

	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	
2日 月	ごはん れんこんメンチカツ 油揚げのごま酢和え わかめとなめこのみそ汁	米 豚肉 れんこん 鶏肉 玉ねぎ ごぼう にんじん 砂糖 パン粉 馬鈴薯澱粉 小麦粉 とうもろこしでん粉 菜種油 大豆油 油揚げ 砂糖 キャベツ きゅうり もやし にんじん ごま 豆腐 なめこ にんじん 玉ねぎ わかめ みそ	エネルギー 815kcal たんぱく質 15.4% 脂 肪 25% 食塩相当量 2.7g カルシウム 361mg	18日 水	米粉パン かますフライ ブロッコリーと玉ねぎのサラダ トマトと大豆のスープ	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) かます 小麦粉 パン粉 大豆油 キャベツ にんじん ブロッコリー 鶏肉 玉ねぎ レモン果汁 砂糖 大豆 乳・卵なしウインナー ジャがいも にんじん 玉ねぎ トマト缶 サラダ油 砂糖	エネルギー 775kcal たんぱく質 18.1% 脂 肪 32% 食塩相当量 3.9g カルシウム 347mg
3日 火	ごはん えびのオーロラソース 切り干し大根の彩りサラダ 豆腐と春雨のスープ	米 えびフリッター (えび、小麦) 大豆油 玉ねぎ 乳・卵なしマヨネーズ 切り干し大根 砂糖 もやし きゅうり 鶏肉 ごま油 春雨 豆腐 玉ねぎ にんじん チンゲン菜	エネルギー 847kcal たんぱく質 12.6% 脂 肪 30% 食塩相当量 2.7g カルシウム 363mg	19日 木	ごはん 野菜たっぷりシューマイ※2個 もやしのナムル 麻婆豆腐	米 鶏肉 とうもろこし にんじん 豚脂 玉ねぎ 豚肉 ほうれん草 パン粉 しょうが 小麦粉 砂糖 もやし 小松菜 にんじん わかめ 砂糖 ごま油 ごま 豆腐 豚肉 鶏肉 大豆ミート 玉ねぎ にんじん たら サラダ油 にんにく しょうが みそ 砂糖 片栗粉 ごま油	毎月19日は食育の日 学校祭 エネルギー 877kcal たんぱく質 14.9% 脂 肪 28% 食塩相当量 3.5g カルシウム 512mg
4日 水	キャロットパン 鶏肉のコーンフレーク焼き 小松菜とコーンのマリネ 野菜のスープ煮 いちごのレアチーズ	小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 卵 にんじん 鶏肉 乳・卵なしマヨネーズ パン粉 コーンフレーク 小松菜 キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ ツナ サラダ油 砂糖 乳・卵なしウインナー ジャがいも 玉ねぎ にんじん しめじ クリームチーズ 乳加工品 砂糖 いちご果汁 脱脂粉乳 レモン果汁 寒天	エネルギー 834kcal たんぱく質 19.6% 脂 肪 36% 食塩相当量 4.0g カルシウム 351mg	20日 金	ごはん 豚肉のスタミナ焼き 青菜とひじきの鉄分アップサラダ さつまいものみそ汁	米 豚肉 にんにく 砂糖 ごま油 ごま 小松菜 キャベツ ひじき にんじん コーン 乳・卵なしマヨネーズ さつまいも にんじん 玉ねぎ ごぼう ねぎ みそ	学校祭 スポーツと 栄養こんだて エネルギー 858kcal たんぱく質 14.0% 脂 肪 29% 食塩相当量 2.5g カルシウム 330mg
5日 木	鶏そぼろ丼 ゆかり和え 具だくさんみそ汁	米 鶏肉 にんじん しょうが 砂糖 サラダ油 炒り卵 えだまめ キャベツ きゅうり もやし ゆかり 油揚げ 大根 にんじん 小松菜 ねぎ みそ	エネルギー 831kcal たんぱく質 15.7% 脂 肪 33% 食塩相当量 3.0g カルシウム 367mg	23日 月	ごはん 焼き栗コロッケ 青菜としらすの和え物 厚揚げとえのきのみそ汁	米 ジャがいも 栗 さつまいも パン粉 小麦粉 水あめ 片栗粉 大豆油 ほうれん草 キャベツ にんじん しらす干し 砂糖 しょうが 厚揚げ えのきだけ わかめ 玉ねぎ みそ	エネルギー 815kcal たんぱく質 14.3% 脂 肪 26% 食塩相当量 3.4g カルシウム 460mg
6日 金	ごはん 豚肉のりんごソースかけ 塩昆布和え 鶏つくね汁	米 豚肉 りんご さとう キャベツ ほうれん草 にんじん 塩昆布 砂糖 肉団子 大根 玉ねぎ にんじん ねぎ みそ	エネルギー 815kcal たんぱく質 16.9% 脂 肪 28% 食塩相当量 3.2g カルシウム 299mg	24日 火	ごはん(減) 子持ちししゃもフライ※2個 キャベツとささ身の甘酢和え きつねうどん	米 ししゃも パン粉 バッター液(小麦) 大豆油 キャベツ もやし にんじん 赤ピーマン 鶏肉 砂糖 ごま うどん 鶏肉 ほうれん草 にんじん 油揚げ ねぎ	霜降 うどんて 体あつたか こんだて エネルギー 794kcal たんぱく質 16.6% 脂 肪 28% 食塩相当量 2.5g カルシウム 401mg
