふくらぎの甘酢あんかけ 五目きんぴら かきたま汁	 魚 卵・魚	米 ふくらぎ 玉ねぎ 片栗粉 大豆油 サラダ油 砂糖 れんこん ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん ごま 砂糖 サラダ油 ごま油 豆腐 玉ねぎ 卵 小松菜 にんじん えのきたけ みそ うるめ節(魚)	＜ふくらぎ＞ ふくらぎは，ぶりの子どもです。ぶりは成長にともなって名前が変化する出世魚です。成長する過程で次々と名前が変化します。しかも，その呼び名は地域によっても異なります。石川県では，こぞくら→ふくらぎ→がんど→ぶりと名前が変化します。	E 844 kcal P 15.0 % F 31.0 % Ca 353 mg NaCl 2.4 g
F	12日 金 2の3	スパイシーライス ミートボールのケチャップ煮 ブロッコリーとツナのサラダ 根菜の米粉シチュー	 魚 乳	米 玉ねぎ 肉だんご(アレ無) ごま 砂糖 キャベツ ブロッコリー にんじん ツナ コーン 砂糖 オリーブ油 牛乳 小松菜 さつまいも にんじん 玉ねぎ れんこん 鶏肉 米粉 バター	＜米粉＞ 米粉は米を粉にしたものです。日本の農家の方は，割れた米やくず米であっても無駄なく利用するものとして米粉を作り，利用してきました。揚げ物をする時に使うと，油を吸収しにくく，冷めてもベタつきません。パンや麺にするとモチモチした食感が楽しめます。	E 847 kcal P 14.0 % F 22.0 % Ca 392 mg NaCl 2.8 g

＊アレルギー対応欄：令和３年度,宝達志水町アレルギー対応食材を記載　＊主な材料名：加工品でアレルギー食材が入っていない場合は「アレ無」と表記
※『そば』・『ピーナッツ』・『カシューナッツ』・『ピスタチオ』・『くるみ』は、給食に出ません。

給食予定献立表

★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に必要な栄養量のおよそ 1/3量)を目安に作成しています。栄養価はE:エネルギー、P:たんぱく質 、F: 脂肪、Ca:カルシウム、NaCl: 食塩 を示してます。記載値は2年生(基準830kcal)の量です。

