

# 1月 給食予定こんだて表

小丸山学校給食センター  
(小丸山小)

| 日曜日     | こんだて               | 別枠 - 対応 | 使っている食品 *【】の中には含まれるアレルゲン<br>(ベーコン・ハムは乳卵なしのものを使用)   | 1食あたりの栄養価【小】  | ひとくちメモ  | 日曜日     | こんだて             | 別枠 - 対応 | 使っている食品 *【】の中には含まれるアレルゲン<br>(ベーコン・ハムは乳卵なしのものを使用)                     | 1食あたりの栄養価【小】  | ひとくちメモ  |  |
|---------|--------------------|---------|--|---|---|---------|------------------|---------|--|---|---|--|
| 8<br>木  | ミルクロール             | 乳       | ミルクロール【乳】  | エネルギー 589 kcal<br>たんぱく質 25.7 g<br>脂 質 26.9 g<br>カルシウム 521 mg<br>食塩相当量 2.6 g | 新年とともに最後の学期の給食が始まりました。休み中は夜心かしをしたり、食べすぎたりすることがあったかもしれません。生活リズムが乱れると体調をくずしやすくなります。バランスよく食べ、よく体を動かし、夜はしっかり休み、寒さに負けない強い体づくりをしましょう。                       | 21<br>水 | ごはん              | 魚       | ふくらぎのしょうがみそがらめ<br>のり酢あえ<br>豆腐のすまし汁<br>牛乳                             | 米<br>ふくらぎ みそ かたり粉 油 白みそ 米粉 砂糖 酒 ショウガ みりん<br>小松菜 もやし 鶏肉 とうもろこし 酢 ショウガ 砂糖 酒 のり<br>豆腐 にんじん ごぼう なめこ ねぎ ショウガ 煮干だし 酒 昆布だし わかめ みりん 塩<br>牛乳 | エネルギー 622 kcal<br>たんぱく質 28.0 g<br>脂 質 22.0 g<br>カルシウム 343 mg<br>食塩相当量 2.1 g   | 給食は、1889年に山形県の小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子供たちのために提供されたのが始まりです。最初の給食は、おにぎり・焼魚・漬物でした。今給食は、栄養をとるだけではなく、望ましい食習慣を身に付けたり、地域の文化や伝統に关心を深めたりといった、さまざまな役割を果たしています。 |
|         | ハンバーグ おろしソース       | 魚       | 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 塩) ショウガ 酒 砂糖 みりん 大根 かたり粉                                     |   |   |         |                  |         |  |   |   |  |
|         | さつまいもサラダ           | 卵       | さつまいも キャベツ キュウリ ソーフ【魚】ノンエッグドレッシング にんじん 塩 こしょう<br>豆腐 たまご チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん とりがらだし ショウガ かたり粉 コンソメ酒 |   |   |         |                  |         |  |   |   |  |
|         | かきたまスープ            | 卵       | 牛乳   |   |   |         |                  |         |  |   |   |  |
| 9<br>金  | 牛乳                 | 牛乳      |  |   |   | 22<br>木 |                  |         |  |   |   |  |
|         | 梅ひじきごはん            | 卵       | 米 ひじきのつくだ煮 梅 砂糖 塩  | エネルギー 604 kcal  | 11日は『鏡開き』です。給食も鏡開きにあわせた献立にしました。お正月に神様へおそなえした鏡もちらを下げて、家族みんなで味わう鏡開きは、日本に昔からある伝統行事です。木づちで割った鏡もちを、おしるこやせんざい、お雑煮などにして、今年1年病気をせず、元気に暮らせますように、と願いを込めていただきます。 |         | パターロール           | 卵・乳     | パターロール【卵・乳】  | エネルギー 594 kcal  | からだがウイルスをやっつける力を『免疫力』と言います。疲れがたまつたり、食事のバランスが乱れたりすると、免疫力が弱くなり、ウイルスに負けてしまいます。寒くて力が弱くなる今の季節は、特に好き嫌いせず、栄養バランスのよい食事をしっかりと食べることが大切です。この機会に苦手な食べ物に挑戦しましょう。       |  |
|         | 厚焼きたまご             | 卵       | 厚焼きたまご(たまご でん粉 酢 砂糖 ショウガ 塩 みりん かつがらだし 油)   | エネルギー 24.3 g  |   |         | ラザニア             | 乳       | 玉ねぎトマト豚肉 マカロニ ケチャップ チーズ デミグラスソース【小麦】生クリーム 赤ワイン オリーブ油 にんにくコンソメ 塩 こしょう | たんぱく質 25.7 g  |   |  |
