

| 中学校  | こんだて名<br>★牛乳(200cc)は毎日つきます                          | 主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)   | 1食当りの栄養価<br>中学校  |          | こんだて名<br>★牛乳(200cc)は毎日つきます                          | 主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)  | 1食当りの栄養価<br>中学校  |
|------|---|--|--|----------|---|---|--|
| 1日金  | ごはん(減)<br>野菜かき揚げ<br>もやしのごま和え<br>きつねうどん              | 米<br>玉ねぎ 大豆 とうもろこし にんじん 小松菜 さつまいも ごぼう 米粉 揚げ油(米油) 大豆油<br>小松菜 にんじん もやし 鶏肉 ごま 砂糖<br>うどん 鶏肉 かまぼこ(小麦) にんじん 干しいたけ 油揚げ ねぎ                                     | エネルギー 840kcal<br>たんぱく質 14.6%<br>脂 肪 31%<br>食塩相当量 3.1g<br>カルシウム 480mg | 18日<br>月 | セルフおにぎり 昆布ふりかけ<br>焼きぎょうざ※2個<br>春雨サラダ<br>油揚げのみそ汁     | 米 昆布 ごま 砂糖 のり<br>キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 豚脂 玉ねぎ たら なたね油 ごま油 でん粉 もち米粉 大豆粉 砂糖 サラダ油<br>春雨 キャベツ きゅうり にんじん 乳・卵なしハム ひじき 砂糖 ごま油 ごま<br>油揚げ 玉ねぎ 白菜 えのきだけ ねぎ みそ      | エネルギー 765kcal<br>たんぱく質 13.6%<br>脂 肪 25%<br>食塩相当量 2.5g<br>カルシウム 364mg |
| 5日火  | ごはん<br>小籠包※2個<br>野菜の中華和え<br>八宝菜                     | 米<br>キャベツ 玉ねぎ たけのこ 豚脂 豚肉 春雨 でん粉 ししいたけ 砂糖 しょうが 植物油 小麦粉<br>キャベツ きゅうり もやし 乳・卵なしハム 砂糖 ごま油<br>豚肉 しょうが 白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ うすら卵 干しいたけ サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油           | エネルギー 789kcal<br>たんぱく質 13.4%<br>脂 肪 28%<br>食塩相当量 2.7g<br>カルシウム 319mg | 19日<br>火 | ごはん<br>きんぴら包み焼き<br>ほうれん草のおひたし<br>豚肉と野菜のみそ汁          | 米<br>鶏肉 玉ねぎ ごぼう 豆腐 鶏皮 にんじん 砂糖 植物油 しょうが ごま<br>ほうれん草 キャベツ もやし にんじん 砂糖 ごま<br>豚肉 にんじん じゃがいも 玉ねぎ えのきだけ ねぎ みそ   | エネルギー 715kcal<br>たんぱく質 15.8%<br>脂 肪 21%<br>食塩相当量 2.6g<br>カルシウム 302mg |
| 6日水  | 米粉パン<br>大豆とかぼちゃのクロック<br>ブロッコリーサラダ<br>ビーフシチュー        | 米粉 小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆)<br>かぼちゃ 砂糖 金時豆 黒豆 手豆 大豆 植物油 パン粉 小麦粉 大豆油<br>枝豆 小松菜 ブロッコリー 鶏肉 砂糖 ごま油 ごま<br>牛肉 サラダ油 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ビーフシチューミックス(小麦・乳)   | エネルギー 907kcal<br>たんぱく質 16.2%<br>脂 肪 33%<br>食塩相当量 5.1g<br>カルシウム 367mg | 20日<br>水 | キャロットパン<br>鶏肉のハニーマスタード焼き<br>キャベツのマリネ<br>中能登野菜のチャウダー | 小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 卵 キャロットペースト<br>鶏肉 はちみつ<br>乳・卵なしハム キャベツ 玉ねぎ にんじん 砂糖 レモン果汁 オリーブ油<br>乳・卵なしウインナー かぼちゃ にんじん 玉ねぎ かぶ バター 米粉 牛乳 豆乳                | エネルギー 751kcal<br>たんぱく質 20.2%<br>脂 肪 32%<br>食塩相当量 4.4g<br>カルシウム 361mg |
| 7日木  | ごはん<br>高野豆腐の卵とし<br>青菜とツナの和え物<br>ヨーグルト               | 米<br>にんじん 鶏肉 じゃがいも 高野豆腐 玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ ねぎ 卵 ス克蘭ブルエッグ(乳・卵・小麦) 砂糖<br>ツナ ほうれん草 キャベツ にんじん 砂糖 ごま<br>加糖練乳 脱脂粉乳 全粉乳 砂糖 クリーム 寒天                               | エネルギー 850kcal<br>たんぱく質 16.5%<br>脂 肪 25%<br>食塩相当量 2.5g<br>カルシウム 609mg | 21日<br>木 | ごはん<br>タッカンジョン<br>三色ナムル<br>切干大根のトックスープ              | 米<br>鶏肉 にんにく 米粉 片栗粉 大豆油 砂糖<br>小松菜 もやし にんじん 砂糖 ごま油 ごま<br>トック きくらげ 切干大根 玉ねぎ にんじん ねぎ   | エネルギー 769kcal<br>たんぱく質 15.5%<br>脂 肪 23%<br>食塩相当量 2.6g<br>カルシウム 325mg |
