９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			ひとくちメモ
1 金	ポークカレー	(小麦)	米 大麦	エネルギー	666	kcal	長かった夏休みもアッという間に終わり、２学期の給食が始まりました。初日の今日は、きらいな人はいないだろう『カレーライス』です。スパイスの効いたカレーは、暑くても食がすいクパク食べられる不思議な魅力をもっています。しっかり食べて、学校のある生活リズムに戻し、暑さにも負けず元気に過ごしましょう。
	（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 ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 にんにく しょうが カレー粉	たんぱく質	20.1	g	
	ひじきの彩りサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし ツナ【魚】 にんじん ひじきのつくだ煮 酢 醤油 油 砂糖 レモン果汁	脂　質	19.5	g	
	かもうりのフルーツポンチ	パイナップル	パイナップル もも かもうり カクテルゼリー（砂糖 りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁 豆乳 寒天） 砂糖 白ワイン レモン果汁	カルシウム	288	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.7	g	
4 月	豚丼		米	エネルギー	594	kcal	『金時草』は、金沢で昔から育てられてきた『加賀野菜』の１つです。その昔、飢不満から金沢に伝わりました。６月から１１月にかけて旬をむかえます。葉っぱの表は緑色ですが、裏は赤紫色で、この色が金時豆に似ていることからそう呼ばれました。独特な香りと、ゆでるとヌルヌルとしたぬめりが出てくるのが特徴です。
	（豚丼の具）		豚肉 玉ねぎ もやし にら 醤油 酒 砂糖 みりん ごま油 にんにく ｳｽﾀｰｿｰｽ	たんぱく質	25.9	g	
	金時草のマリネ		キャベツ 金時草 きゅうり かまぼこ【魚】 酢 砂糖 醤油 レモン果汁 油 塩 こしょう	脂　質	16.2	g	
	豆腐とわかめのみそ汁		豆腐 玉ねぎ にんじん みそ えのきだけ 煮干しだし わかめ	カルシウム	348	mg	
	冷凍みかん／牛乳	/乳	みかん　／　牛乳	食塩相当量	2.2	g	
5 火	ごはん		米	エネルギー	657	kcal	『ジャージャン豆腐』は、中国の四川省で生まれた中華料理の１つです。ジャージャンは中国語で『麦でいっちゃ食べる』という意味があり、家庭料理として食べられているメニューです。あまりにも１口が大きすぎるので、厚揚げを入れることが外は決まったレシピが存在しないと言われています。幻の中華料理かもしれません。
	きびなごフライ	魚	きびなごフライ（きびなご じゃがいも でん粉 米粉パン粉 玄米粉 水あめ 油 砂糖 しょうが 塩） 油	たんぱく質	27.6	g	
	春雨の中華サラダ		もやし きゅうり 春雨 ツナ【魚】 にんじん 酢 醤油 砂糖 レモン果汁 ごま油 中華スープ	脂　質	21.4	g	
	ジャージャン豆腐		厚揚げ 玉ねぎ 豚肉 なす にんじん ねぎ 醤油 赤みそ かたくり粉 大豆ミート 酒 干しいたけ しょうが ごま油 中華スープ 砂糖 にんにく ｳｽﾀｰｿｰｽ	カルシウム	412	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	1.9	g	
6 水	ハニートースト	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） はちみつ マーガリン 砂糖	エネルギー	636	kcal	今日の『ハニートースト』は、調理員さんの手作りです。マーガリンに砂糖とはちみつ混ぜて、食パン１枚１枚にぬって焼きます。とても手間がかかりますが、食べる みなさんの喜ぶ顔を思い浮べながら、頑張って作りました。残さず食べてあったり、きれいに後片づけされていると、うれしくてまた作ろうと思います。
	ミートボール	卵･乳･小麦	ミートボール（鶏肉 玉ねぎ パン粉 大豆たんぱく ラード 醤油 塩 砂糖 卵白 油 酢 りんごジュース しょうが ごま油）	たんぱく質	24.8	g	
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり ハム とうもろこし ﾏﾖﾈｰｽﾞ 酢 砂糖 油 塩 こしょう	脂　質	25.6	g	