|         | 紅白なます              | 卵       | 大根 油揚げ にんじん 酢 砂糖 ショウガ 塩  | エネルギー 17.4 g  |   |         | ひじきのマリネサラダ       | 乳       | 小松菜 キュウリ キャベツ にんじん ひじきのつくだ煮 酢 油 砂糖 ショウガ 塩 こしょう                       | 脂 質 23.9 g  |   |  |
| 13<br>火 | もち雑煮               | 卵       | もち 豆腐 小松菜 鶏肉 にんじん ごぼう ショウガ 煮干だし 酒 昆布だし 干しいたけ   | エネルギー 381 mg  |   | 23<br>金 | 野菜のスープ煮          | 乳       | じゃがいも 玉ねぎ にんじん プロッコリー ベーコン しめじ とうもろこし とりがらだし ショウガ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう   | カルシウム 393 mg  |   |  |
|         | 牛乳                 | 牛乳      |  | 食塩相当量 1.9 g   |   |         | 牛乳               | 牛乳      |  | 食塩相当量 3.0 g   |   |  |
|         | ごはん                | 魚       | 米  | エネルギー 596 kcal  | その昔、高野山のお坊さんが買ってきて豆腐を外に出したまま忘れてしましました。次の日の朝、凍った豆腐を何とか食べられないかと、太陽に当てて溶かしたこと、水分が飛んで乾燥されて、新しい豆腐がでて上がりきました。これが『高野豆腐』の始まりです。今日は、戻した高野豆腐を油で揚げおいしく煮込んでいます。   |         | かやくごはん           | 卵       | 米 油揚げ ごぼう 大麦 にんじん えだまめ ショウガ 酒 砂糖 昆布だし 干しいたけ 鶏肉 かたり粉 油 ショウガ 酒 ショウガ    | エネルギー 635 kcal  | おはしを正しく持って食べることができます。上ののはしこづつのように持ち、下のはしこづつは親指から通して、薬指の横で支え、上ののはしこづつは正面から動かすのが正しい持ち方です。はしを正しく使えるようになると、料理が上手に食べられ、食べ方も美しく見えます。毎日の食事で正しい持ち方を意識して練習しましょう。   |  |
|         | お好み焼き風             | 魚       | 野菜の寄せ焼き(キャベツ 玉ねぎ プロッコリー じゃがいも にんじん 魚肉 豆腐 油 大豆たんぱく 砂糖 食塩 でん粉) 中濃ソース ケチャップ 青のりかつおぶし【魚】           | エネルギー 25.5 g  |   |         | 鶏肉の唐揚げ           | 卵       | キャベツ もやし キュウリ 錦糸のまご(たまご でん粉 酢 砂糖 ショウガ みりん とりがらだし 油) 酢 砂糖 ショウガ 塩      | たんぱく質 30.6 g  |   |  |
| 14<br>水 | ごまあえ               | 卵       | もやし 小松菜 キャベツ にんじん ごま ショウガ 砂糖   | エネルギー 19.1 g  |   | 26<br>月 | 白菜のみそ汁           | 乳       | 白菜 ほうれん草 えのきだけ にんじん みそ 煮干だし  | カルシウム 340 mg  |   |  |
|         | 豚肉と高野豆腐の煮物         | 魚       | 玉ねぎ 大根 豚肉 うずらたまご にんじん 高野豆腐 ショウガ とりがらだし 米粉 油 酒 砂糖 かたり粉 みりん にんにく                                 | エネルギー 341 mg  |   |         | 牛乳               | 牛乳      |  | 食塩相当量 3.0 g   |   |  |
|         | 牛乳                 | 乳       |  | 食塩相当量 2.4 g   |   |         |                  |         |  |   |   |  |
|         | チキンライス             | 卵       | 米 玉ねぎ 鶏肉 トマト ケチャップ エリンギ えだまめ 白ワイン 中濃ソース オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう                                      | エネルギー 620 kcal  | 『鶏肉』は他のお肉よりもやわらかく、消化吸収がよいのが特徴です。体を作ったんばく質だけでなく、皮膚や粘膜、目の調子をととのえてくれるビタミンAも含まれています。給食のチキンライスは、調理員さんが鶏肉と野菜を炒めて、ケチャップソースで味付けした具を作り、それをご飯に混ぜて作っています。        |         | 豚肉のくわ焼き          | 卵       | 豚肉 かたり粉 油 米粉 みりん ショウガ 酒 砂糖 ショウガ                                      | たんぱく質 29.8 g  | 1月24日から30日までは『全国学校給食週間』です。給食が始まったことを記念して作られた週間で、いつも何気なく食べている給食の良さや役割について考えたり、作っている調理員さんへありがとうございます。どうの気持ちを伝えたりするための行事です。給食の歴史を調べたり、家族や先生の思い出の給食を聞いてみましょう。 |  |
| 15<br>木 | 青のりポテト             | 卵       | じゃがいも 油 塩 青のり  | エネルギー 20.7 g  |   |         | あいまぜ             | 魚       | 大根 油揚げ にんじん ショウガ 酒 砂糖 酒 みりん  | 脂 質 19.9 g  |   |  |
