１１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
	バターロール	卵・乳・小麦	バターロール（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	653	kcal	今日は，ハンバーグのソースにいろいろな『きのこ』を入れました。名前はわかりますか？きのこには，おなかの調子を整える食物せんいや，骨を作るのを助けるビタミンDが多く含まれています。加熱した時に出る煮汁にも栄養があるので，汁ごと食べる料理で栄養を逃さずとることが大切です。苦手な人も挑戦してみましょう。
1	ハンバーグのきのこソース		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） 玉ねぎ えのきだけ マッシュルーム 醤油 油 さとう みりん かたくり粉 にんにく	たんぱく質	24.4	g	
	さつまいもとチーズのカレーサラダ	乳	さつまいも ブロッコリー にんじん ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ チーズ 醤油 カレー粉	脂質	29.7	g	
水	オニオンスープ		玉ねぎ キャベツ にんじん ベーコン さやいんげん とりがらだし 醤油 コンソメ 白ワイン 油 塩 こしょう	カルシウム	507	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.9	g	
	ごはん		米	エネルギー	638	kcal	今月の給食目標は『食事のあいさつをきちんとしよう』です。『いただきます』は命をくれた食べ物への，『ごちそうさま』は食事ができるまでに働いてくれた生産者さんや調理員さん，家族への，感謝を表す言葉です。当たり前に食べている給食にもたくさんの人が関わっています。あいさつで感謝の気持ちを表しましょう。
2	海鮮春巻き	えび	海鮮春巻き（えび いか くわい たけのこ にら ねぎ しょうが しいたけ でん粉 ラード さとう ごま油 塩 米粉 油）	たんぱく質	26.4	g	
	もやしのナムル		もやし 小松菜 にんじん 酢 醤油 さとう ごま ごま油 中華スープ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	脂質	20.7	g	
木	豆腐の中華煮		豆腐 玉ねぎ 豚肉 キャベツ チンゲンサイ にんじん 赤みそ 醤油 かたくり粉 中華スープ しょうが 油 酒 さとう 干ししいたけ ｵｲｽﾀｰｿｰｽ ごま油 にんにく	カルシウム	390	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.1	g	
	ごはん		米	エネルギー	640	kcal	サクサクの衣をまとったジューシーな鶏のから揚げと風味豊かなごぼうに甘辛のたれをからめた『チキンチキンごぼう』は，山口県の学校給食から生まれた人気メニューです。今では給食だけではなく，飲食店でもメニューとして出されるほど，子どもも大人も大好きな，山口県民が愛してやまないソウルフードです。
6	チキンチキンごぼう		鶏肉 ごぼう かたくり粉 油 醤油 さとう みりん 酒	たんぱく質	23.4	g	
	ブロッコリーの彩りあえ	乳	ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし かまぼこ【魚】 チーズ 酢 醤油 さとう 油 塩 こしょう	脂質	19.1	g	
月	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	309	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.0	g	
	ごはん		米	エネルギー	666	kcal	給食では，石川県でとれた『小松菜』を使っています。茎の部分が太く，歯ごたえがあるのがほうれん草との違いです。小松菜には貧血を予防する鉄分や，骨や歯を強くするカルシウムが多く含まれています。鉄分はビタミンCを含むものと，カルシウムはビタミンDを含むものと一緒に食べると，からだに吸収されやすくなります