	大豆とトマトのスープ		じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 大豆 トマト にんじん ケチャップ トマトピューレ セロリー とりがらだし 赤ワイン コンソメ にんにく 塩 こしょう	カルシウム	326	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.6	g	
7 木	ごはん		米	エネルギー	641	kcal	毎日朝食を食べていますか？朝食は英語で『breakfast』、断食をやめて１日の活動をスタートするという意味があります。朝食には、体温を上げて、午前中に必要なエネルギーを補給する役割があります。また、からだのさまざまな器官が刺激されることで活動する状態へと切り替えます。朝食を食べて、元気に過ごしましょう。
	千草焼き	卵	千草焼き（たまご にんじん ほうれん草 玉ねぎ 昆布 油 コーンスターチ 酢 砂糖 醤油 塩 かつおだし）	たんぱく質	23.2	g	
	ひじきの五目煮		れんこん にんじん 油揚げ 大豆 さやいんげん ひじき 醤油 砂糖 煮干しだし 酒 みりん 油	脂　質	17.1	g	
	豚汁		じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 こんにゃく にんじん ごぼう みそ ねぎ えのきだけ 煮干しだし 酒	カルシウム	356	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	
8 金	ごはん		米	エネルギー	694	kcal	『大豆』は、日本人が昔から食べてきた食べ物の１つです。たんぱく質が多く含まれているので『畑の肉』ともよばれます。骨や歯を強くするカルシウムや、食べたものをエネルギーに変えるビタミンB群が多く、からだを元気に成長させてくれます。また、記憶力や集中力を高める働きもあります。よくかんで食べましょう。
	ふくらぎと大豆の甘辛がらめ	魚	ふくらぎ 大豆 かたくり粉 醤油 砂糖 油 米粉 酒 みりん にんにく	たんぱく質	27.6	g	
	りんごサラダ		キャベツ きゅうり りんご 酢 砂糖 油 塩 こしょう	脂　質	22.1	g	
	めった汁		さつまいも 玉ねぎ 豚肉 チンゲンサイ こんにゃく にんじん みそ ねぎ えのきだけ 煮干しだし 酒	カルシウム	315	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	1.9	g	
11 月	ごはん		米	エネルギー	652	kcal	『ホイコーロー』は、辛い料理が多い四川料理の１つです。漢字で『肉を鍋で回す』と書きますが、一度調理した食材を鍋に戻して仕上げるという意味です。本来は豚肉ではなく、ゆで豚を使いますが、日本人の口にはキャベツが合ったことから、キャベツで作ります。肉も野菜も食べられ、甘いみそ味でごはんも進みます。
	えび揚げギョーザ	小麦･えび	えび揚げギョーザ（えび だけのこ ラード 砂糖 でん粉 ごま油 塩 米粉 小麦粉） 油	たんぱく質	24.5	g	
	ホイコーロー		キャベツ 豚肉 玉ねぎ にんじん ピーマン テンメンジャン 醤油 酒 砂糖 しょうが ごま油 にんにく かたくり粉 ｳｽﾀｰｿｰｽ	脂　質	22.7	g	
	五目中華スープ	卵	豆腐 たまご 小松菜 にんじん とうもろこし とりがらだし 醤油 かたくり粉 中華スープ 酒 塩 こしょう	カルシウム	320	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	1.7	g	
12 火	梅しそごはん		米 梅 赤しそ 砂糖 塩	エネルギー	661	kcal	９月は残暑がきびしく、食欲がわかなかったり、からだに疲れが残りやすい季節です。食欲がない時には、レモンや梅干し、酢など酸味のある食べ物を食事に利用しましょう。食欲が高まるだけでなく、酸味の１つである『クエン酸』には疲れを取り除く効果があります。今日の梅しそごはんも残暑を乗り切るための料理です。
	コロッケ	小麦	コロッケ（じゃがいも 豚肉 玉ねぎ ラード パン粉 小麦粉 油 水あめ でん粉 砂糖 塩） 油 中濃ソース	たんぱく質	19.1	g	
	緑黄色野菜のビタミンサラダ		かぼちゃ ブロッコリー ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ とうもろこし 赤パプリカ 粒マスタード	脂　質	22.1	g	
	豆乳汁		大根 玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん 豚肉 豆乳 大豆 みそ ねぎ しめじ 煮干しだし 酒	カルシウム	337	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.4	g	