|         | コンソメスープ            | 卵       | キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんじん ポークソーセージ セロリ えのきだけ とりがらだし ショウガ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう                              | エネルギー 19.0 g  |   |         | つみれ汁             | 乳       | 魚のすり身 白菜 豆腐 小松菜 にんじん ごぼう みそ かたり粉 ねぎ ショウガ 酒 昆布だし                      | カルシウム 347 mg  |   |  |
|         | ヨーグルト              | 乳       | ヨーグルト  | エネルギー 388 mg  |   |         | 牛乳               | 牛乳      |  | 食塩相当量 2.8 g   |   |  |
|         | 牛乳                 | 乳       |  | 食塩相当量 2.1 g   |   |         |                  |         |  |   |   |  |
| 16<br>金 | ミルク食パン / みかんジャム    | 乳 / 牛乳  | ミルク食パン【乳】 / みかんジャム(水あめ みかん 砂糖)   | エネルギー 619 kcal  | 食パンと一緒に出る『ジャム』はいろいろな果物で作られます。果物に砂糖をかけてはしゃべるおき、火にかけて沸騰させながら、トロミがつくまでじっくり煮詰めます。旧石器時代にはちみつと果物と一緒に煮たことがジャムの始まりだそうです。たくさんとれた果物をジャムにすると、保存できるので、長く食べられます。   | 27<br>火 | 桜えびのコンソメピラフ      | えび      | 米 ポークソーセージ ピーマン にんじん ねぎ 桜えび コンソメ 白ワイン 油 塩 こしょう                       | エネルギー 655 kcal  | 今日は、今年度『石川県中学生学校給食献立コンクール』で最優秀賞を受賞した、七尾東部中学校1年生の生徒が考えた献立です。冬が旬の食材や登野菜を使用し、6つの食品群をバランスよくとれるように組み合わせました。不足しがちなカルシウムがとれるように、ピラフや桜えびも入っています。味わって食べましょう。       |  |
|         | 鶏肉のコーンフレーク焼き       | 魚       | 鶏肉 コーンフレーク ノンエッグドレッシング 塩 こしょう  | エネルギー 30.1 g  |   |         | おからコロッケ          | 魚       | おからコロッケ(じゃがいも おから 鶏肉 玉ねぎ ショウガ 砂糖 ごぼう みりん 酒 バン粉 でん粉 塩) 油              | たんぱく質 23.8 g  |   |  |
|         | ジャーマンポテト           | 卵       | じゃがいも 玉ねぎ にんじん とうもろこし ポークソーセージ セロリ えのきだけ とりがらだし ショウガ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう                          | エネルギー 24.1 g  |   |         | さっぱりゆずポンサラダ      | 卵       | キャベツ キュウリ もやし さわらわかめ ポン酢 しらす干し【魚】                                    | 脂 質 23.3 g  |   |  |
|         | さのこのごまスープ          | 卵       | 厚揚げ キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ えのきだけ ねぎ みそ ごま とりがらだし コンソメ 砂糖 塩 こしょう                                     | エネルギー 399 mg  |   |         | 冬のビタミンたっぷりシチュー   | 乳       | 牛乳 白菜 玉ねぎ プロッコリー にんじん 鶏肉 マッシュルーム バター 米粉 とりがらだし にんにくコンソメ 塩 こしょう       | カルシウム 417 mg  |   |  |
| 16<br>金 | 牛乳                 | 乳       |  | 食塩相当量 2.4 g   |   |         | かぼちゃプリン / 牛乳     | 乳 / 乳   | かぼちゃプリン(かぼちゃ 牛乳 砂糖 水あめ れん乳 塩) / 牛乳                                   | 食塩相当量 2.9 g   |   |  |
|         | キーマカレー<br>(カレーソース) | 魚       | 米 玉ねぎ 小松菜 カレール 豚肉 にんじん とうがらし 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 ショウガ カレーパウダー                 | エネルギー 719 kcal  | 『カブ』は、秋から冬にかけて旬をむかえる野菜で、寒くなればなるほど甘みが増しておいしくなります。かぜの予防に効果的なビタミンCが多いだけでなく、食べたものの消化を助けするアミラーゼなどの消化酵素を含んでおり、胃の動きを活発にして、腸の動きも整えてくれます。今日は、ツナと一緒にサラダにしました。   | 28<br>水 | ごはん              | 魚       | 米  | エネルギー 685 kcal  | 『七日炊きごぼう』は、七尾市に昔から伝わる郷土料理です。七尾市には味の良いごぼうがとれる地域があり、江戸時代に将軍家に献上されるほどでした。このおいしいごぼうをお坊さんにも食べてほしいという思いから、水とみそを足しながら7日間かけて炊き上げる七日炊きごぼうが生まれました。味わってみましょう。        |  |