入室順	令和3年 11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 ※食材にアレルギー使用なしの場合：「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 ＜中学校＞
F	15日 月 2の3	ごはん ハタハタの唐揚げ 即席づけ とり野菜 町内産りんご	 魚 魚 りんご	米 ハタハタ 米粉 片栗粉 大豆油 キャベツ きゅうり にんじん 大根 ごま 昆布 豆腐 白菜 鶏肉 玉ねぎ ねぎ こんにゃく にんじん 椎茸 しょうが にんにく みそ うるめ節(魚) りんご	**<りんご>** 「りんご」は，4月から5月にかけて花が咲き，8月から11月に収穫期を迎えます。特にこれからは美味しくなる時期です。りんごにはお腹の調子をよくするペクチンという食物せんいがたっぷりで，皮の部分に多く含まれています。	E 752 kcal P 15.0 % F 24.0 % Ca 427 mg NaCl 2.2 g
A	16日 火 3の1	ごはん チャプチェ 八宝菜 大学芋	 卵・えび 	米 玉ねぎ 牛肉 春雨 にんじん ニラ 椎茸 砂糖 サラダ油 ごま油 玉ねぎ 白菜 豚肉 チンゲン菜 たけのこ うずら卵 いか えび にんじん きくらげ 片栗粉 しょうが サラダ油 砂糖 ごま油 さつまいも ごま 水あめ 砂糖 大豆油	**<大学芋>** 大学芋は，さつまいもを切って油であげ，砂糖・醤油などで作った蜜にからませ，黒ゴマをまぶします。昔，東京大学の門の前に「三河屋」というお店があり，冬にさつまいもを揚げて蜜にからませたところ，大学生の間で評判になり「大学芋」となったそうです。	E 838 kcal P 13.0 % F 25.0 % Ca 327 mg NaCl 1.9 g
A	17日 水 3の1	大豆わかめごはん 豚肉の照り焼き れんこんサラダ みぞれ汁	大豆 魚 魚	米 大豆 白麦 わかめ 豚肉 にんにく 砂糖 れんこん キャベツ ブロッコリー ツナ にんじん ごま マヨネーズ 砂糖 大根 小松菜 にんじん 油揚げ まいたけ ねぎ 片栗粉 しょうが うるめ節(魚)	**<みぞれ汁>** 「みぞれ」とは，雨と雪が混ざって降る天気のことです。そして，みぞれ汁は，芋や肉，野菜などを入れた汁に，大根おろしをいれた汁物です。大根おろしに火が通って透き通った様子が「みぞれ」に似ていることから「みぞれ汁」となりました。	E 826 kcal P 15.0 % F 31.0 % Ca 371 mg NaCl 3.0 g
A	18日 木 3の1	金時草ちらし寿司 大豆とえびのごまからめ けんちん汁	卵 えび・大豆 魚	米 角切り卵(卵) 鶏肉 にんじん 白麦 さやいんげん 大麦 金時草 しょうが 砂糖 えび 大豆 ごま 片栗粉 砂糖 大豆油 豆腐 大根 鶏肉 ごぼう にんじん ねぎ ごま油 うるめ節(魚)	**<金時草>** 金時草は石川県の加賀野菜の一つで，葉の裏側が美しい「金時色」とよばれる赤紫色をしているため，金時草という名になりました。金時草にはビタミンやミネラル，鉄やカルシウムなどがたっぷりです。また，調味料の酢と合わせるとより鮮やかになります。	E 808 kcal P 17.0 % F 25.0 % Ca 670 mg NaCl 2.6 g
C	19日 金 3の2	ごはん じゃがいものミートソース焼き ひじきの彩りサラダ 白菜とベーコンのスープ ヨーグルト	 乳・大豆 乳	米 じゃがいも 玉ねぎ 牛肉 チーズ 豚肉 マッシュルーム トマト 大豆 小麦粉 にんにく 砂糖 オリーブ油 キャベツ きゅうり にんじん 枝豆 ひじき 砂糖 ごま油 白菜 もやし ベーコン にんじん ニラ きくらげ ヨーグルト(乳)	**<じゃがいものビタミンC>** 皮膚，のど・鼻の粘膜や血管壁を丈夫にする働きをするビタミンC。じゃがいもや さつまいもにも，野菜，果物に負けないくらいのビタミンCが豊富に含まれています。加熱すると壊れやすいビタミンCですが，じゃがいもに含まれるビタミンCは壊れにくい性質があります。	E 820 kcal P 13.0 % F 26.0 % Ca 458 mg NaCl 3.4 g