13 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）	エネルギー	598	kcal	ことわざで『秋なすは嫁に食わすな』と言われるほど、夏から秋にかけてのなすはおいしいとされています。そのほとんどが水分ですが、黒紫色のもとは『ナスニン』とよばれ、病気を防いだり、目の疲れをとどりしてくれます。今日は、調理員さんが手作りしたミートソースになすをからめ、オーブンで焼きました。
	なすのミートソース焼き	乳･小麦	なす 玉ねぎ 鶏肉 マカロニ チーズ ケチャップ トマトソース しめじ トマト ｳｽﾀｰｿｰｽ 赤ワイン オリーブ油 コンソメ 砂糖 塩	たんぱく質	24.9	g	
	グリーンサラダ		キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし 酢 醤油 油 砂糖 こしょう	脂　質	19.0	g	
	野菜のコンソメスープ		じゃがいも 小松菜 玉ねぎ にんじん とりがらだし ソーセージ 醤油 コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	カルシウム	492	mg	
	ヨーグルト／牛乳	乳/乳	ヨーグルト　／　牛乳	食塩相当量	2.8	g	
14 木	ごはん		米	エネルギー	611	kcal	暑い夏の間に太陽の光をたっぷり浴びて、とても甘い『なし』ができました。なしは、弥生時代には食べられていたというほど日本人には古くから親しみのある果物です。なしには栄養があまりなくそのほとんどは水分です。シャクシャクとした歯ざわりとさっぱりとした甘さは、おいしくて、いくつでも食べられそうです。
	大豆と野菜のナムル		もやし きゅうり 大豆 にんじん ねぎ 醤油 みりん 酒 ごま油 昆布	たんぱく質	23.2	g	
	韓国風肉じゃが		じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 こんにゃく にんじん 厚揚げ ねぎ 醤油 赤みそ とりがらだし 酒 砂糖 ごま みりん ごま油 にんにく	脂　質	16.0	g	
	なし		なし	カルシウム	327	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.0	g	
15 金	麦ごはん	(小麦)	米 大麦	エネルギー	654	kcal	今日の給食は、『北海道』をテーマにした献立です。北海道では、広大な大地を活かして、にんじんや玉ねぎ、じゃがいもやとうもろこしなどの野菜が栽培されています。スープカレーは、今から２０年ほど前に札幌市で人気が高まり、全国に広まったカレー料理です。スパイスの効いたおいしいスープと大きな具が特徴です。
	スープカレー	小麦	玉ねぎ 鶏肉 ブロッコリー にんじん カレールウ【小麦】 トマト とりがらだし 白ワイン 醤油 油 コンソメ 砂糖 にんにく カレー粉 しょうが	たんぱく質	22.6	g	
	フライドポテト		じゃがいも 油 塩 パセリ	脂　質	20.6	g	
	コーンサラダ		小松菜 キャベツ とうもろこし ツナ【魚】 酢 醤油 レモン果汁 油 砂糖	カルシウム	303	mg	
	牛乳	乳	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			ひとくちメモ
19 火	ごはん／昆布ふりかけ		米　／　昆布ふりかけ（昆布 ごま 砂糖 塩 のり 青のり）	エネルギー	620	kcal	『金糸瓜』は、能登地方で昔から育てられてきた『能登野菜』の１つです。７月から９月にかけて旬をむかえます。見た目も名前も瓜にそっくりですが、本当は『かぼちゃ』の仲間です。ゆでると黄色い麦がそうめんのようにほそくることから『そうめんかぼちゃ』とよばれます。シャキシャキした歯ざわりを楽しみましょう。
	鶏肉のから揚げ		鶏肉 米粉 油 醤油 かたくり粉 酒 しょうが 中華スープ	たんぱく質	23.6	g	
	金糸瓜の酢の物		金糸瓜 きゅうり 油揚げ にんじん 酢 醤油 砂糖 みりん ごま油	脂　質	18.1	g	
	じゃがいものみそ汁		じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 にんじん みそ えのきだけ 煮干しだし	カルシウム	333	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	1.9	g	