7	さけのしょうがみそ焼き	魚	さけ みそ さとう みりん 醤油 ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	たんぱく質	30.2	g	
	小松菜と切り干し大根のごまあえ		小松菜 キャベツ 切り干し大根 醤油 ごま さとう 酒	脂質	20.7	g	
火	親子煮	卵	たまご 玉ねぎ じゃがいも 鶏肉 こんにゃく にんじん 醤油 煮干しだし さとう 酒 干ししいたけ みりん 塩	カルシウム	339	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.5	g	
	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	623	kcal	『牛肉』は，日本人に人気が高く，昔も今も，昼食や夕食にステーキやすき焼きを食べることは『ごちそう』です。からだを動かす時に使う筋肉の材料である『たんぱく質』はもちろん，他の肉よりも血液の材料になる『鉄』が多く含まれています。勉強やスポーツを頑張る時に食べたくなる牛肉を，今日はシチューにしました。
8	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	たんぱく質	23.7	g	
	ビーフシチュー	小麦	じゃがいも 玉ねぎ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ【小麦】 牛肉 にんじん さやいんげん トマトソース とりがらだし 赤ワイン りんご コンソメ ｳｽﾀｰｿｰｽ 油 さとう にんにく 塩 こしょう	脂質	24.9	g	
水	みかん		みかん	カルシウム	326	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.4	g	
	ひよこ豆のキーマカレー	(小麦)	米 大麦	エネルギー	685	kcal	『フルーツポンチ』は，果物のジュースを混ぜた『パンチ』というお酒に，小さく切った果物を浮かべて作った大人のデザートが始まりです。子どもが食べるためにお酒をシロップやサイダーに代え『パンチボウル』というガラスの大きな器に入れて，パーティーを華やかに飾ることもあります。今日は，豆乳ゼリーも入れました。
9	（カレーソース）	小麦	玉ねぎ じゃがいも カレールウ【小麦】 豚肉 ひよこ豆 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	たんぱく質	21.2	g	
	おじゃこと小松菜の骨太サラダ	魚	小松菜 キャベツ れんこん しらす干し 赤パプリカ 酢 醤油 さとう オリーブ油 酒 塩 こしょう	脂質	20.5	g	
木	フルーツポンチ	パイナップル	豆乳ゼリー（豆乳 さとう 大豆油 豆乳クリーム） みかん缶 パイナップル缶 もも缶 さとう	カルシウム	384	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.9	g	
	ねぎチャーハン	卵・(小麦)	米 大麦 中華スープ 炒りたまご（卵 油 かつおだし 塩 醤油 昆布 酢） 豚肉 玉ねぎ ねぎ にんじん 醤油 酒 塩 こしょう	エネルギー	599	kcal	給食で使っている『ねぎ』は七尾市でとれたものです。七尾市や中能登町でとれるねぎは『能登白ねぎ』とよばれ，『能登野菜』の１つです。白ねぎは，栽培する時に土を寄せて，白い部分が長くなるよう手間ひまかけて育てます。ねぎには，かぜなどからからだを守るビタミンが多いので，寒くなり始める今食べたい野菜です。
10				たんぱく質	21.8	g	
	えび揚げシューマイ	小麦・えび	えびシューマイ（えび 玉ねぎ たら 油 パン粉 でん粉 さとう 塩 小麦粉 水あめ） 油	脂質	20.8	g	
金	わかめスープ		豆腐 もやし チンゲンサイ とうもろこし にんじん とりがらだし 酒 醤油 中華スープ わかめ 塩 こしょう	カルシウム	307	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.0	g	