C	22日 月 3の2	吹き寄せごはん 鶏とれんこんの照りあえ 青菜のおひたし あさりと手まりふのすまし汁	卵・魚 魚	米 にんじん しめじ かまぼこ(卵・魚) 油揚げ 白麦 枝豆 椎茸 鶏肉 さつまいも れんこん 砂糖 サラダ油 もやし 小松菜 砂糖 大根 あさり にんじん 手まりふ うるめ節(魚)	**<吹き寄せごはん>** 吹き寄せご飯は，秋に美味しい栗，きのこなど色とりどりの秋の味覚がいっぱいの混ぜごはんです。落ち葉や木の芽が風に舞い，吹き寄せられた様子を表したごはんのことで，季節感のある日本料理です。	E 717 kcal P 18.0 % F 20.0 % Ca 382 mg NaCl 3.4 g
	23日 火					
C	24日 水 3の2	ごはん 豚肉の米粉から揚げ チンゲン菜のおかかあえ 大根と豆腐のみそ汁	 魚 魚	米 豚肉 片栗粉 米粉 大豆油 砂糖 チンゲン菜 キャベツ にんじん コーン ちくわ(魚) くきわかめ かつお節 サラダ油 砂糖 大根 豆腐 油揚げ なめこ わかめ みそ うるめ節(魚)	**<チンゲン菜>** チンゲン菜は宝達志水町でたくさん作られている野菜です。ビタミン類や、カルシウム、鉄などのミネラル類も多く栄養価の高い緑黄色野菜です。	E 821 kcal P 14.0 % F 33.0 % Ca 340 mg NaCl 2.8 g
E	25日 木 3の3	ごはん いわしのみぞれ煮 キャベツときゅうりの酢の物 豆乳仕立ての野菜汁	 魚 卵 魚・大豆	米 いわしのみぞれ煮(魚) キャベツ きゅうり 錦糸卵(卵) 砂糖 さつまいも 玉ねぎ 小松菜 豆乳 大豆 油揚げ しめじ にんじん みそ うるめ節(魚)	**<豆乳>** 豆乳は，大豆からできていることを知っていますか？大豆を水に浸してすりつぶし，水を加えて煮詰め，布でこすと豆乳ができます。見た目は牛乳と似ていますが，牛乳とちがい脂肪分が少ないです。そして，原料は大豆なので，体をつくるタンパク質がたっぷりと含まれています。	E 802 kcal P 15.0 % F 26.0 % Ca 467 mg NaCl 2.3 g
E	26日 金 3の3	きなこ揚げパン スペイン風オムレツ 花野菜とりんごのサラダ 野菜のスープ煮 豆乳ココアプリン	乳 卵・乳 魚・りんご 	コッペパン(乳) きな粉 砂糖 大豆油 スペイン風オムレツ(卵・乳) ブロッコリー カリフラワー ツナ りんご コーン 砂糖 サラダ油 オリーブ油 さつまいも じゃがいも 玉ねぎ 白菜 肉だんご(アレ無) にんじん しめじ さやいんげん 豆乳ココアプリン(アレ無)	**<揚げパン>** 揚げパンは，学校給食が戦後再開された頃に，東京都の小学校で誕生しました。まだ食べ物が少ない昭和27年頃です。ある日，多くの子が学校を休み，パンが余って固くなり，「揚げてみよう」と調理員さんのひらめきで揚げパンが誕生したそうです。	E 775 kcal P 14.0 % F 31.0 % Ca 423 mg NaCl 3.7 g
E	29日 月 3の3	ごはん　のり香味ふりかけ 大豆としらすのかき揚げ ブロッコリーのごま酢あえ むらくも汁	 魚・大豆 卵・魚	米　のり香味ふりかけ(アレ無) さつまいも 小麦粉 玉ねぎ 大豆 にんじん しらす干し 米粉 ニラ 大豆粉 大豆油 ブロッコリー キャベツ にんじん ごま 砂糖 ごま油 卵 玉ねぎ 小松菜 油揚げ 片栗粉 椎茸 うるめ節(魚)	**<むらくも汁>** 「むらくも」とは小さな塊の雲が群れをなし帯のように広がる形をしたもので，「まだら雲」や「ひつじ雲」のことです。むらくも汁は，溶き卵を汁に入れて広がった様子が，空にたなびく「むらくも」に見えることから「むらくも汁」と名付けられたそうです。	E 831 kcal P 13.0 % F 28.0 % Ca 430 mg NaCl 2.4 g
B	30日 火 2の1	ごはん えびのオーロラソース バンサンスー ワンタンと野菜の中華スープ	 えび	米 えび 玉ねぎ マヨネーズ 大豆油 もやし キャベツ ハム 春雨 きくらげ 砂糖 ごま油 小松菜 コーン えのきたけ ワンタン にんじん 白みそ	**<バンサンスー>** 「バンサンスー」は，中国料理の一つです。「バン」は「混ぜる」，「サン」は「3種類の材料」，「スー」は「千切り」という意味があります。つまり，「バンサンスー」は「千切りにした3種類の材料を混ぜ合わせた料理」ということになります。給食ではアレンジして6種類の材料を使います。	E 862 kcal P 12.0 % F 26.0 % Ca 325 mg NaCl 2.3 g

＊アレルギー対応欄：令和３年度,宝達志水町アレルギー対応食材を記載　＊主な材料名：加工品でアレルギー食材が入っていない場合は「アレ無」と表記
※『そば』・『ピーナッツ』・『カシューナッツ』・『ピスタチオ』・『くるみ』は、給食に出ません。