３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	ｱﾚﾙｷﾞｰ	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		ひとくちメモ
1 水	**アーモンドトースト**	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） バター アーモンド 砂糖	ｴﾈﾙｷﾞｰ 673	kcal	今日の給食は『アーモンドトースト』です。手作りのトーストはとても手間がかかりますが、食べる子どもたちの喜ぶ顔を思い浮かべながら、調理員さんが頑張って作ってくれています。アーモンドは、香ばしい香りと甘みが特徴で、抗酸化作用をもつビタミンEやおなかの中をそうじする食物せんいが多く含まれています。
	肉だんご		肉だんご（鶏肉 玉ねぎ 大豆たんぱく ラード にんじん えだ豆 くわい ごま ねぎ しょうが キャベツ 塩 砂糖 油 ケチャップ 酢 醤油 ﾄﾏﾄ ｿｰｽ りんご にんにく）	ﾀﾝﾊﾟｸ質 25.7	g	
	花野菜とひじきのサラダ		ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし ひじき のっぺぢ 酢 油 砂糖 醤油 こしょう	脂　質 30.3	g	
	白いんげん豆と野菜のスープ		じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 白いんげん豆 チンゲンサイ にんじん とりがらだし 醤油 コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	ｶﾙｼｳﾑ 402	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.6	g	
2 木	**ウインナーカレー**	（小麦）	米 大麦	ｴﾈﾙｷﾞｰ 752	kcal	『いちご』は、ローマ帝国が栄えていた２０００年以上前から育てられてきました。英語で『ストロベリー』と呼ばれますが、ストローとは『麦わら』という意味です。いちごを育てる時に、土の上に麦わらを敷くことから名付けられました。鮮やかないちごの赤色は、豊の訪れを感じさせ、からだにも元気にしてくれます。
	（カレーソース）	小麦	玉ねぎ じゃがいも 豚肉 カレールウ【小麦】 にんじん 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	ﾀﾝﾊﾟｸ質 24.0	g	
	（ウインナー）		ウインナー（豚肉 ラード 水あめ 砂糖 塩）	脂　質 30.7	g	
	ひじきの彩りサラダ		キャベツ きゅうり ツナ【魚】 にんじん とうもろこし 醤油 ひじき みりん 砂糖 レモン果汁 ごま油 塩	ｶﾙｼｳﾑ 297	mg	
	いちご／牛乳	/乳	いちご　／　牛乳	食塩相当量 2.8	g	
3 金	**ちらしずし**	卵	米 酢 砂糖 塩 酒 鶏肉 にんじん 錦糸たまご えだ豆 高野豆腐 酒 醤油 砂糖 干ししいたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 624	kcal	今日は『ひな祭り』です。ひな祭りは『桃の節句』ともいい、『女の子が元気に成長し、幸せになりますように』と願う、昔からのならわしです。女の子のいる家では、ひな人形を飾り、桃の花やひなあられ、ひしもちなどを一緒にお供えします。給食では、ひな祭りにちなんで『ちらしずし』と『ひなあられ』を出しました。
	切り干し大根のごまマヨあえ		ブロッコリー とうもろこし ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ にんじん 切り干し大根 ごま 酢 醤油 砂糖	ﾀﾝﾊﾟｸ質 25.5	g	
	あさりと豆腐のみそ汁		豆腐 ごぼう あさり ねぎ みそ 煮干しだし 酒 わかめ しょうが	脂　質 20.3	g	
	ひなあられ		ひなあられ（もち米 砂糖 醤油 昆布 青のり 水あめ みりん 塩）	ｶﾙｼｳﾑ 359	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.0	g	
6 月	**ごはん**		米	ｴﾈﾙｷﾞｰ 656	kcal	『あいまぜ』は、能登地方で昔から食べられている郷土料理です。正月のおせち料理やお祝い事のあるハレの日に作られます。地域でとれる旬の野菜が使われるので、地区によってさまざまな具だ自や味わいがあります。大根やにんじんなどの根菜を手間ひまかけてせん切りし、炒めてからじっくり煮ます。味わってみましょう。
