



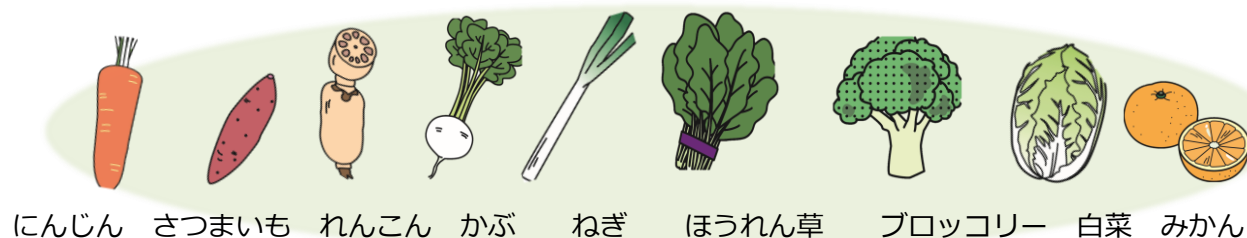
令和7年11月25日  
中能登町立中能登中学校

今年も残り1か月となりました。寒さが厳しくなり、引き続き、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。食事前や外出後のせっけんを使った手洗いをしっかり行いましょう。食事では栄養バランスに気をつけ、特にビタミンが豊富な野菜や果物を毎日しっかりととりましょう。寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

## 寒さに負けない食事をしよう！

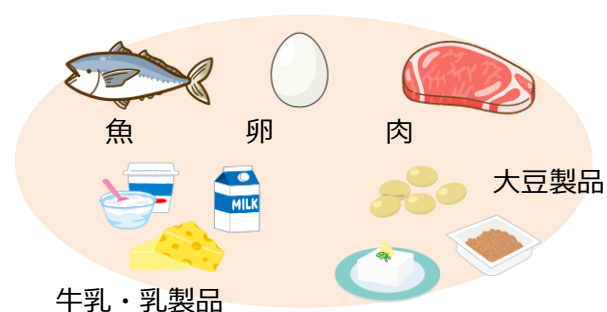
かぜ予防には、手洗いやうがい、早寝早起き、栄養バランスのとれた食事が大切です。特に栄養バランスのとれた食事をとることで、体の抵抗力が高まります。冬においしい野菜には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。給食にもたくさん取り入れています。

### 体の抵抗力を高める食べ物(ビタミンA・C)



にんじん さつまいも れんこん かぶ ねぎ ほうれん草 ブロccoli 白菜 みかん

### 体を強くする食べ物(たんぱく質)



牛乳・乳製品

### 体を温める食品(脂質)



油 バター  
※とりすぎには気を付けましょう



#### 発熱・寒気



水分

めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

#### 鼻水・鼻づまり



汁物

スープ

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

#### せき・のどの痛み



アイス  
クリーム

ゼリー

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

#### 下痢・吐き気



おかゆ

スープ

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

12月17日の  
給食に出ます

## 中能登町産 能登むすめ



能登むすめの  
特徴は？

能登むすめは、中能登町の特産品「カラー野菜」の一つで、紫色の見た目がきれいな大根です。切ってみると、全体的に淡い紫色で、通常の大根のように白い部分もあります。

切った感触や香りは大根そのもの。ほんのり甘みがあり、みずみずしくおいしい野菜です。



能登むすめは  
色が変わる!?

