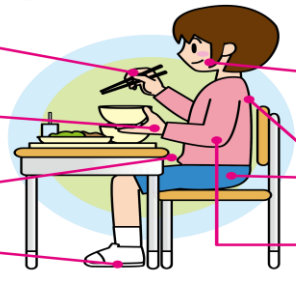
２月　今日の給食なんだろな？

能登香島学校給食センター

日曜日	こんだて	アレルギー	使っている食品　＊【　】は含まれるアレルゲン、（　）は主な原材料を示しています	1食あたりの栄養価			ひとくらメモ
1 水	ミルク食パン／みかんジャム	乳・小麦／	ミルク食パン（小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト 塩）　／　みかんジャム（水あめ 砂糖 みかん）	エネルギー	687	kcal	マスタードと聞くと、まず『辛い』と思われることが多いですが、給食で使った『粒マスタード』は辛くありません。それはこの粒が『からし菜』という野菜の種で、空気にふれても鼻にツンとくる辛さを出さないからです。さわやかな香りを食べる方が、マスタードやドレッシングに混ぜると食欲を高めてくれます。
	さけのマヨマスタード焼き	乳・魚	さけ ﾊﾝﾈｰﾑ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 粒マスタード パルメザンチーズ 酒 こしょう	たんぱく質	30.2	g	
	こんにゃくサラダ		キャベツ こんにゃく きゅうり とうもろこし 酢 醤油 ごま油 砂糖 塩そうミックス	脂　質	25.8	g	
	鶏肉ときのこのごまみそスープ		チンゲンサイ 鶏肉 にんじん しめじ ごぼう えのきだけ granulated だし ごま 酒 コンソメ	カルシウム	398	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	3.0	g	
2 木	ごはん		米	エネルギー	636	kcal	今日は、九州地方の料理を集めた献立です。『とり天』と『あいまぜ』は大分県の郷土料理です。鶏肉が高価な時代に、衣をたっぷりつけて揚げたのが始まりです。あいまぜは、石川県のものとは違い、豆腐を使うのが特徴です。『だぶ』は佐賀県の郷土料理で、季節の野菜を『ざぶざぶ』煮て作ることから、名付けられました。
	とり天	小麦	鶏肉 油 小麦粉 酒 米粉 醤油 しょうが にんにく	たんぱく質	29.5	g	
	あいまぜ		小松菜 豆腐 こんにゃく さつま揚げ【魚】 にんじん 切り干し大根 醤油 ごま 砂糖 干ししいたけ みりん	脂　質	18.6	g	
	だぶ		里いも 厚揚げ れんこん にんじん ごぼう ねぎ 煮干しだし 醤油 かたくり粉 しょうが みりん 塩	カルシウム	387	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	1.9	g	
3 金	手巻きずし		米 酢 砂糖 塩	エネルギー	651	kcal	今日は『節分』にちなんで『節分豆』を出しました。節分とは、季節の分かれ目という意味です。今日で冬は終わり、明日からは春になりますよ。と知らせています。大豆には、病気や悪いことを吹き飛ばす力があると言われています。豆を食いて『健康でよいことがありますように』と願い、年の数だけ大豆を食べましょう。
	（手巻きずしの具）	卵・小麦・かに	ソーセージ（豚肉 ラード 砂糖 水あめ 塩）たまご焼き（卵 でん粉 砂糖 みりん 酒 酢 醤油 塩 かつおだし 油）かにかまぼこ（魚肉 卵白 小麦でん粉 かにエキス 塩 油）のり	たんぱく質	26.0	g	
	ツナサラダ	乳	キャベツ きゅうり ツナ【魚】 ﾊﾝﾄﾞﾒｲﾄﾞ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ にんじん チーズ レモン果汁 塩 こしょう	脂　質	24.6	g	
	豆腐のみそ汁		豆腐 玉ねぎ 小松菜 えのきだけ みそ 煮干しだし	カルシウム	355	mg	
	節分豆／牛乳	/乳	節分豆（大豆）　／　牛乳	食塩相当量	3.1	g	
6 月	ごはん		米	エネルギー	680	kcal	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達に、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、『野菜やら実難をとる』という意味でつけられました。厳しい寒さから石川県民を救ってくれるソウルフードです。
	コロッとさつま揚げ	小麦・だけのこ	コロッとさつま揚げ（玉ねぎ にんじん くわい れんこん だけのこ しょうが 魚肉 でん粉 大豆たんぱく いか ゼラチン 醤油 砂糖 塩）油 酢 醤油 砂糖 ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ごま油	たんぱく質	26.3	g	