	さばのみそ煮	魚	さばのみそ煮（さば 砂糖 みそ みりん 米粉）	ﾀﾝﾊﾟｸ質 22.3	g	
	あいまぜ		大根 油揚げ にんじん ごぼう 醤油 油 砂糖 酒 みりん	脂　質 21.1	g	
	なめこ汁		豆腐 玉ねぎ 小松菜 にんじん なめこ ねぎ 醤油 煮干しだし 酒 みりん 昆布だし	ｶﾙｼｳﾑ 399	mg	
	青りんごゼリー／牛乳	/乳	青りんごゼリー（りんご果汁 砂糖）　／　牛乳	食塩相当量 2.1	g	
7 火	**ごはん**		米	ｴﾈﾙｷﾞｰ 628	kcal	今日は『群馬県』をテーマにした献立です。群馬県は、全国有数の養豚県です。３０種類以上の豚を育てており、トンカツにソースをかけた『ソースカツ』が名物です。『にまよこし』と『こしねけ』は群馬県の郷土料理です。特産品のこんにゃく、椎茸、ねぎを入れることから、頭文字をとってこしねけとよづけられました。
	ソースカツ	小麦	豚肉 パン粉 小麦粉 油 ｳｽﾀｰｿｰｽ みりん 砂糖 酒 醤油 塩 こしょう	ﾀﾝﾊﾟｸ質 25.5	g	
	ごまよごし		白菜 小松菜 油揚げ にんじん 醤油 ごま 砂糖	脂　質 18.7	g	
	こしねけ		大根 里いも こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ みそ 煮干しだし 干ししいたけ	ｶﾙｼｳﾑ 344	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.1	g	
8 水	**海の幸のピザトースト**	乳･小麦･魚	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） さば水煮 チーズ 玉ねぎ ピザソース ケチャップ ピーマン 赤ワイン 砂糖 オリーブ油	ｴﾈﾙｷﾞｰ 616	kcal	『ブロッコリー』は、地中海近くで生まれた緑黄色野菜です。形がよく似ているカリフラワーをもとにして新しく作られました。明治時代に日本へやって来ましたが、たくさん育てられるようになったのは今から４０年前のことです。目をよく見えるようにしたり、病気に負けない強いからだを作ったりしてくれます。
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー キャベツ かまぼこ【魚】 とうもろこし にんじん 酢 醤油 油 砂糖 塩 こしょう	ﾀﾝﾊﾟｸ質 25.0	g	
	コンソメスープ		じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 鶏肉 にんじん とりがらだし コンソメ 白ワイン 醤油 塩 こしょう	脂　質 21.8	g	
	りんごタルト		りんごタルト（りんご 砂糖 豆乳 米粉 油 水あめ ショートニング でん粉）	ｶﾙｼｳﾑ 412	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.8	g	
9 木	**梅しそごはん**		米 赤しそ 梅 塩 砂糖	ｴﾈﾙｷﾞｰ 614	kcal	今日は、中学３年生の卒業をお祝いする献立です。もしかしたら人生最後の給食になる中学３年生もいるかもしれませんね。９年間食べてきた給食にはいろいろな思い出があると思います。苦手な給食、好きな料理など話題はつきません。食べる人の成長と健康を考えて作られてきた給食を最後まで味わって食べましょう。
	さわらのあげぼの焼き	魚	さわら ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ にんじん 酒 塩 こしょう	ﾀﾝﾊﾟｸ質 26.4	g	
	小松菜のごまあえ		小松菜 もやし キャベツ にんじん ごま 醤油 砂糖	脂　質 22.3	g	
	沢煮椀		大根 豚肉 にんじん ごぼう 醤油 みつば 煮干しだし 干ししいたけ 酒 昆布だし 塩	ｶﾙｼｳﾑ 323	mg	
	【中】お祝いゼリー／牛乳	/乳	お祝いゼリー（いちご 砂糖 油 豆乳 水あめ 大豆粉）　／　牛乳	食塩相当量 2.1	g	
10 金	**ごはん**		米	ｴﾈﾙｷﾞｰ 607	kcal	その昔、和歌山県にある『高野山』のお坊さんが、寒い日に買ってきた豆腐を外に出したまま次の日を迎えました。朝、豆腐は凍っていて、何とか食べられないかと太陽に当てて溶かそうとしたところ、乾燥されて新しい豆腐ができました。これが『高野豆腐』です。お坊さんの失敗から、おいしい食べ物ができました。
	高野豆腐の甘辛がらめ		さつまいも 高野豆腐 醤油 はちみつ 油 酒 米粉 砂糖 かたくり粉 青のり	ﾀﾝﾊﾟｸ質 21.7	g	
