

令和２年9月号
宝達志水町立宝達中学校

9月になっても、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが出てきて体調を崩しやすい時期です。「早寝・早起き」はもちろんのこと、毎日3食しっかり食べましょう。
特に、朝ごはんは毎日の生活リズムを整えるために大切です。朝ご飯をきちんと食べて登校し、規則正しい生活リズムで毎日元気に過ごして

給食予定献立

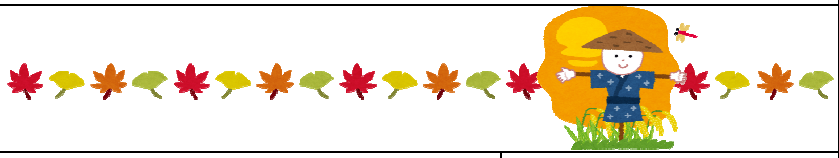
【★ 9月の地産地消(石川県産の食材) ／ ◇ 旬の食材 】
★米(宝達志水町産こしひかり) ★牛乳(原乳は石川県産) ★大豆　★米粉　★いちじく ★加賀梨　★はたはた ★能登牛
◇さんま ◇なす ◇かぼちゃ ◇さつまいも ◇巨峰

入室順	令和２年 9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＞
	1日 火	ごはん さんまのごま揚げ 青菜の甘酢和え		米 さんまのごま揚げ(魚) 大豆油 小松菜 もやし 錦糸卵(卵) にんじん 砂糖	＜生活リズム＞ 夏の疲れで9月は体調を崩しやすい時期です。この時期の食生活のポイントは，3食しっかり食べる，甘い清涼飲料水を摂りすぎない，旬の野菜や果物でビタミンやミネラルをとることです。特に朝ごはんは生活リズムを整えるのに大切です。しっかり食べましょう。	E 890 kcal P 13.0 % F 28.0 %
E	2の2	沢煮椀 ヨーグルト	魚 卵 魚	大根 豚肉 ごぼう にんじん えのきたけ みつば 椎茸 うるめ節(魚) ヨーグルト(アレ無)		Ca 555 mg Nacl 2.6 g
	2日 水	ごはん ハンバーグのデミグラスソース ひじきのスパゲッティサラダ		米 ハンバーグ(アレ無) 玉ねぎ トマト 砂糖 サラダ油 キャベツ ハム スパゲッティ にんじん ひじき 砂糖 サラダ油	＜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 817 kcal P 14.0 % F 24.0 %
F	2の3	豆腐とごぼうのみそ汁	魚	豆腐 ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ みそ うるめ節(魚)		Ca 387 mg Nacl 3.1 g
	3日 木	ごはん　瀬戸ふりかけ 豚肉のスタミナ焼き コロコロ和風レモンサラダ	魚	米 瀬戸ふりかけ(魚) 豚肉 にんにく ごま油 ごま 砂糖 きゅうり なす 赤パプリカ 大豆 枝豆 コーン ハム レモン 砂糖 大豆油	＜豚肉＞ 豚肉は，牛肉や鶏肉に比べてビタミンB1という栄養素が多く含まれています。ビタミンB1は，脳や神経にとても大切なビタミンで，イライラを防いだり，疲れをとってくれます。ビタミンB1が不足すると，記憶力や集中力が低下してしまいます。	E 850 kcal P 17.0 % F 31.0 %
A	3の1	野菜と油揚げのみそ汁 青のり小魚	魚 魚	小松菜 大根 玉ねぎ にんじん 油揚げ みそ うるめ節(魚) 小魚 青のり 砂糖		Ca 470 mg Nacl 2.8 g
	4日 金	ごはん　しそかつおふりかけ かぼちゃひき肉フライ ごぼうサラダ	魚	米 しそかつおふりかけ(魚) かぼちゃひき肉フライ(アレ無) 大豆油 ごぼう 小松菜 コーン にんじん ごま マヨネーズ 砂糖	＜巨峰＞ 巨峰は，ブドウの中でも粒が大きくて，あまりすっぱくなく甘いのが特徴です。栄養も多いことから「ぶどうの王様」と呼ばれています。巨峰は，8月から9月にかけての今が食べごろです。今が旬の巨峰を味わって食べましょう。	E 831 kcal P 12.0 % F 28.0 %
B	3の2	ふわふわ卵スープ 巨峰	卵	玉ねぎ 豆腐 卵 にんじん ベーコン パン粉 粉チーズ パセリ 巨峰		Ca 370 mg Nacl 2.6 g
	7日 月	ごはん　のり佃煮 しらすと野菜のかき揚げ 油揚げのごま酢あえ	魚 魚	米 のり佃煮(魚) さつまいも 玉ねぎ にんじん しらす干し 小麦粉 米粉 ニラ 大豆粉 大豆油 キャベツ きゅうり もやし 油揚げ ごま 砂糖	＜しらす＞ しらすは，カタクチイワシやマイワシの卵からかえって間もない魚です。魚まるごとを食べるので，カルシウムを多くとることができます。成長期にカルシウムを十分とらないと，「骨そしょう症」という病気になってしまいます。成長期の今，カルシウムをしっかりとりましょう。	E 797 kcal P 12.0 % F 25.0 %
