令和5年8月・9月

給食献立表

石川県立盲学校

※牛乳は、毎日つきます。 ※都合により、献立を変更することがあります。	8/２９（火）	３０（水）	３１（木）	9/１（金）
	麻婆丼 拌三絲(バンサンスー) ワンタンスープ	カレーライス アーモンドサラダ バナナ	ご飯 肉じゃが 磯和え ふかしのみそ汁	パン カロリーメイト 具沢山豚汁 切干大根の和え物 防災の日　災害備蓄品使用
４（月）	５（火）	６（水）	７（木）	８（金）
ご飯 さばの味噌煮 れんこんの金平 揚げと里芋のみそ汁	金時草ちらし寿司 メンチカツ　石川県 付）お浸し すまし汁 加賀しずくゼリー	スパゲティ・ラタトゥイユ 大根シラスサラダ かぼちゃスープ	ご飯 具だくさん卵焼き 付）ゆで野菜 変わりきんぴら けんちん汁	ツナピザトースト 切干大根のペペロンチーノ風 細切り野菜のスープ
１１（月）	１２（火）	１３（水）	１４（木）	１５（金）
ご飯 肉のオーロラソース焼き 付)焼きポテト 夏野菜のごまドレ和え 卵のスープ	ビビンバ 浅漬け風サラダ もずくスープ	ソース焼きそば 海藻サラダ フルーツクリーム和え	ご飯　石川県産食材の日 堅豆腐カツ 付）繊キャベツ ごま酢和え さつま芋のみそ汁	パン ミートローフ 付）ゆで野菜 ミニナポリタン 麦入りスープ
１８（月）	１９（火）	２０（水）	２１（木）	２２（金）
【敬老の日】 	キムチチャーハン リクエスト 大豆もやしのナムル サンラータン	カレーうどん いわしのから揚げ よく噛む 付)野菜の甘酢漬け フルーツヨーグルト	ご飯 千草焼き 付)焼きポテト 厚揚げサラダ いか団子の味噌汁	ご飯　金曜ですがご飯です 魚のソテートマトソースかけ 付)ゆで野菜 キャロットラペ 野菜スープ
２５（月）	２６（火）	２７（水）	２８（木）	２９（金）
ご飯　お月見献立 豆腐ハンバーグきのこｿｰｽかけ 里芋のそぼろ煮 とうがん汁 お月見ゼリー 	五目混ぜご飯 魚のから揚げ野菜あんかけ 夏野菜のごま汁	和風きのこパスタ ツナポテトサラダ カレースープ デザート	ご飯 油淋鶏風 付）繊キャベツ おからツナサラダ 春雨スープ	パン 魚のチーズ焼き（さけ） 付）粉ふきいも・人参グラッセ グリーンサラダ ふわふわスープ

「加賀野菜」を知っていますか

加賀野菜は、昭和20年以前から金沢で栽培され、現在も金沢を中心に作られている野菜です。現在15品目が認定されています。

中でも高品質のもの(秀品)のみに、金色のブランドシールが貼られています。

さつまいも
加賀れんこん
たけのこ
せり
加賀太きゅうり
ヘタ紫なす
金時草
加賀つるまめ
源助だいこん
打木赤皮甘栗かぼちゃ
金沢一本太ねぎ
二塚からしな
赤ずいき
くわい
金沢春菊

「能登野菜」もあります！

能登の風土を生かした生産が行われ、優れた特長・品質を要する野菜の中から17品目が認定されています。

能登野菜には、能登の伝統食などに育まれ、古くから栽培されている「能登伝統野菜」と、能登を代表する野菜として、今後とも生産・販売の拡大を進めていく「能登特産野菜」の二つの分類があります。

名前の最後に★印をつけたものが、「能登伝統野菜」です

中島菜★
沢野ごぼう★
金糸瓜★
神子原くわい★
小菊かぼちゃ★
かもうり★
唐川菜★
能登かぼちゃ
能登赤土馬鈴薯
能登山菜
能登白ねぎ
能登すいか
能登金時
能登ミニトマト
能登長なす
能登だいこん
能登ブロッコリー

↑知っているものは、いくつありますか？↑

9／1は防災の日

非常食を備蓄していますか？

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、飲料水や食料品を備蓄しておきましょう。最低3日分、大規模災害では1週間分が望ましいとされています。

災害用非常食が無いご家庭も、普段の生活で使い慣れた食料品をちょっと多めに買い置きする「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。