	小松菜のごまあえ		キャベツ 水菜 にんじん たくあん 醤油 砂糖 ごま ごま油 塩	脂　質 16.5	g	
	豆乳みそ鍋		白菜 豆乳 豚肉 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ ねぎ みそ とりがらだし 煮干しだし 酒 みりん	ｶﾙｼｳﾑ 353	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.0	g	
13 月	**ごはん**		米	ｴﾈﾙｷﾞｰ 638	kcal	『キャベツ』は、ヨーロッパ生まれの野菜です。昔は病気によく効く薬であると信じられ、せく炎にもの万能デザートとしてよく食べられていたそうです。見た目は大きく違いますが、ブロッコリーやカリフラワーと同じ仲間です。ビタミンCが多く、葉つば２～３枚、生で食べれば、１日に必要な量の半分以上がとれます。
	デミグラスハンバーグ	小麦	ハンバーグ（豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たんぱく ラード 砂糖 でん粉） 玉ねぎ デミグラスソース【小麦】 トマト 赤ワイン 中濃ソース 油 砂糖 コンソメ	ﾀﾝﾊﾟｸ質 24.9	g	
	ミモザサラダ	卵	炒りたまご（卵 油 かつおだし 塩 醤油 昆布 酢） キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ 酢 油 砂糖 塩 こしょう	脂　質 22.5	g	
	豆腐とわかめのみそ汁		豆腐 にんじん しめじ みそ ねぎ 煮干しだし わかめ	ｶﾙｼｳﾑ 488	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.1	g	
14 火	**ごはん**		米	ｴﾈﾙｷﾞｰ 594	kcal	毎日の給食は、残さず食べるとタンパク質、ビタミン、ミネラルが１日に必要な量の３分の１がとれます。インフルエンザなどの感染症予防には、これらの栄養素をバランスよくとることが大切です。特に、ビタミンAはのどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぎます。ビタミンCには殺菌作用があり、免疫力を高めます。
	焼きぎょうざ	小麦	焼きぎょうざ（キャベツ 玉ねぎ にら 豚肉 鶏肉 ラード でん粉 醤油 塩 砂糖 しょうが 小麦粉 油 水あめ 大豆粉 大豆たんぱく 酢）	ﾀﾝﾊﾟｸ質 23.1	g	
	小松菜の中華ごまあえ		小松菜 もやし 大根 にんじん 醤油 ごま 砂糖 ごま油	脂　質 17.5	g	
	八宝菜	卵･たけのこ	白菜 キャベツ 豚肉 玉ねぎ うずらたまご にんじん いか たけのこ とりがらだし 醤油 かたくり粉 酒 中華スープ 油 ごま油 しょうが にんにく	ｶﾙｼｳﾑ 392	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 1.5	g	
15 水	**ミルクロール**	乳･小麦	ミルクロール（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）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 671	kcal	今日は、小学６年生の卒業をお祝いする献立です。６年間食べてきた給食にはいろいろな思い出があると思います。苦手な給食、好きな料理など話題はつきません。中学校の給食は今より量も増え、味も大人の食事により近くなります。食べる人の成長と健康を考えて作られてきた給食を、中学校へ行ってもしっかり食べましょう。
	フライドチキン		鶏肉 米粉 油 醤油 かたくり粉 白ワイン にんにく コンソメ	ﾀﾝﾊﾟｸ質 28.6	g	
	ポテトサラダ		じゃがいも ブロッコリー ハム にんじん とうもろこし ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 塩 こしょう	脂　質 24.9	g	
	花ふと野菜のスープ	小麦	白菜 チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん えのきだけ とりがらだし 花ふ【小麦】 醤油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	ｶﾙｼｳﾑ 368	mg	
	〈小〉お祝いゼリー／牛乳	/乳	お祝いゼリー（いちご 砂糖 油 豆乳 水あめ 大豆粉）　／　牛乳	食塩相当量 3.1	g	

