

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 [ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています]	1食あたりの栄養価
2月	ごはん いわしのしょうが煮 菜の花あえ 粕汁 黒糖福豆/牛乳	卵 小麦	米 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) キャベツ たまご 菜の花 小松菜 にんじん 醤油 砂糖 油 ごま 塩 さつまいも 大根 玉ねぎ 白菜 鶏肉 酒かす にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 酒 黒糖福豆(大豆 砂糖 もち米 でん粉 小麦粉 黒糖 油) / 牛乳	E 617 kcal P 24.8 g L 20.1 g Ca 391 mg S 2.2 g
3月	チーズホットドッグ(コッパン) (ウインナー) ひじきのスパゲッティサラダ 野菜のスープ煮 ヨーグルト/牛乳	小麦 小麦	コッパン(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) ポークソーセージ チーズ ケチャップ ウスターソース 砂糖 キャベツ ツナ【魚】スパゲッティ にんじん 醤油 砂糖 酢 油 ひじき 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー 鶏肉 にんじん とりがらだし 醤油 コンソメ 白ワイン こしょう ヨーグルト/牛乳	E 641 kcal P 29.3 g L 27.8 g Ca 596 mg S 3.3 g
4月	ごはん ポークしゅうまい チャプチェ 豆腐とキムチのチゲ 牛乳	小麦	米 ポークしゅうまい(玉ねぎ 豚肉 でん粉 ラード 大豆たんぱく 砂糖 醤油 ごま油 しょうが 塩 小麦粉) 玉ねぎ さつまいも【魚】春雨 にんじん 中華スープ 砂糖 みりん 豆腐 白菜 もやし 豚肉 白菜キムチ(白菜 玉ねぎ ごま 大根 にんじん 昆布 ならりんご果汁 にんにく 砂糖 酢 唐辛子 塩 魚醤) にんじん しめじ ねぎ みそ とりがらだし 酒 コチュジャン 煮干しだし 醤油 ごま油 牛乳	E 618 kcal P 25.7 g L 21.3 g Ca 338 mg S 2.3 g
5月	ごはん 大豆と煮干しのごまがらめ 親子煮 りんご 牛乳	米 卵 りんご	米 大豆 いわし煮干し 砂糖 かたくり粉 油 醤油 みりん ごま 米粉 たまご 玉ねぎ じゃがいも 鶏肉 ほうれん草 にんじん こんにやく 醤油 煮干しだし 砂糖 酒 干しいたけ 塩 りんご 牛乳	E 606 kcal P 29.4 g L 17.6 g Ca 464 mg S 1.9 g
6月	ごはん ふくらぎのカレー揚げ キャベツとわかめの酢の物 豆腐のみそ汁 牛乳	米	米 ふくらぎ かたくり粉 油 酒 米粉 醤油 しょうが カレー粉 キャベツ きゅうり 油揚げ 酢 砂糖 醤油 みりん わかめ 塩 豆腐 小松菜 玉ねぎ にんじん えのきだけ みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳	E 620 kcal P 27.1 g L 25.1 g Ca 393 mg S 1.9 g
