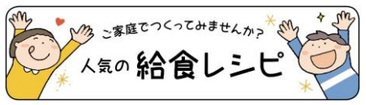
2月 給食予定こんだて表

能登香島学校給食センター

日 曜日	こんだて	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	1食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ
1 火	ごはん 魚のみそマヨ焼き じぶ煮 厚揚げのみそ汁 牛乳	魚 乳	米　強化米 県産ふくらぎ　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　酒　白みそ　塩　こしょう とり肉　ほうれんそう　にんじん　しいたけ　しょうゆ　片栗粉　煮干しだし　凍り豆腐【大豆】酒　みりん　こんぶ　砂糖 だいこん　たまねぎ　生揚げ　ねぎ　みそ　にんじん　煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 633 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 22.1 g カルシウム 315 mg 食塩相当量 2.2 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・さとうなどで濃い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という説と、この料理を考えたのが『じぶ』という名前の人だからという２つの説があります。
2 水	きな粉揚げパン 春雨サラダ クリームシチュー みかんクレープ 牛乳	小麦・乳 乳 乳	ミルクロール【小麦 乳 大豆】きな粉　砂糖　塩　油 キャベツ　もやし　とうもろこし　はるさめ　酢　醤油　砂糖　中華だし　ごま油 牛乳　たまねぎ　じゃがいも　ほうれんそう　鶏肉　にんじん　米粉　バター【乳】　とりがらだし　白ワイン　コンソメ　油　塩　こしょう 豆乳 砂糖 油 米粉 みかん 水あめ(鉄強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 674 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 27.6 g カルシウム 349 mg 食塩相当量 2.1 g	きなこ揚げパンは給食の人気メニューです。パン屋さんが届けてくれたパンを、調理員さんは油で揚げ、きな粉・砂糖・塩まぶして作ります。パンが油を吸いすぎないように、高温の油でさっと揚げるのがおいしく仕上げるコツです。
3 木	手巻きずし ツナサラダ 豚じゃがみそ汁 牛乳　/　節分豆	卵 魚 乳	米　強化米　酢　砂糖　塩 たまご焼き(卵　かつおだし　砂糖　でん粉　油)　ウインナー　のり キャベツ　まぐろ(水煮缶詰)【魚】　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　きゅうり　ごま　レモン果汁 じゃがいも　たまねぎ　ぶた肉　ねぎ　にんじん　みそ　煮干しだし　酒 牛乳(石川県産生乳100%)　/　節分豆(大豆)	エネルギー 649 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 22.0 g カルシウム 315 mg 食塩相当量 2.6 g	節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があります。昔の日本では、春は一年の始まりとされ、特に大切にされました。そのため、冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになりました。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言われています。
4 金	ごはん とり天 れんこんのからしあえ タイピーエン 牛乳　/ いちご	小麦 卵 乳	米　強化米 とり肉　油　小麦粉　酒　米粉　しょうゆ　しょうが　にんにく キャベツ　れんこん　こまつな　ロースハム【乳・卵なし】　酢　しょうゆ　砂糖　酒　塩　からし はくさい　うずら卵　もやし　にんじん　いか　はるさめ　とりがらだし　しょうゆ　中華スープ　酒　しょうが　しいたけ　塩　こしょう 牛乳(石川県産生乳100%)　/　いちご	エネルギー 624 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 18.3 g カルシウム 293 mg 食塩相当量 2.1 g	太平燕（タイピーエン）は熊本県のご当地グルメで、鶏ガラスープに春雨と炒めた野菜や肉、魚介類を合わせた麺料理です。本来はスープ料理ですが、春雨が入ることで「麺料理」との認識が高まりました。スープは塩・トンコツ・醤油などのバリエーションがあり、揚げ卵を乗せるものが一般的です。沢山の野菜と肉や海鮮類が入ったタイピーエンは、熊本県の子ども達に大人気の給食メニューとなっています。
7 月	ごはん さばの南蛮漬け 野菜のごまあえ 豚汁 牛乳	魚 乳	米　強化米 石川県産さば【魚】　油　片栗粉　砂糖　しょうゆ　酢　米粉　ごま油 キャベツ　もやし　にんじん　しょうゆ　ごま　砂糖 はくさい　こまつな　ぶた肉　さつまいも　ねぎ　みそ　えのきたけ　にんじん　煮干しだし　酒 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 670 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 23.6 g カルシウム 308 mg 食塩相当量 2.0 g	茶碗やおわんの持ち方は正しいか点検してみましょう。茶碗は、親指を上の ふちにかけ、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、下側だけを持たないようにしましょう。ご飯を食べるときは、茶碗に口を近づけて、はしでご飯を口に運びましょう。汁を飲むときは、ずるずると音を立てないようにしてお椀に口をつけていただきましょう。