切ったり、すりおろしたりした能登むすめに、酢やレモン汁をかけると **あざやかなピンク色**に変わります





	こんだて名 ★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 中学校		こんだて名 ★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 中学校			
1日 月	ごはん コーンコロッケ 大根の香りとえ とり野菜汁	米 とうもろこし 小麦粉 ショートニング パン粉 でん粉 大豆油 大根 にんじん きゅうり 小松菜 のり 砂糖 鶏肉 豆腐 こんにゃく 白菜 にんじん しめじ ねぎ しょうが にんにく みそ 砂糖	エネルギー 810kcal たんぱく質 29.3g 脂 肪 24% 食塩相当量 3.0g カルシウム 354mg	16日 火	ごはん 鶏肉の梅みそ焼き ブロッコリーのごま酢和え めった汁	米 鶏肉 みそ 砂糖 梅 ブロッコリー キャベツ にんじん ツナ 乳・卵なしハム 砂糖 ごま 豚肉 こんにゃく 大根 にんじん さといも ごぼう ねぎ みそ	エネルギー 759kcal たんぱく質 38.9g 脂 肪 21% 食塩相当量 3.5g カルシウム 318mg			
2日 火	ごはん 豚肉のみそれがけ ほうれん草とキャベツの甘酢和え じゃがいもとわかめのみそ汁	米 豚肉 白こうじ 大根 砂糖 片栗粉 ほうれん草 キャベツ にんじん もやし 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ しめじ わかめ ねぎ みそ	エネルギー 727kcal たんぱく質 30.0g 脂 肪 20% 食塩相当量 2.9g カルシウム 319mg	17日 水	ミルクロール メンチカツ のとむすめ大根のサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	ミルクロール (乳・小麦) 豚肉 キャベツ 玉ねぎ パン粉 砂糖 大豆油 のとむすめ大根 キャベツ きゅうり 鶏肉 ノイグッドレツツグ 乳・卵なしハム しめじ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 じゃがいも	エネルギー 715kcal たんぱく質 26.7g 脂 肪 31% 食塩相当量 3.5g カルシウム 333mg			
3日 水	ミルクロール (減) スパゲッティミートソース 花野菜とハムのサラダ ヨーグルト	ミルクロール (乳・小麦) スパゲティ 玉ねぎ 牛肉 豚肉 大豆ミンチ にんじん サラダ油 トマト缶 砂糖 パセリ粉 ブロッコリー カリフラワー キャベツ 乳・卵なしハム ノイグッドレツツグ ヨーグルト	エネルギー 792kcal たんぱく質 32.0g 脂 肪 31% 食塩相当量 3.5g カルシウム 368mg	18日 木	ごはん にしん照り煮 れんこんとひじきのサラダ 豚汁	米 にしん 砂糖 かつお節 レモン果汁 れんこん にんじん きゅうり もやし ひじき 砂糖 ごま油 豚肉 さつまいも 大根 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ みそ	エネルギー 794kcal たんぱく質 30.0g 脂 肪 22% 食塩相当量 2.7g カルシウム 614mg			
4日 木	ごはん 鶏肉のから揚げ 春雨の酢の物 五目スープ	米 鶏肉 しょうが 米粉 片栗粉 大豆油 春雨 きゅうり にんじん キャベツ もやし 砂糖 ごま油 豚肉 かぶ にんじん チンゲン菜 干しいたけ ねぎ	エネルギー 734kcal たんぱく質 31.2g 脂 肪 27% 食塩相当量 2.0g カルシウム 383mg	19日 金	根菜チキンカレー (麦飯) キャベツとハムのマリネ	米 白麦 鶏肉 れんこん ごぼう じゃがいも 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが サラダ油 りんご カレールウ (乳・小麦) チーズ キャベツ 乳・卵なしハム ブロッコリー コーン 玉ねぎ サラダ油 砂糖	エネルギー 798kcal たんぱく質 24.8g 脂 肪 26% 食塩相当量 3.5g カルシウム 325mg			
5日 金	特別栽培米ごはん さばのみそ煮 野菜のごまあえ けんちん汁	米 さば みそ 砂糖 小松菜 キャベツ もやし にんじん 砂糖 ごま 豆腐 こんにゃく 大根 にんじん さといも ねぎ ごま油	エネルギー 764kcal たんぱく質 34.0g 脂 肪 19% 食塩相当量 2.7g カルシウム 534mg	22日 月	ごはん (減) ちくわの磯辺揚げ 野菜のゆかり和え かぼちゃのほうとう汁 ゆずゼリー	米 魚肉すり身 でん粉 砂糖 小麦粉 あおさ 大豆油 小松菜 キャベツ きゅうり もやし しそ ほうとう (小麦) 豚肉 干しいたけ 油揚げ かぼちゃ 大根 にんじん ねぎ みそ 砂糖 水あめ ゆず果汁	エネルギー 830kcal たんぱく質 29.7g 脂 肪 26% 食塩相当量 3.5g カルシウム 380mg			
8日 月	特別栽培米ごはん 焼きぎょうざ※2個 もやしのナムル 豆腐とチンゲン菜の中華煮	米 キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 豚脂 玉ねぎ にら ごま油 もやし 小松菜 にんじん わかめ 砂糖 ごま油 ごま 鶏肉 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 干しいたけ 豆腐 にんにく サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	エネルギー 775kcal たんぱく質 28.2g 脂 肪 25% 食塩相当量 2.6g カルシウム 404mg	23日 火	わかめごはん (麦飯) 厚焼き玉子 小松菜のピリ辛和え 肉じゃが煮	米 白麦 わかめ 卵 でん粉 りんご酢 砂糖 大豆油 油揚げ 砂糖 小松菜 にんじん もやし 豚肉 砂糖 じゃがいも にんじん 玉ねぎ こんにゃく	エネルギー 788kcal たんぱく質 31.5g 脂 肪 23% 食塩相当量 3.5g カルシウム 362mg			