	野菜とたまごのおひたし	卵	小松菜 もやし キャベツ 錦糸たまご（卵 でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 みりん とりがらだし 油）にんじん 醤油 みりん 砂糖	脂　質	16.5	g	
	とり野菜		白菜 豆腐 鶏肉 玉ねぎ こんにゃく にんじん みそ しめじ ねぎ 煮干しだし 酒 砂糖 にんにく しょうが ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ	カルシウム	358	mg	
	たい焼き／牛乳	小麦／乳	たい焼き（小豆あん 小麦粉 砂糖 油 米粉 塩）　／　牛乳	食塩相当量	2.9	g	
7 火	ごはん		米	エネルギー	614	kcal	春の野原に黄色い花を咲かせる『菜の花』ですが、野菜としても食べられます。冬の間厳しい寒さを我慢しながら、花を咲かせるためのエネルギーをたくさんため込んでいます。少し苦みがありますが、蕾でいたからだを目覚めさせ、元気にしてくれる味です。病気に負けない体を作り、エネルギーを生み出す助けになります。
	いわしのおかか煮	魚	いわしのおかか煮（いわし 砂糖 醤油 みりん でん粉 かつおぶし 塩）	たんぱく質	23.1	g	
	菜の花あえ	卵	キャベツ ゆりたまご（卵 油 かつおだし 塩 醤油 昆布 酢）菜の花 小松菜 にんじん 醤油 砂糖	脂　質	17.2	g	
	さつま汁		さつまいも 大根 鶏肉 こんにゃく にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 酒	カルシウム	395	mg	
	りんご／牛乳	/乳	りんご　／　牛乳	食塩相当量	2.0	g	
8 水	パターロール	卵・乳・小麦	パターロール（小麦粉 卵 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 塩）	エネルギー	614	kcal	『きんぴら』という変わった名前は、『浄瑠璃』という昔からある演劇のお話からつけられました。とても強くて、悪者を懲らしめやっつけた主人公の名前が『金平』だったことと、材料に使われるごぼうに歯ごたえがあり、力をつける食べ物だったことから考えられました。今日は、きんぴらをサラダにアレンジしてみました。
	かぼちゃコロッケ	小麦	かぼちゃコロッケ（かぼちゃ 豚肉 玉ねぎ ラード 大豆たんぱく パン粉 でん粉 小麦粉 油 水あめ 砂糖 醤油 ｼﾞｬｶﾞｲﾓ）油	たんぱく質	24.2	g	
	根菜のきんぴらサラダ		小松菜 ごぼう れんこん ブロッコリー にんじん 酢 醤油 ごま 砂糖 みりん ごま油 こしょう	脂　質	22.4	g	
	白菜と鶏だんごのシチュー	乳・小麦	牛乳 白菜 鶏だんご（鶏肉 玉ねぎ ねぎ パン粉 醤油 塩 しょうが こしょう）玉ねぎ にんじん しめじ とうもろこし 米粉 スキムミルク とりがらだし コンソメ 油 塩 こしょう	カルシウム	497	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.7	g	
9 木	チャーハン	(小麦)	米 大麦 中華スープ 玉ねぎ 焼き豚 とうもろこし にんじん 醤油 ごま油 こしょう	エネルギー	628	kcal	野菜やくだものには、骨や歯をつくる無機質、病気と戦うビタミンなど、からだにとってとても大切な働きをする栄養素が含まれています。特にビタミンは、毎日食べ物から補うことが必要な栄養素です。からだを健康に保つために、野菜は毎日３５０グラム、くだものは１日２００グラム食べることを目指しましょう。
	春巻き	小麦	春巻き（豚肉 玉ねぎ にんじん キャベツ 油 ラード 醤油 小麦粉 春雨 しょうが でん粉 砂糖 干ししいたけ 米粉 米あめ 塩）油	たんぱく質	19.7	g	
	大根のナムル		大根 小松菜 にんじん ねぎ 醤油 みりん ごま 砂糖 ごま油 ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ	脂　質	24.0	g	
	中華五目スープ	卵・だけのこ	もやし たまご チンゲンサイ だけのこ とりがらだし かたくり粉 醤油 酒 中華スープ オイスターソース 干ししいたけ	カルシウム	335	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.0	g	
10 金	大豆のキーマカレー	(小麦)	米 大麦	エネルギー	684	kcal	『デコポン』は『清見オレンジ』と『ポンカン』をかけあわせて生まれた新しいみかんです。へたの部分がポンと飛び出ていて、決められたせさがあるものだけがデコポンという名前で売られています。３月１日は『デコポンの日』です。がん予防や疲労回復、かぜやインフルエンザ予防にも効く、からだによい果物です。