|         | かぶとツナのサラダ          | 魚       | かぶ キャベツ プロッコリー ツナ【魚】 ショウガ レモン 果汁 砂糖 ごま油 塩  | エネルギー 20.4 g  |   |         | さばのみそ焼き          | 魚       | さば みそ みりん ショウガ にんにく ごま油  | たんぱく質 31.4 g  |   |  |
|         | 手作りさつまいもケーキ        | 卵       | さつまいも 米粉 豆乳 メープルシロップ 油 砂糖 ベーキングパウダー 塩  | エネルギー 25.4 g  |   |         | 七日炊きごぼう          | 卵       | ごぼう ごま ショウガ 砂糖 みりん 煮干だし  | 脂 質 25.4 g  |   |  |
|         | 牛乳                 | 乳       |  | エネルギー 328 mg  |   |         | 車のたまごとじ          | 乳       | たまご ジャガイモ 玉ねぎ 白菜 鶏肉 小松菜 にんじん 車のたまごとじ 砂糖 みりん                          | カルシウム 323 mg  |   |  |
| 19<br>月 | ごはん                | 魚       | 米  | エネルギー 652 kcal  |   | 29<br>木 | 牛乳               | 牛乳      |  | 食塩相当量 2.3 g   |   |  |
|         | 春巻き                | 卵       | 春巻き(豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード ショウガ 小麦粉 ショートニング 春雨 でん粉 ショウガ キュウリ)                                  | エネルギー 19.8 g  | 『ほうれん草』は代表的な緑黄色野菜の一つで、冬から春にかけておいしくなります。見た目がそっくりな小松菜との違いは、根元が赤いところです。寒くなると甘みが増し、栄養価も高まります。特に貧血予防に効果的な鉄、鉄の吸収を助けるビタミンC、免疫力を高めるビタミンAが富に含まれています。           |         | ハニーチーズトースト       | 乳       | ミルク食パン【乳】チーズ はちみつ マーガリン 砂糖   | エネルギー 587 kcal  | 『ハニーチーズトースト』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を混ぜて食パンにぬり、上にチーズをのせて焼きます。とても手間がかかるのですが、食べている時の喜び顔を思い浮かべながら頑張って作りました。残さず食べてくれたり、きれいに片付けられないと、調理員さんも喜びの笑顔になりますよ！      |  |
|         | 野菜の三色ナムル           | 卵       | ほうれん草 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード ショウガ 小麦粉 ショートニング 春雨 でん粉 ショウガ キュウリ                                    | エネルギー 26.6 g  |   |         | キャベツとかまぼこのレモンサラダ | 魚       | キャベツ ブロッコリー とうもろこし かまぼこのレモンサラダ                                       | たんぱく質 25.1 g  |   |  |
|         | 八宝菜                | 卵       | 白菜 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん 豚肉 うずらたまご たけのこ ショウガ 油 かたり粉 ショウガ 中華スープ オイスター ソース 酒 砂糖 ごま油                    | エネルギー 322 mg  |   |         | ポークピーンズ          | 卵       | じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 にんじん トマト 大豆 ケチャップ とりがらだし 中濃ソース 砂糖 赤ワイン 油 コンソメ 塩 こしょう    | 脂 質 26.0 g  |   |  |
| 20<br>火 | 牛乳                 | 乳       |  | 食塩相当量 1.6 g   |   |         | 牛乳               | 牛乳      |  | 食塩相当量 2.2 g   |   |  |
|         | ごはん                | 魚       | 米  | エネルギー 602 kcal  | どんな野菜にも1年で一番おいしい季節『旬』があります。冬に一番おいしくなる野菜のことをまとめて『冬野菜』と言います。冬野菜には、大根・にんじん・れんこん・かぶ・ごぼう・白菜などがあります。特に、根の部分を食べる野菜が多く、からだを中から温める働きがあります。食物せんいやビタミンもた         |         |                  |         |  |   |   |  |