C	3の3	小松菜のみそ汁	魚	豆腐 大根 小松菜 にんじん みそ うるめ節(魚)		Ca 427 mg Nacl 3.1 g
	8日 火	ごはん 切干大根のごまマヨあえ ミニトマト		米 きゅうり もやし にんじん 切干大根 ごま マヨネーズ 砂糖 ミニトマト	＜加賀梨＞ 「加賀梨」は，その名の通り石川県の加賀地方で多く栽培されてる梨です。おいしい水と空気の中でのびのびと育っています。実が小さいときから，あえて袋をかけず，太陽の光をたっぷりと浴びせ甘くし，丹精込めて作られています。	E 828 kcal P 15.0 % F 25.0 %
D	2の1	牛肉と厚揚げのうま煮 加賀梨		玉ねぎ 牛肉 生揚げ こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん しょうが 砂糖 サラダ油 加賀梨		Ca 466 mg Nacl 2.7 g
	9日 水	ごはん ヤンニョムチキン 春雨の中華あえ		米 鶏肉 小麦粉 片栗粉 にんにく 大豆油 砂糖 もやし きゅうり 春雨 にんじん コーン ごま 砂糖 ごま油	＜ヤンニョムチキン＞ 「ヤンニョムチキン」は韓国料理の一つです。コチジャンや醤油，唐辛子や砂糖などが入った甘辛い合わせ調味料の「ヤンニョム」を，揚げた鶏肉に絡めた料理です。給食では，コチジャンとケチャップ，醤油や砂糖などを使い，辛さを調節して作ります。	E 885 kcal P 14.0 % F 27.0 %
E	2の2	具入りワンタンスープ ひとくちチーズ	魚	チンゲン菜 海鮮ワンタン(魚) にんじん えのきたけ しょうが チーズ		Ca 417 mg Nacl 2.9 g
	10日 木	肉みそ丼 しらすと海藻のサラダ	魚	米 ほうれん草 もやし 豚肉 牛肉 玉ねぎ にんじん 白麦 大豆 にんにく 赤みそ ごま油 砂糖 キャベツ きゅうり しらす干し コーン にんじん 海藻 青じそ 砂糖 サラダ油	＜海藻＞ 日本では古くから海藻を食べてきました。海に囲まれた島国の日本は，海藻の宝庫です。海藻は日本人に不足しがちなカルシウム，ミネラル，食物せんい，ビタミンがたっぷりです。“海の野菜”と言ってもいいでしょう。	E 757 kcal P 16.0 % F 24.0 %
F	2の3	すまし汁	山芋・魚	豆腐 玉ねぎ はんぺん(山芋) えのきたけ みつば うるめ節(魚)		Ca 363 mg Nacl 3.4 g
	11日 金	セルフフィッシュバーガー (白身魚のセサミフライ) ブロッコリーのサラダ		胚芽バンズ さわら パン粉 米粉 小麦粉 ごま 青のり 大豆油 ブロッコリー きゅうり にんじん レモン 砂糖	＜カルシウム＞ カルシウムは骨や歯を形成する栄養素です。骨量を増やせる時期は20歳位までで，10代で骨量を蓄えておくことが大切だといわれています。中学生は1日に800～1000mgのカルシウム摂取が目標量になっています。毎日つく牛乳は，しっかり飲むようにしましょう。	E 780 kcal P 18.0 % F 35.0 %
A	3の1	白いんげん豆と野菜のスープ		玉ねぎ キャベツ ウインナー 白いんげん豆 にんじん セロリー パセリ		Ca 366 mg Nacl 3.5 g
	14日 月	鶏そぼろずし ちくわの磯辺揚げ キャベツの塩昆布あえ	卵 魚	米 鶏肉 錦糸卵(卵) さやいんげん にんじん 椎茸 しょうが 砂糖 ちくわの磯辺天ぷら(魚) 大豆油 キャベツ もやし にんじん 塩昆布	＜口中調味＞ 1つの料理だけを続けて食べていく「ばっかり食べ」は苦手なものを残す原因になるといわれています。和食献立は「口中調味」といい，ご飯，おかず，ご飯，汁物というように交互に食べることで味わう食文化といわれています。交互に食べることを意識しましょう。	E 815 kcal P 14.0 % F 28.0 %
B	3の2	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	魚	じゃがいも 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 油揚げ みそ うるめ節(魚)		Ca 335 mg Nacl 3.5 g