	（カレーソース）	小麦	玉ねぎ じゃがいも 鶏肉 カレールウ【小麦】 にんじん 大豆 とりがらだし りんご 大豆ミート 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 カレー粉	たんぱく質	22.3	g	
	雪ん子サラダ	乳	キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし チーズ 酢 パルメザンチーズ 油 砂糖 醤油 こしょう	脂　質	22.0	g	
	デコポン		デコポン	カルシウム	318	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.5	g	
13 月	ごはん		米	エネルギー	666	kcal	『車ふ』は、車のタイヤのような形をした『ふ』で、石川県ではなじみ深い食べ物です。『ふ』は、昔から日本で食べられてきた食べ物の１つで、平安時代に中国から伝えられました。ふの材料は『小麦粉』です。今日は、この車ふと鶏肉や野菜を一緒に煮て、たまごでとじました。車ふの甘くて優しい味がおいしいです。
	ちくわのカレー揚げ	小麦	ちくわ【魚】 小麦粉 油 米粉 カレー粉	たんぱく質	28.6	g	
	キャベツとわかめの酢の物		キャベツ 油揚げ きゅうり 酢 砂糖 醤油 みりん わかめ 塩	脂　質	19.3	g	
	車ふのたまごとじ	卵・小麦	たまご じゃがいも 玉ねぎ 白菜 鶏肉 にんじん 車ふ ねぎ 醤油 煮干しだし 砂糖 酒 みりん	カルシウム	324	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.4	g	
14 火	コンソメライスのクリームソースがけ	(小麦)	米 大麦 コンソメ 塩 ターメリック	エネルギー	759	kcal	今日は『バレンタイン』です。その昔、ローマ皇帝に内緒で遠征に出る兵士を結婚させていたバレンタイン司教が、捕まって処刑されてしまいました。心優しい司教を神様としてまつり、恋人達の応援日としてバレンタインデーが作られました。日頃の感謝を込めて、給食センターからも手作りの『カップケーキ』を届けました。
	（クラムチャウダー）	乳	豆乳 玉ねぎ じゃがいも 小松菜 にんじん あさり ベーコン 米粉 スキムミルク とりがらだし 油 コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	たんぱく質	23.5	g	
	花野菜とチキンのサラダ		ブロッコリー カリフラワー 鶏肉 ﾊﾝﾄﾞﾒｲﾄﾞ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 赤パプリカ とうもろこし こしょう	脂　質	26.7	g	
	米粉のカップケーキ	卵・乳	米粉 チョコチップ【乳】 牛乳 バター 砂糖 たまご ベーキングパウダー 塩	カルシウム	382	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.1	g	
15 水	きなこ揚げパン	乳・小麦	コッペパン（小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング イースト 塩）きな粉 砂糖 油 塩	エネルギー	712	kcal	私たちが食べている『たまご』は、世界中の人々が毎日のように口にしている食べ物の１つです。たまごは、昔から『完全食品』と言われています。それはビタミンＣ以外のすべての栄養素がバランスよく含まれているからです。生でも、ゆでても、焼いても食べられ、ケーキやお菓子にも欠かせない存在です。
	ハンバーグ		ハンバーグ（鶏肉 豚肉 玉ねぎ 大豆たんぱく 牛脂 でん粉 ケチャップ 砂糖 しょうが にんにく 塩 油）ケチャップ ｳｽﾀｰｿｰｽ 砂糖	たんぱく質	28.7	g	
	キャベツとツナのサラダ		キャベツ ブロッコリー ツナ【魚】 とうもろこし ﾊﾝﾄﾞﾒｲﾄﾞ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ごま レモン果汁 こしょう	脂　質	34.6	g	
	たまごスープ	卵	たまご もやし チンゲンサイ にんじん ねぎ とりがらだし 醤油 かたくり粉 中華スープ 酒	カルシウム	510	mg	
	みかんタルト／牛乳	/乳	みかんタルト（みかん 水あめ 砂糖 豆乳 米粉 油 でん粉）　／　牛乳	食塩相当量	2.5	g	

日曜日	こんだて	アレルギー	使っている食品　＊【　】は含まれるアレルゲン、（　）は主な原材料を示しています	1食あたりの栄養価			ひとくらメモ