8 火	ごはん ハンバーグ マセドアンサラダ 野菜と油揚げのみそ汁 牛乳	乳	米　強化米 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))　トマト　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　ｳｽﾀｰｿｰｽ　砂糖 じゃがいも　ブロッコリー にんじん　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　とうもろこし　塩　こしょう はくさい　たまねぎ　えのきたけ　ねぎ　にんじん　みそ　油揚げ　煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 655 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 22.9 g カルシウム 467 mg 食塩相当量 2.0 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。みなさんは、毎日その「いのち」をいただいています。食べ物や支えてくれる人に感謝して、しっかり「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
9 水	フィッシュバーガー（胚芽バンズ） （白身魚フライ） （タルタル風サラダ） ミネストローネ 牛乳	小麦・乳 魚・小麦 卵・乳・小麦 乳	胚芽バンズ【小麦 乳 大豆】 ほき　パン粉　小麦粉　塩　油 キャベツ　たまねぎ　みずな　タルタルソース【卵・乳・小麦】　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　にんじん　塩　こしょう たまねぎ　じゃがいも　トマト　ベーコン【乳・卵なし】　にんじん　大豆　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　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(石川県産生乳100%)	エネルギー 625 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 27.5 g カルシウム 322 mg 食塩相当量 2.4 g	学校給食の献立は健康に成長できるための栄養のバランスの基準にそって立てられています。エネルギー量は1日に必要な量の 1/3ですが、カルシウムなどの不足が考えられる栄養素は多めに、ナトリウムなどの摂取過剰が考えられる栄養素は少なめに設定してあります。健康のために、できるだけ残さず食べましょう。
10 木	チキンカレー（麦ごはん） チキンカレー(カレールウ) おじゃこのサラダ ハートのチョコプリン 牛乳	小麦 小麦 魚 乳	米　強化米　大麦 たまねぎ　じゃがいも　とり肉　カレールウ【小麦】にんじん　りんご　とりがらだし　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 赤ワイン　ｳｽﾀｰｿｰｽ　油　しょうが　にんにく　カレー粉 もやし　ブロッコリー　しらす干し【魚】　とうもろこし　酢　砂糖　ごま油　しょうゆ　塩　こしょう チョコプリン(豆乳　砂糖　ココア　でんぷん) 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 651 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 20.7 g カルシウム 341 mg 食塩相当量 2.7 g	「好き嫌いせず、残さず食べる」ことができるようになるために、料理の中にもし苦手なものがあったとしても、はじめから全部取り除くのではなく、健康な体をつくるために、一口でも食べてみましょう。最初は苦手なものでも何回も食べる経験をすると、おいしく食べられるようになります。「残さず食べる」ということは食事を作ってくださった方への感謝の気持ちを表す食事のマナーでもあります。
14 月	ご飯 小あじの唐揚げ 春雨の野菜炒め 麻婆豆腐 牛乳	魚 乳	米　強化米 石川県産豆あじ　片栗粉　油 キャベツ　たまねぎ　にんじん　はるさめ　しょうゆ　油　中華スープ　塩　こしょう 木綿豆腐　たまねぎ　にんじん　ぶた肉　ねぎ　みそ　にら　しょうゆ　酒　砂糖　片栗粉　しいたけ　油　しょうが　にんにく　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ　ごま油 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 634 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.7 g カルシウム 523 mg 食塩相当量 2.3 g	骨まで食べられる「小あじ」には骨をつくるのに役立つカルシウムやビタミンDが含まれています。小学生、中学生の成長期には、大人より多くのカルシウムをとることが必要です。小あじは少しほろ苦さもある魚ですが、健康のためにぜひ食べてほしい小魚です。給食では石川県産の小あじをカラッとから揚げにしてあります。奥歯でよく噛んで骨を丸ごと食べて、カルシウムとビタミンDを積極的にとりましょう。
