

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	アレルギー対応	使っている食品＊【 】の中は含まれるアレルギー(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	アレルギー対応	使っている食品＊【 】の中は含まれるアレルギー(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 木	ミルクロール	乳	ミルクロール【乳】	エネルギー 589 kcal	新年とともに最後の学期の給食が始まりました。休み中は夜ふかしをしたり、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 水	ごはん	魚	米	エネルギー 622 kcal	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・焼き魚・漬物でした。今の給食は、栄養をとるだけでなく、望ましい食習慣を身に付けたり、地域の文化や伝統に関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		ハンバーグ(豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たんばく ラード 砂糖 でん粉 塩) しょうゆ 酒 砂糖 みりん 大根 かたくり粉	たんばく質 25.7 g			ふくらぎのしょうがみそがらめ		ふくらぎ みそ かたくり粉 油 白みそ 米粉 砂糖 酒 しょうが みりん	たんばく質 28.0 g	
	さつまいもサラダ	魚	さつまいも キャベツ きゅうり ツナ【魚】ノンエッグドレッシング にんじん 塩 こしょう	脂 質 26.9 g			のり酢あえ		小松菜 もやし 鶏肉 とうもろこし 酢 しょうゆ 砂糖 酒 のり	脂 質 22.0 g	
	かきたまスープ	卵	豆腐 たまご チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん とりがらだし しょうゆ かたくり粉 コンソメ 酒	カルシウム 521 mg			豆腐のすまし汁		豆腐 にんじん ごぼう なめこ ねぎ しょうゆ 煮干しだし 酒 昆布だし わかめ みりん 塩	カルシウム 343 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.6 g			牛乳		牛乳	食塩相当量 2.1 g	
9 金	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。給食も鏡開きに合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、おしるこやぜんざい、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。	22 木	バターロール	卵・乳	バターロール【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。疲れがたまったり、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。寒くてカゼをひきやすい今の季節は、特に好き嫌いをせず、栄養バランスのよい食事をしっかり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		厚焼きたまご(たまご でん粉 酢 砂糖 しょうゆ 塩 みりん) かつおだし とりがらだし 油)	たんばく質 24.3 g			ラザニア		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	たんばく質 25.7 g	
	紅白なます		大根 油揚げ にんじん 酢 砂糖 しょうゆ 塩	脂 質 17.4 g			ひじきのマリネサラダ		小松菜 きゅうり キャベツ にんじん ひじきのつくだ煮 酢 油 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう	脂 質 23.9 g	
	もち雑煮		もち 豆腐 小松菜 鶏肉 にんじん ごぼう しょうゆ 煮干しだし 酒 昆布だし 干しいたけ	カルシウム 381 mg			野菜のスープ煮		じゃがいも 玉ねぎ にんじん ブロッコリー ベーコン しめじ とうもろこし とりがらだし しょうゆ 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	
13 火	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た豆腐を外に出したまま忘れてしまいました。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ところ、水分が飛んで乾燥されて、新しい豆腐ができ上がりました。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。	23 金	かやくごはん	卵	米 油揚げ ごぼう 大麦 にんじん えだまめ しょうゆ 酒 砂糖 昆布だし 干しいたけ	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ていますか。上のはしはえんぴつのように持ち、下のはしは親指から通して、薬指の横で支え、上のはしだけを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こと、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		野菜の寄せ焼き(キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー じゃがいも にんじん 魚肉 豆腐 油 大豆たんばく 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】	たんばく質 25.5 g			鶏肉の唐揚げ		鶏肉 かたくり粉 油 しょうゆ 酒 しょうが	たんばく質 30.6 g	
	ごまあえ		もやし 小松菜 キャベツ にんじん ごま しょうゆ 砂糖	脂 質 19.1 g			キャベツの甘酢和え		キャベツ もやし きゅうり 錦糸たまご(たまご でん粉 酢 砂糖 塩 しょうゆ みりん) とりがらだし 油) 酢 砂糖 しょうゆ 塩	脂 質 23.2 g	
	豚肉と高野豆腐の煮物		玉ねぎ 大根 豚肉 うずらたまご にんじん 高野豆腐 しょうゆ とりがらだし 米粉 油 酒 砂糖 かたくり粉 みりん にんにく	カルシウム 341 mg			白菜のみそ汁		白菜 ほうれん草 えのきたけ にんじん みそ 煮干しだし	カルシウム 340 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.4 g			牛乳		牛乳	食塩相当量 3.0 g	
14 水	チキンライス	乳	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 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。体を作る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。	26 月	ごはん	魚	米	エネルギー 622 kcal	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た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。
	青のりポテト		じゃがいも 油 塩 青のり	たんばく質 20.7 g			豚肉のくわ焼き		豚肉 かたくり粉 油 米粉 みりん しょうゆ 酒 砂糖 しょうが	たんばく質 29.8 g	
	コンソメスープ		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 えのきたけ とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	脂 質 19.0 g			あいまぜ		大根 油揚げ にんじん しょうゆ 油 砂糖 酒 みりん	脂 質 19.9 g	
