

12月

給食予定こんだて表



能登香島学校給食センター

日曜日	こんだて	乳・卵・小麦	使っている食品 * ()の中は含まれるアレルギー	1食あたりの栄養価【1人】	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	乳・卵・小麦	使っている食品 * ()の中は含まれるアレルギー	1食あたりの栄養価【1人】	ひとくちメモ
1	キャロットパン かますフライ ひじきと野菜のサラダ 水 かぼちゃの豆乳シチュー 牛乳	乳・卵・小麦 小麦・魚	キャロットパン【小麦 乳 たまご 大豆】 カマス【魚】小麦粉 パン粉 油 ウスターソース キャベツ ブロッコリー ロースハム とうもろこし 酢 ひじき佃煮 ごま 砂糖 しょうゆ 油 塩 こしょう かぼちゃ たまねぎ 豆乳 とりに にんじん 米粉 とりからだし 白ワイン 油 コンソメ 塩 こしょう 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 625 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 23.6 g カルシウム 312 mg 食塩相当量 2.4 g	地中海という海のそばで生まれたブロッコリー。両親はキャベツ、兄弟にカリフラワーという野菜がいます。色この野菜の仲間で、私たちが食べている部分は花のつぼみとくきの部分になります。ビタミンやミネラルをとってもたくさん含んでいるので、病気にまけないからだをつくる手だすけてくれます。のこさず食べましょう。	15	ツナチーストースト ブロッコリーサラダ 水 キャベツとひき肉の煮込み 豆乳パンナコッタ 牛乳	小麦・乳	胚芽食パン【小麦 乳】まぐろ水煮【魚】たまねぎ ノンエッグドレッシング チーズ【乳】とうもろこし パセリ ブロッコリー もやし きゅうり ロースハム【乳・卵なし】しょうゆ 砂糖 油 塩 じゃがいも キャベツ たまねぎ ぶた肉 にんじん トマト さやいんげん とりからだし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう 豆乳パンナコッタ【豆乳 砂糖 水あめ いちご ゼラチン】 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 634 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 27.7 g カルシウム 398 mg 食塩相当量 3.0 g	今日のツナチーストーストは調理場の手作りです。ノンエッグドレッシングにツナ・コーン・たまねぎを合わせたものを食パンの上にのせ、さらにチーズをかけて焼くとできあがりです。これはとても手間がかりますが、みなさんの喜ぶ顔を思い浮かべてがんばって作っています。残さず食べたり、きれいな後片付けをすると調理員さんはとても喜びます。
2	ごはん チーズ衣のはんぺんフライ 木 こんにゃくのピリ辛和え 油揚げと青菜のみそ汁 牛乳	乳・卵・小麦・魚・大豆	米 強化米/昆布ふりかけ(こんぶ ごま 砂糖 塩 のり) はんぺん【魚・たまご・山芋】油 ウスターソース パン粉【小麦】パルメザンチーズ【乳】米粉 小麦粉 パセリ もやし こんにゃく とりに にんじん 青ピーマン しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 トウバンジャン だいこん たまねぎ こまつな 油揚げ みそ ぶなしめじ うるめだし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 632 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 19.7 g カルシウム 367 mg 食塩相当量 3.1 g	骨の中にはカルシウムを含んだ繊維がびっしり張り巡らされています。骨の中のカルシウム等の量(骨量)は18〜20歳で最大になり、後は年をとるとともに減少します。骨量が少なくなると骨の中がスカスカになり「骨粗しょう症」などを引き起こしやすくなります。成長期のうちにしっかりとカルシウムをとって骨量を増やす「カルシウム貯金」をしておきましょう。	16	ごはん ふくらぎの塩麹焼き 木 五色あえ 冬野菜のぼかぼか汁 牛乳	魚	米 強化米 県産ふくらぎ 塩こうじ 酒 みりん キャベツ ほうれんそう にんじん とうもろこし 酢 砂糖 しょうゆ こんぶ ごま 塩 だいこん さつまいも 生揚げ はくさい ねぎ にんじん えのきたけ みそ うるめだししょうが 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 607 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 18.5 g カルシウム 344 mg 食塩相当量 1.3 g	ふくらぎは、大きく成長すると「ぶり」になります。このように大きくなると名前が変わっていく魚を「出世魚」といいます。能登のほうでは「こそくら」「ふくらぎ」「がんど」「ぶり」と呼び名がかわっていきます。生活習慣病の予防、記憶力低下を防ぐ栄養がたくさん含まれています。よくかんで食べましょう。