15 火	ごはん　/　七尾市産納豆 五目厚焼きたまご 野菜の生姜醤油あえ とり野菜 牛乳	卵・筍 乳	米 強化米　/　納豆　しょうゆ 五目厚焼きたまご(卵　かつおだし　鶏肉　にんじん　たけのこ　砂糖　もずく　しいたけ　油) キャベツ　きゅうり　油揚げ　にんじん　しょうゆ　みりん　砂糖　しょうが はくさい　木綿豆腐　とり肉　たまねぎ　もやし　ねぎ　にんじん　ぶなしめじ　とりなべみそ　煮干しだし　みそ　みりん　しょうゆ　しょうが　酒　にんにく 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 637 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 18.9 g カルシウム 361 mg 食塩相当量 2.4 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。地域で作られたものを地域で食べることを「地産地消（ちさんちしょう）」といいます。
16 水	チーズホットドッグ マカロニサラダ 野菜コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	小麦・乳 小麦・魚 乳 乳	ミルクロール【小麦 乳 大豆】ウインナー【乳・卵なし】　チーズ　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　ｳｽﾀｰｿｰｽ　砂糖 キャベツ　マカロニ【小麦】まぐろ(水煮缶詰)【魚】　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　とうもろこし　塩　こしょう はくさい　たまねぎ　とり肉　もやし にんじん　とりがらだし　コンソメ　にんにく　塩　こしょう 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 644 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 29.0 g カルシウム 467 mg 食塩相当量 2.2 g	チーズやヨーグルトなどの乳製品は牛乳からできているので、牛乳と同じようにカルシウムを含んでいます。カルシウムは骨や歯を丈夫に育ててくれる、成長期に欠かせない栄養素です。おなかがすいたときの間食にもおすすめです。
17 木	ごはん シュウマイ ビーフン炒め 豆腐とキムチのチゲ 牛乳	小麦 乳	米 強化米 シュウマイ(たまねぎ でんぷん ぶた肉 大豆 しょうが ごま油 小麦粉 魚介エキス 調味料(鉄強化)) キャベツ　たまねぎ　ビーフン　にんじん　にら　しょうゆ　油　ごま油　しょうが　中華スープ　塩　こしょう 木綿豆腐　はくさい　ぶた肉　キムチ(白菜　たまねぎ　こま　大根　にんじん　昆布　にら　りんご　にんにく　唐辛子　かつお節エキス　魚醤)　こまつな　ねぎ　もやし　みそ　とりがらだし　煮干しだし　酒　コチュジャン　しょうゆ　ごま油 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 653 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 20.2 g カルシウム 339 mg 食塩相当量 2.0 g	ビーフンはお米から作られた麺です。小麦よりお米がたくさんとれるアジア地域でよく食べられていましたが、今は小麦アレルギーやグルテンフリーの観点から、世界中で食べられるようになっています。ビーフンといっしょに野菜を炒めることで、たっぷり野菜をとることができます。
18 金	ごはん 大豆の煮干のごまからめ 豚肉のすき焼き風煮 牛乳	魚 小麦 乳	米　強化米 大豆　いわし煮干し　砂糖　米粉　油　しょうゆ　みりん　ごま　片栗粉 たまねぎ　木綿豆腐　ぶた肉　こんにゃく　ねぎ　にんじん　えのきたけ　みずな　しょうゆ　車麩【小麦】砂糖　酒　みりん　油 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 615 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 17.2 g カルシウム 465 mg 食塩相当量 1.9 g	食事のマナーとして、「食べるときの姿勢をよくする」ということも大切です。見た目が美しいということだけでなく、食べものが口の中に入った後「食道」を通っておなかの中の「胃」から「腸」へと運ばれて、消化、吸収されますが、その時、食べるときの姿勢が悪いと、食道、胃、腸へと食べたものが運ばれにくくなるそうです。足を床につけて、背筋を伸ばした姿勢で食べましょう。
21 月	魚とたまごのそぼろ丼 うの花 大根のみそ汁 オレンジ 牛乳	魚・卵 乳	米　大麦　強化米　たまご　まぐろ(水煮缶詰)【魚】えだまめ　しょうが　砂糖　油　しょうゆ　ごま油　酒　みりん　塩 たまねぎ　おから【大豆】　ぶた肉　こんにゃく　にんじん　ねぎ　しょうゆ　酒　みりん　油　砂糖　塩 だいこん　はくさい　ねぎ　にんじん　みそ　ぶなしめじ　油揚げ　煮干しだし オレンジ 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 621 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.8 g カルシウム 315 mg 食塩相当量 2.1 g	「うの花」とは「おから」のことです。おからの白色が卯の花の花に似ていることから言われるようになりました。おからは豆腐を作るときに、大豆から豆乳を絞った後に残る部分です。特に食物せんいが多く、大豆由来のたんぱく質やカルシウムも含まれています。ハンバーグやコロッケなどに混ぜて使うと、エネルギーが控えめボリューム感のある仕上がりにすることができ、健康食品として注目されています。