20 水	ハンバーガー	乳･小麦	胚芽パンズ（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	598	kcal	食事は、好きなものばかり食べたり、好きな食べ方ばかりしていると、栄養のバランスがくずれてしまいます。栄養不足になったり、脂肪や糖分をとりすぎたりしていると、病気にかかりやすくなったり、治るのに時間がかかったりします。苦手な食べ物にも栄養があるので、少しずつ食べて、丈夫なからだをつくりましょう。
	（ハンバーグのトマトソース）		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） トマト ケチャップ 中濃ソース 砂糖	たんぱく質	27.1	g	
	野菜のソテー		キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン 油 醤油 コンソメ 塩 こしょう	脂　質	26.0	g	
	ふわふわたまごスープ	卵･乳･小麦	玉ねぎ 豆腐 たまご にんじん ベーコン とりがらだし パン粉 コンソメ 白ワイン パルメザンチーズ 醤油 塩 パセリ こしょう	カルシウム	519	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.8	g	
21 木	ごはん		米	エネルギー	615	kcal	『かもうり』は、能登地方で昔から育てられてきた『能登野菜』の１つです。８月に収穫し、涼しい場所に置いておくと冬まで保存できます。大きいもので長さ５０センチ、重さは７キロにもなります。実のほとんどが水分のため、調味料を吸って味がよくなります。今日は、手作り肉だんごを入れたみそ味のスープにしました。
	いわしのしょうが煮	魚	いわしのしょうが煮（いわし 砂糖 醤油 みりん でん粉 しょうが 塩）	たんぱく質	25.2	g	
	小松菜と切り干し大根のおひたし		小松菜 油揚げ にんじん 切り干し大根 醤油 酒 砂糖 みりん	脂　質	21.2	g	
	かもうりと肉だんごのみそスープ		かもうり 鶏肉 もやし にんじん みそ えのきだけ ねぎ とりがらだし 酒 中華スープ かたくり粉 しょうが 砂糖	カルシウム	393	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.1	g	
22 金	鶏ごぼうごはん	(小麦)	米 大麦 鶏肉 ごぼう こんにゃく 大豆 油 にんじん 醤油 砂糖 酒 みりん	エネルギー	659	kcal	今日の『ハニートースト』は、調理員さんの手作りです。マーガリンに砂糖とはちみつ混ぜて、食パン１枚１枚にぬって焼きます。とても手間がかかりますが、食べる みなさんの喜ぶ顔を思い浮べながら、頑張って作りました。残さず食べてあったり、きれいに後片づけされていると、うれしくてまた作ろうと思います。
	はだはだのから揚げ	魚	はだはだのから揚げ（はだはだ でん粉） 油	たんぱく質	25.7	g	
	野菜のごまあえ		もやし 小松菜 にんじん ごま 醤油 砂糖	脂　質	20.1	g	
	豆腐と油揚げのみそ汁		豆腐 玉ねぎ なめこ 油揚げ みそ 煮干しだし わかめ	カルシウム	433	mg	
	おはぎ　／　牛乳	/乳	おはぎ（小豆 砂糖 寒天 塩 もち米）　／　牛乳	食塩相当量	2.5	g	
25 月	ごはん		米	エネルギー	616	kcal	給食で作るみそ汁やすまし汁は、いわしの削り節や昆布でだしをとっています。手間と時間はかかりますが、だしをきかせることで、うまみ調味料などを入れなくてもおいしい汁物を作ることができます。また、塩のとり過ぎも防ぐことができ、薄味に慣れることで、素材の味を感じとれてくれます。夏バテ解消にもなる汁物の価値を見直しましょう。
	ソースカツ	小麦	鶏肉 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	たんぱく質	27.8	g	
	ブロッコリーとしらすの和風サラダ	魚	ブロッコリー キャベツ にんじん しらす干し 酢 醤油 砂糖 油 酒 しょうが	脂　質	17.2	g	
	みそけんちん汁		豆腐 大根 こんにゃく にんじん ごぼう みそ ねぎ 煮干しだし ごま油	カルシウム	332	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.4	g	
26 火	ごはん		米	エネルギー	663	kcal	近年、野菜や果物に含まれる色素や香り成分の健康効果が注目されています。トマトやスイカの赤色の色素『リコピン』には、生活習慣病予防効果があります。なすやブルーベリーの紫色の色素『アントシアニン』は、目を見えやすくする働きがあります。彩り豊かな食事は、食欲が増すだけでなく、健康にもつながります。
	さばの香味焼き	魚	さば みそ ねぎ 砂糖 みりん しょうが ﾏﾖﾈｰｽﾞ	たんぱく質	29.5	g	