＊アレルギー対応欄：令和２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

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2年 9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＞
	15日 火	キャロットパン ラザニア ひじきのマリネ コーンポタージュ りんご		キャロットパン 豚肉 玉ねぎ トマト マカロニ にんじん チーズ 生クリーム にんにく オリーブ油 きゅうり にんじん ひじき 砂糖 オリーブ油 コーン 牛乳 玉ねぎ 米粉 パセリ バター	＜ラザニア＞ ラザニアは，“ラザニア”と呼ばれる四角い板状のパスタを使ったイタリア料理です。ラザニアとミートソース，ベシャメルソース，チーズを何層にも重ねてオーブンで焼いて作ります。	E 853 kcal P 14.0 % F 33.0 % Ca 474 mg Nacl 4.1 g
C	3の3		りんご	りんご		
	16日 水	ごはん ミルク茶碗蒸し ゆかりあえ うま煮		米 卵 牛乳 しめじ かまぼこ(魚) 小松菜 ベーコン 手まりふ キャベツ きゅうり 赤しそ	＜茶碗蒸し＞ 茶碗蒸しは，日本伝統料理の一つで，卵とだし汁で卵液を作り，お好みの具材を茶碗に入れて蒸す料理です。この調理法から「茶碗蒸し」と名付けられました。給食では，だし汁の代わりに牛乳で作った洋風のミルク茶碗蒸しにしました。	E 851 kcal P 16.0 % F 28.0 % Ca 443 mg Nacl 3.0 g
D	2の1		卵・魚 魚	じゃがいも 大根 油揚げ こんにゃく にんじん 鶏肉 さやいんげん 椎茸 砂糖 うるめ節(魚)		
	17日 木	カレーライス グリーンサラダ ヨーグルトあえ		米 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 にんじん 白麦 りんご チーズ にんにく しょうが カレールウ サラダ油 ブロッコリー キャベツ さやいんげん 枝豆 ハム 砂糖 サラダ油	＜ヨーグルト＞ ヨーグルトは，牛乳に乳酸菌というものを植えつけて固めたものです。栄養は，牛乳と同じように，タンパク質やカルシウムが豊富です。ヨーグルトといえばブルガリアが有名です。ブルガリアでは，長寿の人が多く，それは古くからヨーグルトを食べてきたためと言われています。	E 901 kcal P 13.0 % F 24.0 % Ca 424 mg Nacl 3.1 g
E	2の2		りんご・パイン	ヨーグルト マスカットゼリー(アレ無) バナナ りんご パイナップル缶 砂糖		
	18日 金	ごはん はたはたのサクサク磯辺フライ 緑黄色野菜のピタミンサラダ めった汁 豆乳プリン		米 はたはた パン粉 小麦粉 卵 ごま 大豆粉 焼きのり 青のり 大豆油 かぼちゃ ブロッコリー きゅうり にんじん マヨネーズ 砂糖	＜はたはた＞ 「はたはた」は，ほぼ1年中獲れますが，冬から春にかけてが旬です。日本海側各県で漁獲されていて，中でも石川県は漁獲量の多い県の一つです。給食では，志賀町の富来沖で獲れた「はたはた」を使った磯辺フライにしました。	E 849 kcal P 12.0 % F 24.0 % Ca 413 mg Nacl 2.1 g
F	2の3		魚 魚	じゃがいも 大根 玉ねぎ 豚肉 豆腐 にんじん みそ うるめ節(魚) 豆乳プリン(アレ無)		
	21日 月					
	22日 火					
	23日 水	ごはん 揚げ出し豆腐のかにあんかけ 春雨の中華炒め 肉団子のスープ		米 揚げ出し豆腐(アレ無) かにカマボコ(魚) 枝豆 片栗粉 砂糖 大豆油 小松菜 豚肉 錦糸卵(卵) にんじん 春雨 サラダ油 ごま油 砂糖 肉団子(アレ無) 白菜 玉ねぎ にんじん しめじ ねぎ	＜春雨＞ 春雨は，歴史が古く，約1000年前に中国で作られたことが始まりです。透明で細い形が，春の雨に似ていることから「春雨」と名付けられました。春雨には緑豆を原料とした「緑豆春雨」と，じゃがいもやさつまいもを原料とした「でんぷん春雨」があります。	E 799 kcal P 14.0 % F 27.0 % Ca 411 mg Nacl 2.1 g