| 8日金  | ごはん<br>さんまの梅煮<br>鶏ささみの彩り<br>じゃがいものみそ汁               | 米<br>さんま 砂糖 しそ 梅肉 でん粉(馬鈴薯)<br>キャベツ きゅうり 赤ピーマン 鶏肉 コーン 乳・卵なしマヨネーズ<br>じゃがいも 玉ねぎ わかめ 油揚げ ねぎ みそ   | エネルギー 795kcal<br>たんぱく質 14.2%<br>脂 肪 31%<br>食塩相当量 2.7g<br>カルシウム 382mg | 22日<br>金 | ごはん<br>ニシンの照り煮<br>野菜とひじきの和え物<br>能登の里山汁              | 米<br>にしん 砂糖<br>ツナ コーン れんこん にんじん きゅうり ひじき 砂糖 ごま油<br>豚肉 さつまいも 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ みそ  | エネルギー 808kcal<br>たんぱく質 15.9%<br>脂 肪 24%<br>食塩相当量 2.8g<br>カルシウム 592mg |
| 11日月 | ごはん<br>玉子焼き<br>きゅうりのさっぱり和え<br>みそおでん                 | 米<br>卵 砂糖 でん粉 植物油<br>ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん ツナ 砂糖 サラダ油<br>鶏肉 こんにゃく にんじん 大根 厚揚げ ちくわ さといも いんげん 昆布 みそ 砂糖   | エネルギー 808kcal<br>たんぱく質 17.3%<br>脂 肪 23%<br>食塩相当量 3.4g<br>カルシウム 376mg | 25日<br>月 | ごはん<br>ハンバーグ<br>チーズ入りポテトサラダ<br>玉ねぎとわかめのみそ汁          | 米<br>鶏肉 豚肉 玉ねぎ 豚脂 でん粉 砂糖 植物油 脂 マッシュポテト 野菜ペースト トマト<br>じゃがいも チーズ にんじん きゅうり 乳・卵なしマヨネーズ<br>おつゆ麩 玉ねぎ にんじん しめじ わかめ ねぎ みそ                                | エネルギー 789kcal<br>たんぱく質 13.9%<br>脂 肪 27%<br>食塩相当量 2.9g<br>カルシウム 476mg |
| 12日火 | 鶏ひき肉キーマカレー(麦ごはん)<br>海藻サラダ<br>能登島りんご                 | 米 小麦 鶏肉 大豆ミンチ にんにく サラダ油 玉ねぎ にんじん 枝豆 りんご トマト缶 フルーツ カレールウ(乳・小麦)<br>海藻ミックス キャベツ きゅうり もやし コーン 青じそドレッシング ごま<br>りんご  | エネルギー 829kcal<br>たんぱく質 13.9%<br>脂 肪 26%<br>食塩相当量 3.5g<br>カルシウム 331mg | 26日<br>火 | プルコギ丼<br>海鮮春巻き※2個<br>五目スープ                          | 米 牛肉 しめじ 玉ねぎ にんじん たら サラダ油 にんにく しょうが りんご 砂糖 ごま ごま油 プチドリップ<br>えび いか たけのこ たら 玉ねぎ しょうが ししいたけ 砂糖 でん粉 ラード(豚肉) 植物油 米粉 大豆油<br>乳・卵なしベーコン かぶ チンゲン菜 干しいたけ ねぎ | エネルギー 801kcal<br>たんぱく質 14.3%<br>脂 肪 27%<br>食塩相当量 2.8g<br>カルシウム 292mg |
| 13日水 | ミルクロール<br>チキンとペンネのトマトソテー<br>じゃがいものスープ<br>米粉のチョコクレープ | 小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆)<br>ごろごろチキン ピーマン 玉ねぎ にんじん しめじ ペンネ にんにく オリーブ油 トマト缶 砂糖<br>乳・卵なしウインナー じゃがいも セロリー 玉ねぎ にんじん<br>豆乳 砂糖 加工油脂 米粉 植物油 水あめ ココアパウダー | エネルギー 807kcal<br>たんぱく質 16.8%<br>脂 肪 33%<br>食塩相当量 3.6g<br>カルシウム 317mg | 27日<br>水 | セルフツナマヨサンド(ミルク食パン)<br>オムレツ<br>ツナサラダ<br>野菜と肉団子のスープ   | 小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳<br>卵 植物油 脂<br>ツナ レモン果汁 コーン キャベツ にんじん 乳・卵なしマヨネーズ<br>肉団子(小麦) じゃがいも にんじん 玉ねぎ ブロッコリー  | エネルギー 826kcal<br>たんぱく質 16.1%<br>脂 肪 42%<br>食塩相当量 2.9g<br>カルシウム 449mg |
| 14日木 | ごはん<br>さばの生姜みそがらめ<br>れんこんサラダ<br>手まり麩のすまし汁           | 米<br>さば 米粉 片栗粉 大豆油 みそ 砂糖 しょうが<br>れんこん 砂糖 キャベツ にんじん 鶏肉 砂糖 オリーブ油<br>手まり麩 大根 にんじん えのきだけ 干しいたけ みつば   | エネルギー 807kcal<br>たんぱく質 14.9%<br>脂 肪 26%<br>食塩相当量 2.6g<br>カルシウム 280mg | 28日<br>木 | ごはん<br>鶏肉の梅みそ焼き<br>キャベツとコーンのマヨ和え<br>根菜のすまし汁         | 米<br>鶏肉 練り梅 みそ 砂糖<br>キャベツ にんじん ブロッコリー コーン 乳・卵なしマヨネーズ<br>油揚げ 大根 にんじん ごぼう さといも こんにゃく みつば  | エネルギー 788kcal<br>たんぱく質 17.7%<br>脂 肪 28%<br>食塩相当量 2.9g<br>カルシウム 335mg |
| 15日金 | ごはん<br>豚肉の塩こうじ焼き<br>うの花炒り煮<br>芋っこ汁                  | 米<br>豚肉 塩こうじ<br>玉ねぎ ちくわ こんにゃく にんじん ねぎ おから サラダ油 砂糖 豆乳<br>さといも ごぼう 大根 にんじん 油揚げ ねぎ みそ   | エネルギー 856kcal<br>たんぱく質 16.2%<br>脂 肪 28%<br>食塩相当量 3.3g<br>カルシウム 332mg | 29日<br>金 | ごはん<br>メンチカツ<br>青菜とかまぼこの和え物<br>豆腐としめじのみそ汁           | 米<br>豚肉 玉ねぎ パン粉 砂糖 小麦粉 コーンフラワー 植物油 脂 大豆油<br>ほうれん草 キャベツ にんじん かまぼこ 砂糖 ごま<br>豆腐 玉ねぎ にんじん しめじ ねぎ みそ   | エネルギー 773kcal<br>たんぱく質 12.9%<br>脂 肪 25%<br>食塩相当量 2.9g<br>カルシウム 374mg |