9月	ごはん/昆布ふりかけ 五目厚焼きたまご きんぴらごぼう めった汁 牛乳	米/昆布 卵・たけのこ	米/昆布 ごま 砂糖 塩 のり 五目厚焼きたまご(たまご かつおだし 鶏肉 にんじん たけのこ 砂糖 でん粉 もずく 醤油 みりん 酢 しいたけ 塩 油) ごぼう とり肉 にんじん ピーマン 醤油 ごま みりん 砂糖 酒 油 ごま油 さつまいも 豚肉 玉ねぎ 小松菜 にんじん こんにやく みそ ねぎ 煮干しだし 酒 牛乳	E 599 kcal P 25.2 g L 17.7 g Ca 342 mg S 2.1 g
10月	フィッシュバーガー (魚のフライ) (タルタル風サラダ) ミネストローネ 牛乳	小麦 小麦	胚芽パンズ(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 イースト ショートニング マーガリン 小麦胚芽 塩) しいらフライ(しいら 小麦粉 でん粉 油 醤油 しょうが 塩 砂糖 パン粉) 油 中濃ソース 小松菜 キャベツ 玉ねぎ ノエックレッシング にんじん チーズ ノエックタルタルソース 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ トマト にんじん ベーコン 大豆 ケチャップ とりがらだし 赤ワイン コンソメ 油 にんにく 塩 こしょう 牛乳	E 597 kcal P 23.8 g L 28.3 g Ca 351 mg S 2.6 g
12月	ごはん 揚げギョーザ 野菜の中華あえ 麻婆豆腐 牛乳	小麦	米 肉ギョーザ(キャベツ 玉ねぎ 鶏肉 ラード ひじき でん粉 醤油 ごま油 大豆たんぱく 砂糖 塩 小麦粉 油 大豆粉) 油 小松菜 キャベツ もやし にんじん 醤油 酢 砂糖 ごま ごま油 豆腐 玉ねぎ 豚肉 赤みそ にんじん ねぎ 中華あえ 醤油 酒 砂糖 かたくり粉 干しいたけ 油 にんにく しょうが ごま油 トウバンジャン 牛乳	E 660 kcal P 27.1 g L 25.4 g Ca 392 mg S 2.4 g
13月	鶏ごぼうピラフ ハートのコロケ マカロニサラダ 野菜スープ 牛乳	小麦 小麦	米 コンソメ 玉ねぎ 鶏肉 ごぼう ピーマン にんじん バター 白ワイン 塩 こしょう ハートのコロケ(じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 砂糖 ラード 塩 パン粉 小麦粉 コンフラワー 油 水あめ でん粉) 油 キャベツ ブロッコリー マカロニ ツナ【魚】ノエックレッシング とうもろこし レモン果汁 塩 こしょう 大根 玉ねぎ もやし にんじん ベーコン とりがらだし 醤油 コンソメ 塩 こしょう 牛乳	E 628 kcal P 19.8 g L 24.2 g Ca 352 mg S 2.2 g
16月	魚とたまごのそぼろ丼 (そぼろ丼の具) 白菜とチキンのレモンサラダ 小松菜のみそ汁 牛乳	米 卵	米 ツナ【魚】たまご 玉ねぎ えだ豆 砂糖 油 しょうが 醤油 酒 みりん ごま油 塩 白菜 鶏肉 きゅうり にんじん ノエックレッシング 酒 レモン 塩 こしょう 豆腐 小松菜 大根 にんじん 油揚げ みそ 煮干しだし 牛乳	E 591 kcal P 28.9 g L 21.5 g Ca 374 mg S 2.5 g