3	ごはん 鶏肉の中華から揚げ 春雨の酢の物 金 ユイミータン 牛乳	卵	米 強化米 とり肉 油 米粉 しょうゆ 片栗粉 酒 しょうが 五香粉 キャベツ こまつな にんじん はるさめ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま ごま油 中華スープ【ゼラチン】 とうもろこし たまご たけのこ水煮 こねぎ 片栗粉 とりからだし 酒 中華スープ【ゼラチン】きくらげ 塩 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 642 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 18.9 g カルシウム 289 mg 食塩相当量 2.1 g	とり肉は消化吸収がよく、病気の時や老人、胃腸の弱い人にぴったりのたんぱく源です。体力の低下疲労感に効果を発揮します。また、手羽先や骨付き肉は骨のまわりにコラーゲンを多く含んでいるため、おいしいだしがとれ、寒い季節のスープや煮込み料理にもぴったりです。今日は皆さんの大好きな唐揚げを中華味にしてみました。	17	冬野菜カレー(麦ごはん) 冬野菜カレー(ルウ) 金 切り干し大根のごまサラダ ヨーグルト 牛乳	小麦 小麦	米 強化米 大麦 たまねぎ ぶた肉 じゃがいも カレールウ【小麦】れんこん にんじん ごぼう とりからだし トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー とうもろこし 切干大根 酢 さましょうゆ 油 砂糖 脱脂加糖ヨーグルト【乳】(カルシウム・鉄強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 708 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 21.0 g カルシウム 387 mg 食塩相当量 2.6 g	切り干し大根は、大根を細く切って、太陽の光で干して作られます。大根よりも栄養がたくさんあります。例えば、カルシウムが多く骨や歯を強くしてくれます。まだ食物せんいも多く、おなかの中をきれいにしてくれます。干しいもや干し柿など太陽の光で干してできた食品は、よい水分が出てうまみが凝縮されます。
6	ごはん はたはたの唐揚げ ごぼうサラダ 月 せんべい汁 牛乳/りんご	魚 小麦	米 強化米 はたはた唐揚げ(はたはた【魚卵】片栗粉) 油 ごぼう こまつな ロースハム【乳・卵なし】ノンエッグドレッシング にんじん ひじき佃煮 ごま しょうゆ 酢 砂糖 酒 トウバンジャン だいこん はくさい とり肉 ねぎ にんじん せんべい まいたけ とりからだし しょうゆ 酒 うるめだし しょうゆ 酒 みりん 牛乳(石川県産生乳100%)/りんご	エネルギー 626 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 19.7 g カルシウム 361 mg 食塩相当量 2.0 g	せんべい汁に使われる南部せんべいは、青森県から岩手県にかけて伝わる伝統食品で、小麦粉に塩と水を混ぜ鉄製の型で丸く焼いたもののことです。せんべいは米がよく取れなかった地域の貴重な保存食でした。これを味噌汁や鍋に入れて煮たものが「せんべい汁」です。この料理は地元で受け継がれ、「せんべい汁」という呼び名が定着したのは平成になってからだそうです。	20	ごはん さけの西京焼き うの花 かぶとなめこのみそ汁 牛乳	魚	米 強化米 さけ 白みそ しょうゆ しょうが みりん 酒 たまねぎ おから ぶた肉 こんにゃくにんにく ねぎ しょうゆ 酒 みりん 油 砂糖 塩 はくさい かぶ ねぎ 油揚げ なめこ みそ うるめだし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 572 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 16.4 g カルシウム 314 mg 食塩相当量 2.1 g	さけは、秋に川で生まれ次の年の春に海へくだります。海では、3年から5年かけて何千キロもはなれた北太平洋まで泳ぎながら成長します。そして自分が生まれた川に再び帰ってきてそこで卵を産みます。しかし、きれいな川でないど海から帰ってきても卵を産むことができません。きれいな川になるよう、みんなで気をつけたいですね。
7	大豆とひじきの炊き込みごはん キャベツとツナのサラダ おでん 火 みかんタルト 牛乳	魚 卵・魚	米 強化米 にんじん 大豆 ひじき佃煮 ごま しょうゆ みりん 酒 砂糖 昆布だし もやし キャベツ まぐろ水煮【魚】きゅうり 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 こしょう じゃがいも だいこん とり肉 うずら卵 生揚げ にんじん こんにゃく ちくわ【魚・大豆】さやいんげん しょうゆ うるめだし 酒 砂糖 みかんタルト(みかんシロップ漬 豆乳 砂糖 米粉 ショートニング 油 片栗粉 水あめ) 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 726 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 21.9 g カルシウム 385 mg 食塩相当量 2.8 g	水が冷たくて、手洗いがつらい季節になってきましたが、インフルエンザなどのウィルスは手につきやすいのです。ごはんを食べる前に、せっけんやハンドソープを使ってしっかりと手洗いしましょう。また、清潔なハンカチを使って手をふいて下さいね。今月も、寒さに負けない元気な体で過ごしましょう。	