	特別栽培米ごはん		特別栽培米	エネルギー	649	kcal	『特別栽培米』とは，化学肥料や農薬の使う量を半分以下に減らし，代わりに自然由来の肥料を組み合わせて育てられたお米のことです。普通の栽培方法に比べて，手間ひまがかかり，収穫量も減ります。しかし，私たちの環境を守り，米作りを長く続けていくために，特別栽培という環境に優しい農業が注目されています。
13	豚肉のしょうが炒め		豚肉 玉ねぎ ピーマン 醤油 さとう 油 酒 しょうが にんにく	たんぱく質	25.7	g	
	ポテトサラダ	乳	じゃがいも ブロッコリー ハム ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ にんじん とうもろこし チーズ 塩 こしょう	脂質	23.1	g	
月	ごま汁		白菜 大根 小松菜 にんじん 油揚げ みそ 煮干しだし ごま	カルシウム	357	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.0	g	
	特別栽培米ごはん		特別栽培米	エネルギー	654	kcal	給食のりんごは，能登島にあるりんご園でとれた，今が旬の果物です。みずみずしい果汁とたっぷりの蜜，そして酸味と甘味の絶妙なバランスがおいしさの特徴です。給食では，皮付きのまま出しています。これは，よくかんで食べてほしいという願いと，皮と実の間が一番栄養のある部分なので残さず食べてほしいからなのです。
14	ふくらぎの照り焼き	魚	ふくらぎ 醤油 みりん 水あめ さとう しょうが かたくり粉	たんぱく質	27.0	g	
	あいまぜ		大根 油揚げ にんじん ごぼう 醤油 油 さとう 酒 みりん	脂質	20.7	g	
火	めった汁		じゃがいも 白菜 豚肉 玉ねぎ 小松菜 にんじん みそ ねぎ なめこ 煮干しだし 酒	カルシウム	323	mg	
	りんご／牛乳	/乳	りんご ／ 牛乳	食塩相当量	2.1	g	
	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	597	kcal	給食では，１食で約１２０ｇの野菜がとれるよう，献立を考えています。野菜，果物，きのこにはビタミンや無機質が多く含まれており，『おもに体の調子を整えるもとになる食品』です。野菜は，健康のために『１日３５０ｇ食べよう』と言われています。朝と夜の食事でも，給食と同じくらい野菜が食べられるといいですね。
15	オムレツのトマトソース	卵	プレーンオムレツ(たまご 大豆油 塩 でん粉) トマト ケチャップ 中濃ソース さとう	たんぱく質	23.2	g	
	彩り野菜とひじきのサラダ		キャベツ もやし きゅうり とうもろこし にんじん ひじきのつくだ煮 酢 醤油 油 さとう 塩 こしょう	脂質	21.1	g	
水	じゃがいものミルクスープ	乳	牛乳 じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー 鶏肉 にんじん 米粉 スキムミルク とりがらだし コンソメ 白ワイン 油 塩 こしょう	カルシウム	466	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.8	g	
	特別栽培米ごはん		特別栽培米	エネルギー	706	kcal	『打ち豆』は，水にひたした大豆をつぶして乾燥させたものです。日本海に面した，雪が山のように降る地域で昔から作られている保存食です。たんぱく質をとるために，みそ汁や煮物などで親しまれてきました。平べったい形をしているので，料理する時間が短くてすむのも良いところです。まずひと口食べてみましょう。
16	揚げさばのみぞれがけ	魚	さば 大根 かたくり粉 油 米粉 醤油 酒 さとう みりん	たんぱく質	26.9	g	
	ごまマヨネーズあえ		小松菜 キャベツ ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ハム にんじん ごま 醤油	脂質	28.7	g	
木	打ち豆汁		白菜 こんにゃく にんじん 油揚げ ごぼう みそ 打ち豆(大豆) ねぎ 煮干しだし	カルシウム	368	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	1.9	g	