※ 都合により、献立が変更になることがあります。

日曜日	こんだて	ｱﾚﾙｷﾞｰ	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		ひとくちメモ
16 木	**卒　業　式**					
17 金	**チキンライス**	（小麦）	米 大麦 鶏肉 玉ねぎ トマト えだ豆 ケチャップ にんじん マッシュルーム 白ワイン オリーブ油 中濃ソース コンソメ こしょう	ｴﾈﾙｷﾞｰ 658	kcal	給食に毎日つく牛乳ですが、最初は薬として飲まれていました。病気を治すと考えられていたくらい、牛乳は栄養のバランスがとてもよい食品です。また、牛乳はヨーグルトやチーズ、バターなどに姿を変えて、私たちの食事をますます豊かにしてくれます。骨や歯を強くするカルシウムをとるために、牛乳を飲みましょう。
	コロッケ	乳･小麦	コロッケ（じゃがいも 豚肉 鶏肉 玉ねぎ にんじん とりがらだし 脱脂粉乳 砂糖 塩 チーズ 油 こしょう パン粉） 油	ﾀﾝﾊﾟｸ質 26.7	g	
	シーザーサラダ	乳･小麦	ブロッコリー キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ ベーコン クルトン【小麦】 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ レモン果汁 パルメザンチーズ オリーブ油 にんにく 塩 こしょう	脂　質 22.9	g	
	SDGsつみれのたまごスープ	卵･小麦	もやし たまご SDGsつみれ（かぼこ【小麦】 魚肉 砂糖 塩） ねぎ とりがらだし コンソメ かたくり粉 白ワイン 醤油	ｶﾙｼｳﾑ 404	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.8	g	
20 月	**ビビンバ**	（小麦）	米 大麦	ｴﾈﾙｷﾞｰ 697	kcal	『ビビンバ』は、韓国料理の１つで、ごはんの上に甘辛く炒めた牛肉とナムルをのせて、混ぜながら食べます。韓国には『５つの色をそろえた食事は健康によい』という考え方があります。ビビンバの具も赤・黄・緑・白・黒の五色をそろえて、栄養バランスも満点です。今日は、能登香島中学校の１年Ｂ組のリクエスト献立です。
	（ビビンバの具）		牛肉 もやし 小松菜 にんじん 醤油 切り干し大根 砂糖 油 酒 ごま ごま油	ﾀﾝﾊﾟｸ質 28.3	g	
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉 米粉 油 醤油 かたくり粉 酒 しょうが	脂　質 23.1	g	
	ワンタンスープ	小麦	白菜 玉ねぎ にんじん ワンタン にら とりがらだし 醤油 干ししいたけ 中華スープ 酒 塩 こしょう	ｶﾙｼｳﾑ 312	mg	
	みかんクレープ／牛乳	/乳	みかんクレープ（豆乳 砂糖 油 米粉 みかん 水あめ レモン果汁）　／　牛乳	食塩相当量 2.2	g	
22 水	**パタールール**	卵･乳･小麦	パタールール（小麦粉 卵 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 塩）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 688	kcal	『ちびミートボールのパスタ』は、『妖精アンナとぼくの料理レッスン』のお話に出てくるパスタです。スパゲッティミートソースと同じ材料を使い、形を変えることで見た目もかわいい料理に変身します。スパゲッティをリボンやねじり形のパスタに、ひき肉を小さな肉団子にして、トマトソースをからめて作りました。
	オムレツ	卵	プレーンオムレツ（卵 油 塩 でん粉）	ﾀﾝﾊﾟｸ質 27.8	g	
	ちびミートボールのパスタ	乳･小麦	トマト ミートボール（鶏肉 玉ねぎ でん粉 豚肉 水あめ 大豆たんぱく 油 塩） 玉ねぎ マカロニ 生クリーム オリーブ油 パルメザンチーズ にんにく コンソメ 塩 こしょう	脂　質 29.1	g	
	ほうれん草のシチュー	乳	牛乳 じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草 豚肉 にんじん 大豆 米粉 とりがらだし バター コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	ｶﾙｼｳﾑ 489	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.7	g	
23 木	**ごはん**		米	ｴﾈﾙｷﾞｰ 651	kcal	『れんこん』は、畑ではなく田んぼで育つ野菜です。きれいなピンクの色の花が咲くその下で、れんこんは大きくなっています。泥の中で酸素を取り込むために、空気を通す穴がたくさんあいています。穴から先を見通すことができることから、縁起がよいと考えられて、正月のおせち料理やお祝いの料理によく使われます。
	めぎすの南蛮風	魚	めぎすの唐揚げ（めぎす 塩 砂糖 こしょう でん粉） 油 酢 醤油 砂糖 ﾄﾏﾄﾊﾟｽﾀｿｰｽ ごま油	ﾀﾝﾊﾟｸ質 29.9	g	
	れんこんのサラダ		れんこん キャベツ ブロッコリー 鶏肉 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ にんじん ごま 醤油 砂糖 酒 ﾄﾏﾄﾊﾟｽﾀｿｰｽ	脂　質 21.8	g	
	おでん		大根 こんにゃく 鶏肉 がんもどき ちくわ【魚】 厚揚げ にんじん 醤油 酒 煮干しだし 砂糖 みりん 昆布	ｶﾙｼｳﾑ 345	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.6	g	
24 金	**三色丼**	（小麦）	米 大麦	ｴﾈﾙｷﾞｰ 665	kcal	今日のそぼろには『大豆ミート』が入っています。大豆ミートは、大豆から油を除き、圧力をかけて肉のように加工したものです。から揚げやひき肉などいろいろな大きさのものがあります。肉に混ぜて使うことで、油ひとり過走を防ぎ、大豆の栄養をプラスして取ることができます。新しい大豆製品を味わってみましょう。
	（三色丼の具）	卵	たまご 鶏肉 玉ねぎ えだ豆 大豆ミート 醤油 砂糖 油 しょうが 酒 塩	ﾀﾝﾊﾟｸ質 28.3	g	
	さつま揚げと野菜のあえ物		小松菜 もやし さつま揚げ【魚】 にんじん 醤油 砂糖 みりん 酒	脂　質 21.4	g	
	大根と油揚げのみそ汁		大根 キャベツ にんじん 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし	ｶﾙｼｳﾑ 531	mg	
	ヨーグルト／牛乳	乳/乳	ヨーグルト　／　牛乳	食塩相当量 2.3	g	