10日 火	ごはん さんまのみぞれ煮 ごぼうサラダ じゃがいものみそ汁	米 さんま 大根 砂糖 でん粉 ごぼう 砂糖 キャベツ きゅうり にんじん 鶏肉 乳・卵なしマヨネーズ ごま ジャがいも 玉ねぎ にんじん わかめ ねぎ みそ	エネルギー 799kcal たんぱく質 13.8% 脂 肪 30% 食塩相当量 3.0g カルシウム 397mg	25日 水	ミルクロール 肉団子ときのこのケチャップ炒め マカロニスープ クリームブッセ	小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 肉団子 キャベツ にんじん しめじ にんにく しょうが サラダ油 砂糖 片栗粉 マカロニ 乳・卵なしベーコン ジャがいも 玉ねぎ 小松菜 卵 カスタードクリーム 小麦粉 砂糖 油脂加工品 ベーキングパウダー	エネルギー 762kcal たんぱく質 14.4% 脂 肪 32% 食塩相当量 4.5g カルシウム 415mg
11日 水	セルフドッグパン(ミルクロール) ソーセージ ケチャップ コールスローサラダ 鶏肉と野菜のクリーム煮	小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 豚肉 豚脂肪 水あめ 砂糖 キャベツ きゅうり にんじん コーン ツナ 砂糖 サラダ油 乳・卵なしマヨネーズ 鶏肉 玉ねぎ 白菜 にんじん しめじ バター 米粉 牛乳	エネルギー 787kcal たんぱく質 15.8% 脂 肪 42% 食塩相当量 3.9g カルシウム 386mg	26日 木	ピピンパ わかめスープ フルーツ杏仁	米 牛肉 ごま油 砂糖 にんにく 小松菜 にんじん もやし ごま えのきだけ 豆腐 コーン わかめ ねぎ 杏仁豆腐(乳) バイン缶 みかん缶 黄桃缶	エネルギー 810kcal たんぱく質 15.7% 脂 肪 22% 食塩相当量 2.6g カルシウム 401mg
12日 木	ごはん 肉豆腐 ほうれん草とささ身の和え物 ストロベリーゼリー	米 牛肉 砂糖 ごぼう 玉ねぎ にんじん 豆腐 こんにゃく ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん コーン 鶏肉 玉ねぎ 砂糖 サラダ油 いちご いちご果汁 砂糖	エネルギー 791kcal たんぱく質 16.1% 脂 肪 21% 食塩相当量 3.0g カルシウム 399mg	27日 金	ごはん 鶏肉のネギみそ焼き おかかマヨ和え 白玉団子のすまし汁	米 鶏肉 しょうが ねぎ みそ サラダ油 さつまいもキャベツ にんじん もやし 乳・卵なしマヨネーズ かつお節 白玉団子 大根 にんじん ごぼう えのきだけ 干ししいたけ みつば	十三夜 エネルギー 784kcal たんぱく質 17.0% 脂 肪 22% 食塩相当量 2.7g カルシウム 279mg
13日 金	カレーライス(麦ごはん) グリーンサラダ ぶどう※2個	米 白麦 豚肉 ジャがいも 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが サラダ油 カレールー(小麦、乳、カカオ) りんご チーズ キャベツ きゅうり ブロッコリー ひよこ豆 鶏肉 砂糖 サラダ油 ぶどう	エネルギー 824kcal たんぱく質 12.6% 脂 肪 27% 食塩相当量 3.9g カルシウム 315mg	30日 月	振替休日		エネルギー たんぱく質 脂 肪 食塩相当量 カルシウム
16日 月	ごはん デミグラスハンバーグ りぼんマカロニサラダ 根菜のみそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 豚脂 豚肉 マッシュポテト 植物油 砂糖 トマト缶 デミグラスソース(小麦) ブロッコリー マカロニ にんじん ツナ 砂糖 サラダ油 大根 にんじん さといも 玉ねぎ ねぎ みそ	エネルギー 808kcal たんぱく質 12.0% 脂 肪 26% 食塩相当量 2.9g カルシウム 374mg	31日 火	カラフルピラフ ミモザサラダ かぼちゃのコンソメスープ ハロウィンカップケーキ	米 鶏肉 玉ねぎ にんじん えだまめ サラダ油 バター 炒り卵 キャベツ きゅうり にんじん サラダ油 砂糖 ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ 乳・卵なしベーコン 豆乳 米粉 砂糖 かぼちゃ 植物油 水あめ 粉あめ	ハロウィン エネルギー 791kcal たんぱく質 12.8% 脂 肪 30% 食塩相当量 3.4g カルシウム 301mg
17日 火	ごはん 鶏肉の中華風照り焼き 水菜のごま和え 豆腐とかまぼこのふわふわ煮 豆乳と野菜のマフィン	米 鶏肉 しょうが 水菜 キャベツ もやし 鶏肉 ごま 砂糖 豆腐 かまぼこ チンゲン菜 にんじん 干ししいたけ ねぎ 砂糖 片栗粉 小麦粉 砂糖 豆乳 植物油 かぼちゃ にんじん りんご果汁 ベーキングパウダー	エネルギー 825kcal たんぱく質 18.5% 脂 肪 24% 食塩相当量 3.8g カルシウム 389mg	 <p>今年、9月29日が十五夜、10月27日が十三夜です。 十五夜で月の神様に豊作を願い、十三夜は秋の収穫を感謝し、美しい月を愛でて、月見を楽しみます。 十三夜は日本独自の風習です。きれいな月が見られるとよいですね。</p> 			エネルギー たんぱく質 脂 肪 食塩相当量 カルシウム