A	3の1		魚 卵			
	24日 木	ごはん 県産さばの香味焼き 小松菜のごまあえ 車ぶの卵とじ いちじく		米 さば ねぎ しょうが みそ サラダ油 砂糖 小松菜 にんじん 切干大根 ごま 砂糖	＜いちじく＞ 宝達志水町は，いちじく生産量が県内1位です。とても品質がよいことで知られています。いちじくには，おなかの調子をよくする「ペクチン」という食物せんいが多く含まれています。今日は，宝達志水町産の美味しいいちじくです。	E 835 kcal P 16.0 % F 25.0 % Ca 414 mg Nacl 2.5 g
B	3の2		魚 卵・魚 いちじく	白菜 卵 玉ねぎ 鶏肉 にんじん 車ぶ さやいんげん 砂糖 うるめ節(魚) いちじく		
	25日 金	チキンキャロットピラフ オムレツのきのこソース ブロッコリーとツナのサラダ さつまいもと野菜のチャウダー		米 鶏肉 にんじん 玉ねぎ 白麦 サラダ油 オムレツ(卵) 玉ねぎ しめじ エリンギ 砂糖 オリーブ油 キャベツ ブロッコリー ツナ にんじん コーン 砂糖 さつまいも 牛乳 小松菜 玉ねぎ にんじん ベーコン 米粉 バター	＜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現れ，さつまいもの作り方を日本中に広め，人々はさつまいもを食べて助かったと言われています。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もたっぷりです。	E 870 kcal P 14.0 % F 25.0 % Ca 391 mg Nacl 2.9 g
C	3の3		卵 魚			
	28日 月	ごはん みそカツ チンゲン菜たっぷり！変わり浸し けんちん汁		米 豚肉 パン粉 小麦粉 卵 ごま 大豆油 赤みそ 砂糖 チンゲン菜 キャベツ しらす干し チーズ わかめ 豆腐 大根 にんじん 油揚げ しめじ ねぎ ごま油 うるめ節(魚)	＜八丁みそ＞ 愛知県名古屋の代表と呼べる「八丁みそ」。徳川家康が生まれた岡崎城より西へ八丁離れた「八丁村」で作られたのが始まりです。八丁みそは，風味を落とさず長期保存が可能なため大変重宝されました。給食では，八丁みそのタレをかけた，みそカツです。	E 899 kcal P 15.0 % F 32.0 % Ca 403 mg Nacl 3.1 g
D	2の1		魚 魚			
	29日 火	ごはん えびシューマイ ホイコーロー あさり入りわかめスープ りんごゼリー		米 えびシューマイ(魚) キャベツ 豚肉 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが 片栗粉 砂糖 ごま油	＜あさり＞ あさりは，貝の中では一番よくとれ，春先が旬です。あさりは干潟を掘って探すと簡単にとれる貝だったことから，「探し求める」という意味の「あさる」が転じて「あさり」となりました。あさりには，体を作るたんぱく質や貧血予防に役立つ鉄が多いです。	E 784 kcal P 15.0 % F 20.0 % Ca 323 mg Nacl 2.4 g
E	2の2		魚 あさり りんご	チンゲン菜 あさり えのきたけ にんじん ねぎ わかめ りんごゼリー(りんご)		
	30日 水	ごはん はたはたの南蛮風 ほうれん草とひじきのごまマヨあえ すき焼き風煮		米 はたはた 大豆油 砂糖 ごま油 「能登牛」のすき焼き風煮 キャベツ ほうれん草 にんじん コーン ひじき ごま マヨネーズ 砂糖	＜すき焼き＞ すき焼きは江戸時代からある料理です。江戸時代には農家の人が仕事中にお腹が減ると，農具の「すき」を鉄板のかわりにして魚やシカ，カモの肉を焼いて食べたことから「すき焼き」となりました。給食では，なんと石川県の希少ブランド牛の「能登牛」を使ったすき焼き風煮です！	E 893 kcal P 16.0 % F 30.0 % Ca 473 mg Nacl 2.6 g
F	2の3		魚 魚	豆腐 能登牛 玉ねぎ にんじん こんにゃく ねぎ ごぼう 車ぶ 椎茸 砂糖 サラダ油 うるめ節(魚)		

＊アレルギー対応欄：令和２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