「共食」で育む心の豊かさ

「共食」とは、家族や友達、地域の人など、"誰か"と一緒に料理や食事をすることです。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きの家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食事を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。

共食の効果※1

共食をすることと関係していること

- **規則正しい食生活**
  - ★食事や間食の時間が規則正しい
  - ★朝食欠食が少ない
- **生活リズム**
  - ★起床時間や就寝時間が早い
  - ★睡眠時間が長い
- **健康な食生活**
  - ★野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
  - ★主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている
- **自分が健康だと感じている**
  - ★健康に関する自己評価が高い
  - ★心の健康状態が良い

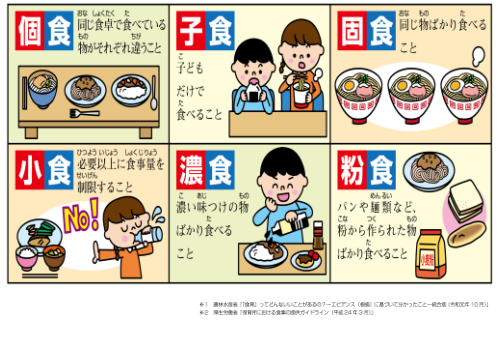
七尾市の給食レシピをレシピ公開サイト「cookpad（クックパッド）」で紹介しています。ぜひ親子で給食メニュー作りに挑戦していただけるとうれしいです。右記のQRコードを読み取るまたは、cookpadで「七尾」と入れて検索してみて下さい。

七尾市学校給食

こんな孤食をしていませんか？※2

近年、一人で食べる「孤食」のほか、さまざまな「こ食」が問題となっています。

これらは、栄養バランスや食環境の偏り、食事のマナーが身に付きにくいなど、食に関する問題点を増加させる要因となります。



※1：農林水産省「[食育] ってどんないことがあるの？ファーストブック（概略）に基づいて分かったこと一総合編（令和2年10月）」

※2：厚生労働省「保育所における食事の提供ガイドライン（平成28年3月）」