9日 火	特別栽培米ごはん さばのカレー揚げ 大根サラダ じゃがいもと小松菜のみそ汁	米 さば しょうが 米粉 片栗粉 カレー粉 大豆油 大根 にんじん きゅうり 乳・卵なしハム 砂糖 油揚げ じゃがいも 小松菜 にんじん えのきだけ ねぎ みそ	エネルギー 819kcal たんぱく質 31.8g 脂 肪 30% 食塩相当量 3.2g カルシウム 334mg	24日 水	ミルク食パン・ブルーベリージャム もみの木ハンバーグ フレンチサラダ オニオンマカロニスープ クリスマスいちごプリン	ミルク食パン (乳・小麦) / ブルーベリー 砂糖 鶏肉 玉ねぎ 豚脂 豚肉 砂糖 にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん コーン 砂糖 サラダ油 マカロニ 乳・卵なしベーコン 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 マッシュルーム 豆乳 砂糖 水あめ いちごシロップ いちごビュレ 豆乳クリーム	エネルギー 718kcal たんぱく質 27.3g 脂 肪 30% 食塩相当量 3.5g カルシウム 601mg			
10日 水	米粉パン グリルチキンのトマトソース ツナのコールスローサラダ 春雨スープ	米粉パン (乳・小麦) 鶏肉 にんにく 砂糖 キャベツ きゅうり コーン ツナ 砂糖 サラダ油 ノイグッドレツツグ 春雨 にんじん チンゲン菜 えのきだけ ねぎ	エネルギー 702kcal たんぱく質 35.8g 脂 肪 34% 食塩相当量 3.3g カルシウム 332mg	<div>いちようらいふく とっし 「一陽来復」、冬至ですよ！</div> <p>「冬至」は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日。この日を境に昼が再び長くなるため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日と考えました。中国など東アジアでも「一陽来復」といって、陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされてきました。日本でもこの日に食べたり、使われてきた食べ物があります。</p> <div><div>「陰」の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わりの深い「ん」の音がつく食べ物食べて「運」を呼び込もうという縁起担ぎからはじまった風習とされています。</div><div>昔の名前で「なんきん」。「運盛り」の中に入るほか、夏にとれて長期間保存ができたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬ののりきる貴重な栄養源にもなりました。</div><div>「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いだ風習とされています。太陽のような鮮やかな黄色と爽やかな香りで、寒い冬の生活をリフレッシュします。</div></div> <td data-kind="ghost"></td> <td data-kind="ghost"></td> <td data-kind="ghost"></td>						
11日 木	特別栽培米ごはん えびのオーロラソース 切干大根とかまぼこの和え物 さつまいものみそ汁	米 エビフリッター (エビ・小麦) 大豆油 玉ねぎ ノイグッドレツツグ 切干大根 砂糖 もやし きゅうり かまぼこ 砂糖 さつまいも 油揚げ 玉ねぎ 小松菜 えのきだけ ねぎ みそ	エネルギー 916kcal たんぱく質 29.4g 脂 肪 32% 食塩相当量 3.5g カルシウム 401mg							
12日 金	チキンライス オムレツ 野菜のスープ煮 一口チーズ	米 鶏肉 玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム サラダ油 トマト缶 卵 でんぷん りんご酢 砂糖 大豆油 ベーコン 大根 にんじん 玉ねぎ さつまいも ブロッコリー チーズ	エネルギー 745kcal たんぱく質 31.9g 脂 肪 26% 食塩相当量 4.0g カルシウム 376mg							
15日 月	ごはん さけフライ ひじきと大豆の炒め煮 厚揚げのみそ汁	米 さけ パン粉 小麦粉 大豆油 ひじき こんにゃく にんじん れんこん ちくわ 大豆 砂糖 厚揚げ えのきだけ にんじん 玉ねぎ ねぎ みそ	エネルギー 820kcal たんぱく質 29.0g 脂 肪 26% 食塩相当量 3.3g カルシウム 372mg	<div>12月8日は 有機農業の日</div> <p>12/5～12/11に、中能登町産の「特別栽培米」を提供します。 (「特別栽培米」とは…化学肥料等を半分以上削減して作られたお米です)</p>						

※ 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、にんじん、かぶ、のとむすめ ●石川県産：米粉、小松菜、さつまいも、加賀れんこん、卵、牛乳