21	ごはん さばのみそ焼き だいこんのなます 火 かぼちゃ入り打込汁 牛乳	魚 小麦	米 強化米 さば【魚】しょうが みそ 酒 みりん 塩 油 だいこん 油揚げ にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま かぼちゃ うどん【小麦】ほうれんそう ぶた肉 たまねぎ ごぼう ねぎ うるめだし しょうゆ 酒 塩 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 646 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 20.9 g カルシウム 304 mg 食塩相当量 1.8 g	冬至は1年で昼が一番短い日です。冬至には、「ゆず湯」へ入って、かぼちゃを食べて無病息災を祈る風習があります。また、かぼちゃ以外に、もちやあずきがゆを食べる風習の地域もあります。かぼちゃを食べて、病気にならない元気な体をつくりましょう。今日はあたたかい汁物にかぼちゃが入っています。
8	ミルクロール ミートエッグ マスタートド風味のポテトサラダ 水 白菜のスープ 牛乳	小麦・乳	ミルクロール【小麦 乳 大豆】 たまご たまねぎ 豆乳 ぶた肉 牛肉 にんじん えだまめ 赤ワイン しょうゆ 砂糖 油 コンソメ じゃがいも にんじん ベーコン【乳・卵なし】きゅうり ノンエッグドレッシング マスタートド 塩 こしょう はくさい こまつな えのきたけ にんじん たまねぎ とりからだし コンソメ しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 618 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 29.5 g カルシウム 351 mg 食塩相当量 2.8 g	目の前の給食を見てください。きれいな盛り付けがされていますか？どうせ体の中で一緒に食べるから気にしないという人はいませんか？きれいにおいしそうに盛り付けられていたら、食欲もグンとアップします。給食当番は、どういったら食べやすく、きれいな盛り付けができるのか考えてみましょう。ちょっとした工夫でおいしくいただけます。	22	ミルク食パン/ジャム デミグラスハンバーグ ひじきのサラダ 水 冬野菜のスープ 牛乳	小麦・乳 小麦	ミルク食パン【小麦 乳】/りんごジャム(水あめ りんご 砂糖) ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩)【鉄・カルシウム強化】たまねぎ デミグラスソース【小麦】トマト ウスターソース 赤ワイン コンソメ 砂糖 もやし ブロッコリー とうもろこし ひじき佃煮 ごま 酢 油 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう だいこん はくさい たまねぎ れんこん にんじん ベーコン【乳・卵なし】とりからだし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 697 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 25.0 g カルシウム 507 mg 食塩相当量 3.8 g	野菜は意識して食べないと不足してしまいがちです。野菜をたっぷり食べるには、1日3食平均に分けてとれば楽にとることができます。朝食をぬいたりすると、必要量をとるのはなかなか難しくなります。特に寒い季節は生野菜をたくさん食べるのが大変です。給食のように加熱された野菜だと、量を多くとることができます。
9	ごはん 大豆と煮干しのごまからめ ブロッコリーの昆布あえ 木 豚肉のすき焼き風煮 牛乳	魚 小麦	米 強化米 大豆 いわし煮干し しょうゆ 砂糖 ごま 米粉 油 みりん 片栗粉 油 ブロッコリー もやし とうもろこし にんじん 塩昆布 しょうゆ はくさい 豚肉 焼き豆腐 たまねぎ こんにゃく ねぎ にんじん ごぼう しょうゆ 車麩【小麦】酒 砂糖 みりん 油 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 641 kcal たんぱく質 30.0 g 脂 質 18.2 g カルシウム 489 mg 食塩相当量 2.5 g	きん肉や血液のもとになるたんぱく質が多いことから、“畑の肉”ともいわれる大豆。今日のように豆のまま食べたり、しょうゆやみそ、豆腐や納豆などにして食べたりしています。大豆には、たんぱく質のほか、鉄分やカルシウム、食物せんいなどもたくさん含まれています。よくかんで食べましょう。	23	ごはん ポークしゅうまい 木 大根のナムル 麻婆豆腐 牛乳	小麦	米 強化米 しゅうまい(たまねぎ でんぶん ぶた肉 大豆 しょうが ごま油 小麦粉 調味料)【鉄強化】 だいこん ほうれんそう ねぎ にんじん しょうゆ みりん ごま 砂糖 ごま油 トウバンジャン 木綿豆腐 たまねぎ ぶた肉 にんじん ねぎ とり肉 豆みそ にんにくにんく しょうが 油 しょうゆ 砂糖 片栗粉 酒 いたけ ごま油 豆板醤 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 682 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 24.4 g カルシウム 373 mg 食塩相当量 2.1 g	大根は最古の野菜のひとつで、古代エジプトの時代には栽培されていたといわれています。根の部分は95%が水分で、ビタミンCと消化を助けるジアスターゼが含まれます。秋から冬にかけて甘みが増しておいしくなります。給食では使っていませんが、葉の部分もカロテン・ビタミンC・カルシウム・食物繊維と栄養が豊富です。