16 木	ごはん		米	エネルギー	668	kcal	『じぶ煮』は石川県金沢市の郷土料理です。うすく切った鴨肉や鴨肉に小麦粉を多ぶし、しょうゆと砂糖で濃いめに味付けした煮汁で、野菜や『すだれふ』と一緒に煮て作ります。名前の由来には、煮る時に『じぶじぶ』と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。
	さばの南蛮漬け	魚	さば 玉ねぎ かたくり粉 油 米粉 酢 白ワイン 醤油 レモン果汁 砂糖	たんぱく質	29.3	g	
	じぶ煮		鴨肉 ほうれん草 にんじん 醤油 かたくり粉 煮干しだし 酒 みりん 高野豆腐 干ししいたけ 昆布だし 砂糖	脂　質	23.8	g	
	かぶと油揚げのみそ汁		かぶ 白菜 にんじん 油揚げ なめこ ねぎ みそ 煮干しだし	カルシウム	307	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	1.9	g	
17 金	かやくごはん	(小麦)	米 大麦 醤油 酒 鶏肉 ごぼう えだ豆 にんじん 砂糖 干ししいたけ みりん	エネルギー	607	kcal	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、お椀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、口までの距離が遠いので、自然と器を持って食べるようになったからです。
	豆腐バーグの甘酢あん		豆腐バーグ（玉ねぎ 豆腐 鶏肉 おから 油 大豆たんぱく にんじん 砂糖 塩 醤油 にんにく しょうが）醤油 砂糖 ケチャップ 酢 かたくり粉 酒 コンソメ にんにく	たんぱく質	23.9	g	
	福神あえ		キャベツ 小松菜 福神漬 醤油	脂　質	17.9	g	
	里いもと油揚げのみそ汁		里いも 玉ねぎ にんじん 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし	カルシウム	422	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.8	g	
20 月	ごはん／納豆		米　／　納豆 醤油	エネルギー	672	kcal	『納豆』は、ゆでたり蒸したりした大豆に、納豆菌をつけて発酵させて作ります。大豆は日本の食事に欠かせない食べ物です。大豆から作られる食品はたくさんありますが、みなさんはいくつ知っていますか？今日の納豆は、七尾市の『みのり園』で作られたものです。地域で作られたものを地域で食べる『地産地消』の取組です。
	豚肉のくわ焼き		豚肉 かたくり粉 油 米粉 醤油 酒 みりん 砂糖 しょうが	たんぱく質	28.9	g	
	小松菜とれんこんのごまあえ		小松菜 れんこん にんじん 醤油 ごま 砂糖	脂　質	22.1	g	
	豆腐とわかめのみそ汁		豆腐 玉ねぎ にんじん しめじ みそ 煮干しだし わかめ	カルシウム	375	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.3	g	
21 火	ごはん		米	エネルギー	694	kcal	魚には、人間と同じように頭も骨もあります。給食では、魚屋さんが包丁で四苦八苦につぶしてくれています。すべての骨をとることは難しいので、小さな骨があるかもしれません。食べる前に骨がわかったら、事で取ってからごはんに入れましょう。よくかんで食べれば、口の中に骨が入っても、歯に当たって出すことができます。
	さんまのみそ煮	魚	さんまのみそ煮（さんま 大根 砂糖 醤油 でん粉 みりん 塩）	たんぱく質	24.3	g	
	レモン酢あえ		キャベツ 小松菜 にんじん 鶏肉 醤油 レモン果汁 砂糖 酒	脂　質	22.9	g	
	かぼちゃと厚揚げのみそ汁		かぼちゃ 厚揚げ 玉ねぎ こんにゃく みそ ねぎ 煮干しだし	カルシウム	443	mg	
	ガトーショコラ／牛乳	/乳	ガトーショコラ（豆乳 砂糖 米粉 油 ココアパウダー カカオマス）　／　牛乳	食塩相当量	1.8	g	
22 水	フィッシュバーガー	乳・小麦	胚芽バンズ（小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング 小麦胚芽 イースト 塩）	エネルギー	668	kcal	『ヨーグルト』は、奈良時代に『酪』という名前で薬として食べられていました。ヨーグルトには、成長期に欠かせないカルシウムはもちろん、栄養素をエネルギーに変える ビタミンＢ２も含まれています。また、牛乳に乳酸菌を混ぜて発酵させて作るので、消化吸収がとてもよく、おなかの調子を整えてくれます。
	（白身魚フライ）	小麦・魚	ホキフライ（ホキ パン粉 小麦粉 でん粉 大豆たんぱく 塩 こしょう）油	たんぱく質	29.1	g	