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
	しそごはん		米 赤しそ さとう 塩	エネルギー	655	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，からだを大きく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。
17	大豆とさつまいものあめ煮		さつまいも 大豆 油 みりん 水あめ かたくり粉 醤油 さとう 米粉	たんぱく質	24.1	g	
	キャベツのごま酢あえ		キャベツ 小松菜 油揚げ にんじん 酢 醤油 さとう ごま	脂質	20.5	g	
金	ちゃんこ鍋		白菜 豆腐 大根 鶏肉 ねぎ にんじん えのきだけ とりがらだし 醤油 酒 みりん 昆布だし	カルシウム	394	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.3	g	
	ごはん		米	エネルギー	624	kcal	牛乳には，鉄とビタミンCを除いたすべての栄養素が含まれています。特に，日本人が不足しがちなカルシウムをたくさんとることができます。小中学生の間はからだが大きく成長する時期で，骨も長く，太く，強くなろうとします。そのため，骨の材料になるカルシウムもたっぷりとる必要があります。牛乳を飲みましょう。
20	タンドリーチキン	乳	鶏肉 ケチャップ ヨーグルト 醤油 にんにく 塩 カレー粉 こしょう	たんぱく質	28.9	g	
	マカロニサラダ	小麦	キャベツ マカロニ きゅうり とうもろこし ツナ【魚】 ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ レモン果汁 塩 こしょう	脂質	19.6	g	
月	豆腐と油揚げのみそ汁		豆腐 小松菜 玉ねぎ にんじん 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし	カルシウム	345	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.0	g	
	秋の香りごはん	(小麦)	米 大麦 醤油 酒 さつまいも 鶏肉 ごぼう えだ豆 にんじん さとう 昆布だし	エネルギー	590	kcal	その昔，大雨や洪水でお米がとれず，食べ物がなくて死んでしまう人がたくさん出た時，さつまいもを育てて食べていた人たちだけは生きのびることができました。『さつまいもはどんな土地でも育ち，栄養たっぷり』という話が広まり，日本中で作り始めたそうです。エネルギーのもとになり，からだの調子も整えてくれます。
21	いわしのおかか煮	魚	いわしのおかか煮（いわし さとう 醤油 みりん でん粉 かつお節 塩）	たんぱく質	23.6	g	
	ごまあえ		小松菜 もやし キャベツ にんじん ごま 醤油 さとう	脂質	18.7	g	
火	大根と厚揚げのみそ汁		大根 玉ねぎ 厚揚げ みそ しめじ ねぎ 煮干しだし わかめ	カルシウム	449	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.5	g	
	バターロール	卵・乳・小麦	バターロール（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	667	kcal	給食では，週に１回パンの日があります。このパンという言葉，英語ではなく，ポルトガルの言葉です。戦国時代，ポルトガルの船に乗って，鉄砲と一緒に伝わったと言われています。給食のパンはお店のパンよりも甘くなく，少し固めです。これは，おかずと一緒に食べるために，決められた分量で作っているからなのです。
22	スパゲッティミートソース	乳・小麦	スパゲッティ 玉ねぎ トマト ケチャップ 豚肉 鶏肉 にんじん えだ豆 エリンギ ｳｽﾀｰｿｰｽ 赤ワイン コンソメ 油 パルメザンチーズ さとう 塩 こしょう	たんぱく質	27.8	g	
	ひじきのマリネ		ブロッコリー キャベツ とうもろこし ハム ひじきのつくだ煮 酢 さとう 油 醤油 塩 こしょう	脂質	19.9	g	
水	ヨーグルト	乳	ヨーグルト	カルシウム	407	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	3.0	g	
	ごはん		米	エネルギー	640	kcal	今日は『和食の日』です。和食は，日本人の伝統的な食文化として２０１３年ユネスコ無形文化遺産に登録されました。ごはんと汁物におかずを3品つけた『一汁三菜』を基本とし，栄養のバランスがよく，健康的な食事として認められました。四季の移ろいと自然の豊かさをうまく取り入れている和食の良さを味わいましょう。
24	はたはたの唐揚げ	魚	はたはたのから揚げ（はたはた でん粉） 油 塩	たんぱく質	28.0	g	
	のり酢あえ		もやし 小松菜 ツナ【魚】 とうもろこし 酢 醤油 さとう レモン果汁 のり	脂質	20.0	g	
金	みそおでん	卵	大根 鶏肉 じゃがいも うずらたまご 厚揚げ にんじん こんにゃく ちくわ【魚】 さやいんげん みそ 煮干しだし さとう みりん 酒 昆布	カルシウム	403	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.5	g	
	ごはん		米	エネルギー	645	kcal	『食品ロス』とは，まだ食べられるのに捨てられる食品のことです。日本では１年間に５２３万トンの食品ロスが出ています。これは食べ物がなくて苦しむ世界の人々を助ける食料援助の量の１.２倍になります。必要な分だけ買ったり，出された料理は残さず食べたりするなど，食品ロスを減らすためにできることをしましょう。