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 [ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています]	1食あたりの栄養価
17月	バターロール 鶏肉のマーマレード焼き おじゃこと小松菜の棒太サラダ 白菜のシチュー 牛乳	卵・小麦	バターロール(小麦粉 砂糖 マーガリン たまご 脱脂粉乳 イースト 塩) 鶏肉 マーマレード みりん 醤油 酢 キャベツ 小松菜 にんじん しらす干し【魚】酢 オリーブ油 醤油 砂糖 酒 塩 こしょう 牛乳 さつまいも 白菜 玉ねぎ にんじん ベーコン しめじ バター 米粉 とりがらだし コンソメ 塩 こしょう 牛乳	E 598 kcal P 28.9 g L 23.9 g Ca 415 mg S 2.7 g
18月	ごはん(減) 春巻き 大根のナムル ちゃんぽんめん 牛乳	小麦 小麦	米 春巻き(豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード 醤油 小麦粉 ショートニング 春雨 でん粉 しょうが 砂糖 干しいたけ 米粉 粉あめ 塩) 油 大根 小松菜 にんじん ねぎ 醤油 砂糖 みりん ごま ごま油 トウバンジャン 中華めん キャベツ 玉ねぎ 牛乳 豚肉 もやし にんじん なんと【魚】醤油 酒 中華スープ 塩 こしょう 牛乳	E 612 kcal P 19.2 g L 23.1 g Ca 333 mg S 2.0 g
19月	ひじきとしらすのカルシウムご飯 七尾産のさばで塩麹タツタ 春雨で鶏肉サラダ!大葉風味 能登産かぼちゃの優しいポターージュ 牛乳		米 にんじん 大麦 えだまめ ひじきのつくだ煮【ごま】しらす干し しょうゆ 酒 ごま油 砂糖 さば 油 米粉 片栗粉 塩こうじ しょうゆ しょうが にんにく 酒 キャベツ にんじん 春雨 鶏肉 酢 砂糖 油 しょうゆ 青じそ 塩 こしょう 牛乳 かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー 米粉 とりがらだし コンソメ バター 塩 こしょう 牛乳	E 673 kcal P 26.0 g L 24.0 g Ca 336 mg S 2.0 g
20月	大豆のキーマカレー (カレーソース) ひじきと野菜の彩りサラダ バナナ 牛乳	小麦	米 玉ねぎ じゃがいも とり肉 カレールウ【小麦】にんじん 大豆 とりがらだし アップルソース 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 キャベツ ブロッコリー とうもろこし にんじん 酢 ひじき 醤油 ごま油 砂糖 塩 バナナ 牛乳	E 625 kcal P 20.3 g L 20.7 g Ca 295 mg S 2.7 g
24月	アーモンドトースト オムレツのトマトソース マゼドアンサラダ 野菜スープ 牛乳	小麦・アーモンド 卵	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) バター アーモンド 砂糖 プレーンオムレツ(たまご 油 塩 でん粉) トマト ケチャップ 中濃ソース 砂糖 じゃがいも ブロッコリー にんじん ノエックレッシング とうもろこし 塩 こしょう 大根 玉ねぎ キャベツ にんじん ベーコン とりがらだし 醤油 コンソメ 塩 こしょう 牛乳	E 638 kcal P 21.0 g L 34.3 g Ca 421 mg S 2.7 g
25月	ごはん さばの南蛮漬け 野菜のごまあえ のっぺい汁 牛乳	米	米 さば 油 かたくり粉 砂糖 醤油 酢 玉ねぎ 米粉 ごま油 キャベツ もやし 小松菜 醤油 ごま 砂糖 豆腐 里いも 鶏肉 こんにやく にんじん ごぼう ねぎ 煮干しだし 醤油 かたくり粉 干しいたけ 酒 塩 牛乳	E 628 kcal P 27.5 g L 23.9 g Ca 344 mg S 1.8 g
26月	豚丼 (豚丼の具) 海のサラダ じゃがいもとバターのみそ汁 ハスカップゼリー/牛乳		米 豚肉 玉ねぎ 中華あえ 醤油 酒 砂糖 みりん ごま油 にんにく トウバンジャン キャベツ ブロッコリー かに風味かまぼこ【魚】にんじん 酢 昆布 砂糖 醤油 塩 こしょう じゃがいも もやし 玉ねぎ にんじん とうもろこし みそ ねぎ とりがらだし 煮干しだし バター ハスカップゼリー(砂糖 ハスカップ果汁) / 牛乳	E 614 kcal P 27.2 g L 15.8 g Ca 357 mg S 2.5 g
27月	ごはん ちくわの磯辺揚げ キャベツの甘酢あえ 大根のそぼろ煮 牛乳	小麦	米 ちくわ【小麦・魚】油 小麦粉 米粉 青のり キャベツ もやし 小松菜 ハム 酢 砂糖 醤油 塩 大根 玉ねぎ 厚揚げ こんにやく 鶏肉 豚肉 にんじん えだ豆 醤油 かたくり粉 砂糖 煮干しだし 酒 油 牛乳	E 597 kcal P 24.4 g L 19.2 g Ca 364 mg S 2.3 g

中島中学校1年生が考えた献立が登場します!

中島中1年生が家庭科の授業で考えた献立を2月の給食で提供します。成長期に必要なカルシウム、たんぱく質がとれる、よいかむことができる、地域の食材をたくさん使うことができるなど、とてもよく考えられた献立です。1学期に考えたものなので、時期の関係で使えない食材もあり、使う食材を冬用に変更して、2月19日に提供する予定です。味わって食べましょう。

中島中学校1年生が考えた献立

- ・食感+もち麦入り!ひじきとしらすのカルシウムごはん
- ・免疫力強化!七尾産のさばで塩麹タツタ
- ・「そうめんかぼちゃ」金系瓜で鶏肉サラダ!大葉風味
- ・伝統野菜を繋げ!小菊かぼちゃの優しいポターージュ
- ・能登の太陽を受けて能登スイカと果肉ゼリー ・牛乳