	ヨーグルト		ヨーグルト	カルシウム 388 mg			つみれ汁		魚のすり身 白菜 豆腐 小松菜 にんじん ごぼう みそ かたくり粉 ねぎ しょうが 酒 昆布だし	カルシウム 347 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.1 g			牛乳		牛乳	食塩相当量 2.8 g	
15 木	ミルク食パン / みかんジャム	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しばらくおき、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、はちみつと果物を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 火	桜えびのコンソメピラフ	魚	えび 米 ポークソーセージ ビーマン 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。冬が旬の食材や能登野菜を使用し、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、ピラフに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레이크焼き		鶏肉 コーンフ레이크 ノンエッグドレッシング 塩 こしょう	たんばく質 30.1 g			おからコロッケ		おからコロッケ(じゃがいも おから 鶏肉 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 ごぼう みりん 酒 パン粉 でん粉 塩) 油	たんばく質 23.8 g	
	ジャーマンポテト		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 えだまめ 油 コンソメ こしょう	脂 質 24.1 g			さっぱりゆずポンサラダ		キャベツ きゅうり もやし くわわかめ ポン酢 しらす干し【魚】	脂 質 23.3 g	
	きのこのごまスープ		厚揚げ キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ えのきたけ ねぎ みそ ごま とりがらだし コンソメ 砂糖 塩 こしょう	カルシウム 399 mg			冬のビタミンたっぷりシチュー		牛乳 白菜 玉ねぎ ブロッコリー 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	
	牛乳		牛乳	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	
16 金	キーマカレー	魚	米	エネルギー 719 kcal	『かぶ』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 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。七尾市には味のよ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。
	(カレーソース)		玉ねぎ じゃがいも 小松菜 カレールウ 豚肉 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	たんばく質 20.4 g			さばのみそ焼き		さば みそ みりん しょうゆ にんにく ごま油	たんばく質 31.4 g	
	かぶとツナのサラダ		かぶ キャベツ ブロッコリー ツナ【魚】 しょうゆ レモン果汁 砂糖 ごま油 塩	脂 質 25.4 g			七日炊きごぼう		ごぼう ごま しょうゆ 砂糖 みりん 煮干しだし	脂 質 25.4 g	
	手作りさつまいもケーキ		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	カルシウム 328 mg			車ふのたまごとじ		たまご じゃがいも 玉ねぎ 白菜 鶏肉 小松菜 にんじん 車ふ ねぎ しょうゆ 煮干しだし 砂糖 酒 みりん	カルシウム 323 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.8 g			牛乳		牛乳	食塩相当量 2.3 g	
19 月	ごはん	卵	米	エネルギー 652 kcal	『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が豊富に含まれています。	29 木	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。とても手間がかかりますが、食べている時の喜ぶ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ていると、調理員さんも喜びの笑顔になりますよ！
	春巻き		春巻き(豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード しょうゆ 小麦粉 ショートニング 春雨 でん粉 しょうが 砂糖 しいたけ 米粉 粉あめ 塩) 油	たんばく質 19.8 g			キャベツとかまぼこのレモンサラダ		キャベツ ブロッコリー とうもろこし かまぼこ【魚】ノンエッグドレッシング にんじん レモン果汁 塩 こしょう	たんばく質 25.1 g	
	野菜の三色ナムル		ほうれん草 にんじん 切り干し大根 しょうゆ みりん ごま油 ごま 砂糖	脂 質 26.6 g			ポークビーンズ		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	
	八宝菜		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 しょうゆ 油 かたくり粉 しょうが 中華スープ オイスターソース 酒 砂糖 ごま油	カルシウム 322 mg			牛乳		牛乳	カルシウム 373 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 1.6 g			牛乳		牛乳	食塩相当量 2.2 g	
20 火	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っぷりです。	30 金	ごはん(減)	魚	米	エネルギー 697 kcal	日本の「うどん」とインドの「カレー」をうまく組み合わせ「カレーうどん」を発明したのは、日本のそば屋さんといわれています。肉と野菜を煮込んで作るカレーと比べ、カレーうどんはそば屋さんが発明したので、つゆに使うだしを使用することが味の秘密です。日本人のアイディアで生み出したカレーうどんを味わいましょう。
	ちくわのごま揚げ		ちくわ【魚】 油 小麦粉 米粉 ごま	たんばく質 26.6 g			ふくらぎと大豆の甘辛がらめ		ふくらぎ 大豆 かたくり粉 油 砂糖 しょうゆ みりん 米粉	たんばく質 28.9 g	
	野菜の香りあえ		もやし キャベツ 小松菜 たくあん(大根) にんじん しょうゆ しょうが	脂 質 17.5 g			ゆかりあえ		かぶ 白菜 にんじん 赤しそ 砂糖 塩 昆布 しょうゆ	脂 質 28.7 g	
	すき焼き風煮		玉ねぎ 豆腐 豚肉 白菜 こんにやく にんじん ねぎ ごぼう しょうゆ 車ふ 砂糖 酒 みりん 油	カルシウム 374 mg			カレーうどん		うどん 玉ねぎ 豚肉 にんじん ほうれん草 カレールウ 油揚げ ねぎ とりがらだし 煮干し しょうゆ 酒 油 カレー粉	カルシウム 326 mg	
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.4 g			牛乳		牛乳	食塩相当量 2.6 g	

※都合により献立は変更になることがあります。

※今月の地場産物(石川県産)…米、米粉、牛乳、卵、サバ、フクラギ、すり身(メギス・アジ)、大豆、さつまいも、かぶ、キャベツ、ねぎ、白菜、ほうれん草、こまつな、にんじん、だいこん