※ 献立は都合により変更することがあります。

☆今月の地場産物 ⇒ ●中能登町産：米、ねぎ、キャベツ、玉ねぎ ●石川県産：米粉、ほうれん草、小松菜、さつまいも、加賀れんこん、トマト、りんご、かぶ、さば



令和6年10月30日  
中能登町学校給食センター  
【中能登中学校】

11月23日は「<sup>きんろうかんしゃ</sup>勤労感謝の日」です。この日はもともと「<sup>にいなめさい</sup>新嘗祭」といって、農作物の収穫に感謝する行事が各地で行われた日でした。私たちの生活を支えるため、社会の様々な場所で毎日一生懸命働く人たちがいます。そのことを改めて考え、感謝し、その気持ちをぜひ伝えてほしいと思います。収穫された農作物と働く人たちへの感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事も大切にしましょう。

## 学校給食にかかわっている人たち



学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理をする調理員、食べ物を育てたりとったりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。ほかにもいろいろな人が学校給食を支えてくれています。その人たちへ、感謝の心を持って食べましょう。

### 給食に込めている思い

給食は、成長期みなさんの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統についても学んでほしいと思っています。

### 地産地消を推進

## 地場産物を 食べよう！

地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いので、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。給食でも積極的に地場産物を活用しています。

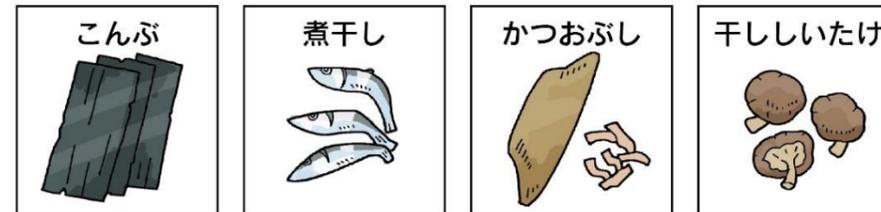
## 世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

### 和食の特徴

|                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| ①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用<br> | ②バランスがよく、健康的な食生活<br> |
| ③自然の美しさの表現<br>          | ④年中行事との関わり<br>       |

## 和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。



## 11月18日はおにぎりの日

旧鹿西町の「杉谷チャノバタケ遺跡」から、日本最古のおにぎりが見つかったことで、中能登町では11月18日をおにぎりの日として親しんできました。

おにぎりの日は6月にもありますが、遺跡からおにぎりが発見されたのは11月だそうです。そして、毎月18日の米食の日と関連付けて、6月18日と11月18日を、おにぎりの日と決めました。(18日が米食の日なのは、「米」という字が「八十八」に分解できることから、8のつく18日が選ばれたそうです)



11月18日の給食では、自分でおにぎりを作ります。みんなで一緒におにぎりを作り、おにぎりの日を楽しみましょう！