	甘酢あえ	卵	小松菜 キャベツ れんこん にんじん 錦糸たまご（卵 でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 とりがらだし 油） 醤油 酢 砂糖	脂　質	20.9	g	
	豚肉と厚揚げのうま煮		玉ねぎ 厚揚げ じゃがいも こんにゃく 豚肉 にんじん さやいんげん 醤油 砂糖 酒 煮干しだし みりん しょうが	カルシウム	367	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.4	g	
27 水	ミルク食パン／いちごジャム	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）　／　いちごジャム（いちご 砂糖）	エネルギー	632	kcal	『クラムチャウダー』は、アメリカで生まれた、あさりなどの貝類と、色とりどりの野菜を使った具だくさんのスープです。クラムチャウダーは作られる地域によって特徴があります。日本でよく知られる白いクリームスープのものは『ニューイングランド風』、トマトを加えた赤いスープは『マンハッタン風』と呼ばれます。
	とびうおフライ	小麦･魚	とびうおフライ（とびうお パン粉 小麦粉 塩 こしょう） 油	たんぱく質	26.3	g	
	菜園風スパゲッティ	小麦	玉ねぎ トマト スパゲッティ トマトソース ブロッコリー ケチャップ なす 黄パプリカ オリーブ油 砂糖 コンソメ にんにく 塩 こしょう	脂　質	19.3	g	
	クラムチャウダー	乳	牛乳 じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 にんじん あさり スキムミルク 米粉 とりがらだし 油 コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	カルシウム	416	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.5	g	
28 木	ごはん／のりのつくだ煮		米　／　のりのつくだ煮（醤油 水あめ 砂糖 のり でん粉 はちみつ）	エネルギー	632	kcal	スーパーでいつでも見かける『りんご』ですが、秋にとれる果物の１つです。初めてりんごが育てられたのは、今から４００年前のことです。ふんごは『１日１個で医者いらず』と言われるほど栄養豊かな食べ物です。特に『ペクチン』という食物せんいが多くおなかの中をきれいにそうじして腸の働きをよくしてくれます。
	鶏肉と野菜の彩り炒め		鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 にんじん 赤パプリカ 油 かたくり粉 醤油 米粉 砂糖 酒 しょうが ごま油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ	たんぱく質	24.2	g	
	打ち込み汁	小麦	うどん にんじん 油揚げ 醤油 ねぎ 煮干しだし 酒 みりん 干ししいたけ 昆布だし	脂　質	17.9	g	
	りんご		りんご	カルシウム	320	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.2	g	
29 金	ごはん		米	エネルギー	638	kcal	今日は『十五夜』です。『中秋の名月』とも言い、１年で一番月が美しい日として、昔良時代から『お月見』が行われてきました。すすきを飾り、おだんごと収穫した野菜や果物をお供えします。実りの秋をむかえ、食べ物がたくさんとれたことに『感謝する』という気持ちを表しています。給食でも、月見だんごを作りました。
	がんもどきの含め煮	小麦	えだ豆がんも（大豆たんぱく 油 えだ豆 豆腐 にんじん きくらげ 小麦粉 上新粉 塩 砂糖）醤油 酒 煮干しだし 砂糖 みりん	たんぱく質	22.0	g	
	梅おかかあえ	魚	小松菜 もやし キャベツ にんじん ねり梅肉 醤油 砂糖 かつおぶし	脂　質	16.5	g	
	秋野菜と鶏肉のみそ汁		さつまいも 大根 玉ねぎ 鶏肉 にんじん みそ 煮干しだし 酒	カルシウム	311	mg	
	月見だんご／牛乳	/乳	白玉だんご（米粉 砂糖 でん粉） きな粉 砂糖 塩 ／ 牛乳	食塩相当量	1.9	g	

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で８月１５日のことです（現在の暦では９月～１０月初旬ごろ）。「中秋の名月」ともいい、１年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

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

※ 都合により、献立が変更になることがあります。