※ 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、キャベツ、玉ねぎ、さつまいも(能登金時)、かぼちゃ ●穴水産：ぶなしめじ ●石川県産：米粉、水菜、ほうれん草、小松菜、加賀れんこん、トマト、りんご、かます

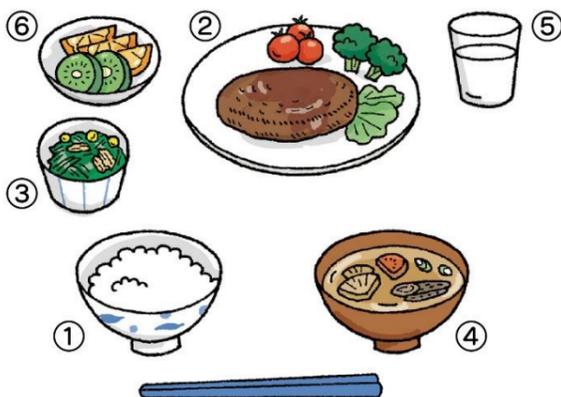


令和5年9月27日
中能登町学校給食センター
【中能登中学校】

秋らしくなってきました。お米に野菜、果物、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうちに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。



大切なのは 栄養バランス



- ①主食
- ②主菜
- ③副菜
- ④汁物
- ⑤牛乳・乳製品
- ⑥果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

スポーツ選手に多い!? 貧血

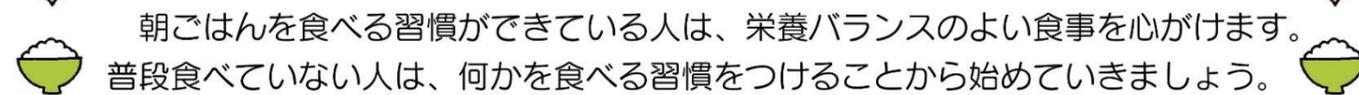
スポーツ選手は貧血、特に鉄欠乏性貧血になりやすい傾向にあります。激しい運動や汗をたくさんかくことで、鉄が失われていくのです。貧血予防のために鉄を多く含む食品や鉄の吸収を助けてくれるビタミンCを多く含む食品を積極的にとりましょう。



体に吸収された糖はエネルギー源として、肝臓や筋肉にグリコーゲンという形で蓄えられます。グリコーゲンは運動などによって消費され、使いきると疲労で運動が続けられなくなってしまいます。使った分はごはんなどの炭水化物をしっかりとって、蓄える必要があります。

朝ごはんは大切なエネルギー源

- ◆ 朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。
- ◆ 朝ごはんを食べる習慣ができていない人は、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
- ◆ 普段食べていない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めていきましょう。



疲労回復に役立つ栄養素

ビタミンB₁

体の中で糖質がエネルギーに変わるために必要な栄養素です。豚肉や豆類などに豊富に含まれています。

アリシン(硫化アリル)

糖質がエネルギーに変わるのに必要なビタミンB₁の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに豊富に含まれています。



プロフ理論で行う土壌分析

先月の続きで、プロフ理論を実践する際に欠かせない土壌分析のお話をします。私たちは、作付け前の土の状態を土壌分析し、その後不足分のミネラルを入れる設計をします。調べるミネラルなどは、アンモニア(NH₄)硝酸(NO₃)リン(P)カリウム(K)カルシウム(Ca)マグネシウム(Mg)鉄(Fe)マンガン(Zn)塩分(NaCl)9種類のミネラルなどの状況を調べます。作付けする野菜に必要なミネラル量を入れ野菜を育てるので、元気に育った野菜の栄養価は当然高くなります。野菜本来の味を求めているので、機会があったら生で食べてほしいと思います。



中能登町、
長屋農園 長屋さんのおはなし

給食で使われる
野菜について!