27	ヤンニョムチキン		鶏肉 油 ケチャップ 米粉 かたくり粉 酒 コチュジャン 醤油 さとう みりん にんにく こしょう	たんぱく質	27.1	g	
	チャプチェ		玉ねぎ チンゲンサイ 春雨 にんじん さつま揚げ【魚】 醤油 油 中華スープ さとう ごま油	脂質	21.3	g	
月	たまごスープ	卵	豆腐 たまご ねぎ とりがらだし 醤油 かたくり粉 中華スープ 酒 干ししいたけ わかめ 塩	カルシウム	472	mg	
	ベビーチーズ／牛乳	乳/乳	チーズ ／ 牛乳	食塩相当量	2.0	g	
	ごはん		米	エネルギー	616	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たちに，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，『野菜や栄養をとる』という意味でつけられたそうです。石川県民が大好きで，いつでも食べたい鍋料理です。
28	厚焼きたまご	卵	厚焼きたまご（たまご でん粉 酢 さとう 醤油 塩 みりん かつおだし 油）	たんぱく質	26.4	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 さとう	脂質	19.0	g	
火	とり野菜		白菜 豆腐 鶏肉 玉ねぎ こんにゃく にんじん しめじ みそ ねぎ 煮干しだし 酒 さとう にんにく しょうが ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	カルシウム	439	mg	
	アーモンドフィッシュ／牛乳	魚/乳	アーモンドフィッシュ（いわし 塩 さとう ごま アーモンド かぼちゃの種 油） ／ 牛乳	食塩相当量	2.4	g	
	きなこ揚げパン	乳・小麦	米粉パン(小麦粉 米粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン イースト ショートニング 塩) きな粉 砂糖 油 塩	エネルギー	640	kcal	『沢野ごぼう』は，能登野菜の１つとして七尾市の上沢野地区を中心に育てられている野菜です。その昔，地区にある神社の神主さんが京都からごぼうの種を持ち帰り，育てたことが始まりです。粘土のような固い土に負けず大きくなり，香りがよく，やわらかいのが特徴です。江戸時代には，徳川将軍家へ献上されていました。
29	沢野ごぼうのサラダ		沢野ごぼう ブロッコリー キャベツ 鶏肉 ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ にんじん ごま 醤油 酢 さとう 酒 ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	たんぱく質	23.6	g	
	コンソメ・ジュリアン		大根 玉ねぎ 小松菜 にんじん ベーコン えのきだけ とりがらだし 醤油 コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	脂質	29.8	g	
水	お米のムース	卵・乳	お米のムース（牛乳 さとう 米粉 水あめ 卵黄）	カルシウム	404	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.4	g	
	コンソメライス	(小麦)	米 大麦 コンソメ ターメリック	エネルギー	636	kcal	『水菜』は，京都で生まれた野菜で，平安時代から作られていたと言われています。畑に水を引いて育てていたことから名付けられました。ツンツンとがった形の葉っぱが１つの株から６００本以上出ることもあります。シャキシャキとした歯ざわりが特徴で，成長期に欠かせないカルシウムを多く含んでいます。
30	れんこん入り肉だんご	小麦	れんこん入り肉だんご（鶏肉 豚肉 玉ねぎ れんこん パン粉 大豆たんぱく さとう 米油 塩 こしょう） ケチャップ 醤油 さとう 酒	たんぱく質	24.0	g	
	水菜のサラダ		もやし キャベツ 水菜 とうもろこし 醤油 さとう ごま油 塩	脂質	17.3	g	
木	秋の恵みシチュー	乳	牛乳 さつまいも 玉ねぎ ブロッコリー 鶏肉 かぼちゃ にんじん 米粉 スキムミルク とりがらだし 白ワイン コンソメ 油 塩 こしょう	カルシウム	372	mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量	2.0	g	

※ 都合により，献立が変更になることがあります。

ふるさとの食文化を知ろう！

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

日本の伝統的な発酵食品

各地に伝わる発酵食品の一例

◆漬物（野菜を調味料、ぬか、麹などに漬け込んだもの）
岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け

◆なれずし（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）
北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし

◆魚醤（魚介類を原料としたしょうゆ）
秋田県・しょっつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