	（タルタル風サラダ）	卵・乳 小麦	小松菜 キャベツ 玉ねぎ ゆでたまごソース【卵・乳・小麦】 にんじん ﾊﾝﾄﾞﾒｲﾄﾞ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ チーズ 塩 こしょう	脂　質	27.5	g	
	ミネストローネ		じゃがいも 玉ねぎ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ にんじん ベーコン トマト 大豆 ケチャップ とりがらだし 赤ワイン 油 コンソメ にんにく 塩 こしょう	カルシウム	458	mg	
	ヨーグルト／牛乳	乳/乳	ヨーグルト　／　牛乳	食塩相当量	2.6	g	
24 金	ごはん／しそふりかけ		米　／　しそふりかけ（赤しそ 砂糖 塩）	エネルギー	629	kcal	今日の茶碗蒸しは、給食センターで一から手作りしました。下味をつけた具をカップに入れ、だし汁と合わせた卵液を注いで、オーブンで蒸します。給食では、特に栄養アップと見た目の美しさを目指しました。手間のかかる料理ですが、喜んでくれる顔を思い浮かべながら感謝って作りました。味わって食べましょう。
	SDGsつみれの茶碗蒸し	卵・乳・小麦	牛乳 たまご SDGsつみれ（かまぼこ【小麦】 魚肉 砂糖 塩）鶏肉 えのきだけ みつば みりん 醤油 酒 砂糖 煮干しだし 塩	たんぱく質	27.0	g	
	切り干し大根のうま煮		にんじん 油揚げ 切り干し大根 さやいんげん 醤油 煮干しだし 干ししいたけ 砂糖 酒 みりん	脂　質	17.0	g	
	じゃがいもと麩のみそ汁	小麦	じゃがいも 小松菜 玉ねぎ にんじん みそ 煮干しだし おつゆふ【小麦】	カルシウム	386	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	3.5	g	
27 月	ごはん		米	エネルギー	618	kcal	からだがポカポカ温まる『チゲ』は、韓国で食べられている料理の１つです。鍋に肉や魚、豆腐とたっぷりの野菜、そしてキムチを入れて、だし汁と一緒にじっくり煮込んで作ります。チゲという名前には、韓国語で『鍋』という意味があります。真っ赤な色は唐辛子の色です。ピリッと辛いですが、冬にピッタリの料理です。
	はたはたの唐揚げ	魚	はたはたの唐揚げ（はたはた でん粉）油	たんぱく質	27.9	g	
	チャプチェ		玉ねぎ チンゲンサイ さつま揚げ【魚】 春雨 にんじん 醤油 油 中華スープ 砂糖 みりん ごま油	脂　質	18.2	g	
	豆腐とキムチのチゲ		豆腐 白菜 もやし 豚肉 キムチ（白菜 玉ねぎ ごま 大根 にんじん 昆布 にら りんご にんにく 砂糖 酢 唐辛子 塩 魚醤）いか にんじん ねぎ にら みそ とりがらだし 煮干しだし 酒 コチュジャン 醤油 ごま油	カルシウム	390	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.3	g	
28 火	ごはん		米	エネルギー	686	kcal	日本の食事では、食器を持って食べます。ごはん茶碗やお椀を正しく持てていますか？茶碗は、親指をのぞいた小・指・薬指・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、下向きだと持ちにくく、落としやすくなります。自分の持ち方を振り返り、マナーよく食べましょう。
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉 米粉 油 醤油 かたくり粉 酒 にんにく 中華スープ	たんぱく質	29.2	g	
	五目煮豆		こんにゃく 大豆 ごぼう にんじん さつま揚げ【魚】 えだ豆 砂糖 醤油 煮干しだし 酒 油 ひじき	脂　質	19.1	g	
	キャベツと厚揚げのみそ汁		キャベツ 厚揚げ 玉ねぎ にんじん みそ しめじ 煮干しだし	カルシウム	414	mg	
	いちごヨーグルト／牛乳	乳/乳	いちごヨーグルト（砂糖 脱脂粉乳 いちご 加糖練乳 全粉乳 寒天 クリーム）　／　牛乳	食塩相当量	2.2	g	

よい姿勢で食べましょう



- お箸の使い方に気をつけましょう。
- おわんや小さい器は手に持って食べましょう。
- 机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。
- 足の裏は床につけましょう。
- 口をとじて、よくかんで食べましょう。
  - ✕ クチャクチャと音をさせない。
  - ✕ 食べ物を口いっぱいに詰め込み過ぎない。
- いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。
- 机にひじをつかないようにしましょう。

※ 都合により、献立が変更になることがあります。