22 火	ごはん 鶏のからあげ 大根とあげのサラダ ほうとう風汁 牛乳	小麦 乳	米　強化米 とり肉　片栗粉　油　しょうゆ　米粉　酒　しょうが キャベツ　みずな　ねぎ　油揚げ　切干大根　しょうゆ　砂糖　ごま油　みりん うどん【小麦】かぼちゃ　こまつな　ぶた肉　ねぎ　こんにゃく　しいたけ　みそ　しょうゆ　みりん　煮干しだし　酒 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 641 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 16.9 g カルシウム 341 mg 食塩相当量 2.0 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。これは昔、お膳の正面に姿勢よく座るとロまでの距離が遠いので、自然に器を持って食べるようになったからだといいます。ごはんを中心とした和食を正しいマナーで食べましょう。
24 木	わかめごはん 豆乳茶碗蒸し あいまぜ じゃがいものみそ汁 牛乳	卵・魚 乳	米　強化米　わかめ　砂糖　塩 豆乳　たまご　とり肉　みずな　かまぼこ【魚】　酒　しょうゆ　みりん　しいたけ　煮干しだし　塩 だいこん　にんじん　油揚げ　ごぼう　砂糖　しょうゆ　みりん　酒　油 じゃがいも　こまつな　たまねぎ　ねぎ　えのきたけ　みそ　煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 649 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 18.0 g カルシウム 351 mg 食塩相当量 3.0 g	「あいまぜ」は大根や切干大根・にんじん・れんこんなどを醤油で煮て、甘酢で和えて作ります。正月や冠婚葬祭のおもてなし料理として、全国各地で作られている郷土料理です。能登地区の「あいまぜ」は、水を使わずに野菜からの水分と調味料だけで煮て、酢を使わないのが特徴的です。わたしたちの住む能登の郷土料理を味わって食べましょう。
25 金	ターメリックライス チキンナゲット かぶのサラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ 牛乳	小麦 魚 乳	米　強化米　コンソメ　ターメリック チキンナゲット(鶏肉　パン粉　でんぷん　おから　小麦粉　米粉　砂糖　油(鉄強化))油 キャベツ　かぶ　まぐろ(水煮缶詰)【魚】　みずな　しょうゆ　砂糖　オリーブ油　塩 豆乳　たまねぎ　かぼちゃ　米粉　とりがらだし　コンソメ 油　塩　こしょう 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 636 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.1 g カルシウム 282 mg 食塩相当量 1.8 g	サラダに入っている水菜（みずな）はビタミン類、ミネラルなどが含まれている緑黄色野菜です。京菜（きょうな）ともいい、冬においしい野菜ですが一年中食べられます。七尾市には水菜を「水耕栽培」といって、建物の中で育てている施設があります。水耕栽培は土を使わずに栽培する方法で、生育が早く、少ないスペースで衛生的に管理できるそうです。給食の水菜は水耕栽培の水菜を使用しています。
28 月	チャーハン ポテトサラダ 卵とコーンのスープ みかんタルト 牛乳	卵 乳	米　豚肉　鶏肉　玉ねぎ　にんじん　ねぎ　にんにく　しょうが　醤油　みりん　酒　ごま油　中華だし　塩 じゃがいも　ブロッコリー　きゅうり　にんじん　ノンエッグドレッシング　レモン果汁　塩　こしょう とうもろこし　たまご　木綿豆腐　ねぎ　とりがらだし　中華だし　酒　塩　片栗粉 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 711 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 25.1 g カルシウム 285 mg 食塩相当量 2.2 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。ビタミンＢ２は体内にためておくことができないので毎日とる必要があります。成長期に必要な栄養素を効率よく取り入れるために、牛乳は給食で１本飲む、そして、家でも１本飲むようにしましょう。



たまごとコーンのスープ

材料（４人分）

たまねぎ　1/2個
豆腐　１５０ｇ
ねぎ　１５ｇ
コーンクリーム　２００ｇ
たまご　３個
水　８００ｍｌ

☆ 中華スープの素　小さじ2
☆鶏がらスープの素　大さじ1と2/3
片栗粉　大さじ1

1. たまねぎはうすくスライス、豆腐は食べやすい大きさに、ねぎは小口切りにします。
2. 鍋に水とたまねぎを入れて加熱します。沸騰したら豆腐を入れしばらく加熱します。
3. コーンクリームと☆の調味料を入れて、混ぜながら加熱します。
4. 沸騰してきたら一旦、火を止めて少量の水で溶いた片栗粉を混ぜながら入れます。
5. 再び火をつけて、スープを混ぜながら溶いた卵を少しずつ入れます。
6. 卵が仕上がったらねぎを入れて、ひと煮立ちさせたらできあがりです。