10	魚とたまごの三色丼 キャベツと油揚げのごま酢あえ 金 中島菜のみそ汁 みかん 牛乳	魚・卵	米 強化米 卵 まぐろ水煮【魚】こまつな 砂糖 油 しょうが しょうゆ ごま油 酒 みりん 塩 キャベツ もやし 油揚げ 酢 ごま 砂糖 しょうゆ さといも 鶏肉 たまねぎ ねぎ 中島菜 にんじん みそ ぶなしめじ 酒 うるめだし みかん 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 602 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 17.8 g カルシウム 355 mg 食塩相当量 1.8 g	今日のみそ汁には中島菜が入っています。中島菜は、七尾市の中島地区で栽培される独特な葉もの野菜です。これらが旬です。高血圧に良いともいわれ、注目されている野菜です。ピリっとした辛みと少しの苦味が特徴です。地域独自で収穫されている野菜です。これを地場産物と言います。味わって食べましょう。	24	野菜ピラフ とり肉の照り焼き 金 ミネストローネ クリスマスデザート 牛乳	小麦	米 強化米 たまねぎ にんじん えだまめ 黄ピーマン しょうゆ オリーブ油 白ワイン コンソメ にんにく 塩 こしょう とり肉 りんご しょうゆ 三温糖 みりん 白ワイン 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ トマト にんじん ぶた肉 大豆 セロトマトケチャップ 大豆ミンチ(鉄強化) とりからだし 赤ワイン 油 コンソメ にんにく 塩 こしょう クリスマスデザート(豆乳 砂糖 米粉 水あめ ココア 油) 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 675 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 22.1 g カルシウム 343 mg 食塩相当量 2.3 g	今日で2学期は終了です。明日から冬休みに入りますが、冬休み中も手洗い・うがいをしっかり行い規則正しい生活をこころがけましょう。3食しっかり食べて早寝早起きをしましょう。特にビタミンCは体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあり、野菜やくだものに多く含まれています。好き嫌いせず食べて、3学期に元気な姿を見せてくださいね。
13	ごはん 豚肉のくわ焼き れんこんサラダ 月 さつまいものみそ汁 牛乳	魚	米 強化米 ぶた肉 片栗粉 油 米粉 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 しょうが れんこん キャベツ ブロッコリー まぐろ水煮【魚】ノンエッグドレッシング にんじん しょうゆ 酢 砂糖 レモン果汁 酒 トウバンジャン さつまいも たまねぎ こまつな 油揚げ ねぎ みそ うるめだし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 669 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 21.7 g カルシウム 311 mg 食塩相当量 2.0 g	豚肉は、ビタミンB1が多くふくまれている、体の疲れをとってくれます。ビタミンB1は牛肉やとり肉の10倍ふくまれています。脂肪は牛肉より多いです。体が疲れているときは、豚肉を食べると元気になりますよ。残さず食べて午後からも元気にがんばりましょう。						
14	ごはん ちくわの磯辺揚げ 金 金時豆の甘露 火 とり野菜 牛乳	小麦・魚	米 強化米 ちくわ【魚・大豆】油 小麦粉 米粉 あおのり 金時豆 砂糖 しょうゆ 塩 白菜 たまねぎ とり肉 もやし ねぎ こんにゃく みそ みりん にんにく しょうが なべ味噌(みそ にんにく たまねぎ しょうが はちみつ 唐辛子 いしる) にんじん ぶなしめじ うるめだし 酒 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 627 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 14.3 g カルシウム 465 mg 食塩相当量 2.1 g	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。食べものにはすべて「いのち」があります。みなさんは、毎日その「いのち」をいただいています。他にも生産者や運んでくれる人、調理してくれる人のおかげで私たちは毎日ごはんを食べることができま。感謝の気持ちを忘れずに毎日あいさつをさうとしましょう。						

ちくわの磯部揚げ

材料(5人分)
ちくわ 5本

☆小麦粉 大さじ3弱
☆米粉 小さじ4
☆水 30ml
☆青のり 適量

揚げ油 適量

- ちくわは1/4にカットします
- ☆の材料を合わせ、衣を作ります。かたさを見て、水の量を調整します。
- 油を180度に熱して、衣がカラッとなるくらいまで揚げて出来上がりです。

○給食の天ぷらは卵アレルギーの子どもでも食べられるように、卵を使用してません。
○青のりをカレー粉にかえたりアレンジができます。

