




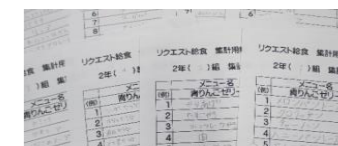
中学校		中能登町学校給食センター					
日	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 中学校	日	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 中学校
2日	ごはん さんまのかぼすレモン煮 青菜のおひたし 根菜のみそ汁	米 さんま 砂糖 かぼす レモン 水あめ ほうれん草 キャベツ にんじん 鶏肉 砂糖 厚揚げ 大根 にんじん ごぼう ねぎ みそ	エネルギー 741kcal たんぱく質 15.5% 脂肪 27% 食塩相当量 2.8g カルシウム 422mg	18日	ごはん きな粉揚げパン ビーフン炒め 野菜のスープ煮 ヨーグルト	小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 大豆油 きな粉 砂糖 ビーフン 豚肉 にんにく キャベツ にんじん しめじ たら サラダ油 砂糖 ごま油 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ブロッコリー コーン 乳・卵なしウインナー 乳製品 砂糖 寒天	エネルギー 807kcal たんぱく質 15.9% 脂肪 33% 食塩相当量 3.5g カルシウム 532mg
3日	肉みそ丼 きゅうりのさっぱり和え ブロッコリーとしめじのスープ 青りんごゼリー	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ にんにく ごま油 みそ 砂糖 小松菜 にんじん もやし ツナ きゅうり キャベツ わかめ にんじん 砂糖 しょうが ブロッコリー にんじん しめじ 玉ねぎ ねぎ 砂糖 りんご	エネルギー 810kcal たんぱく質 14.9% 脂肪 26% 食塩相当量 2.8g カルシウム 337mg	19日	ごはん 味噌カツ 小松菜とひじきのおかか和え 豆腐とごぼうのすまし汁	米 豚肉 たまねぎ 鶏肉 パン粉 砂糖 植物油 大豆油 みそ ごま 油揚げ ひじき 小松菜 にんじん キャベツ 砂糖 かつお節 豆腐 ごぼう にんじん えのきだけ	エネルギー 800kcal たんぱく質 14.0% 脂肪 27% 食塩相当量 3.4g カルシウム 359mg
4日	キャロットパン トマトソースハンバーグ 金糸瓜のサラダ きのこ野菜のスープ	小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 卵 にんじん 鶏肉 豚肉 たまねぎ 豚脂 でん粉 砂糖 植物油 マッシュポテト 野菜ペースト トマト 金糸瓜 キャベツ にんじん 乳・卵なしハム きゅうり 乳・卵なしマヨネーズ 乳・卵なしウインナー 小松菜 玉ねぎ にんじん しめじ えのきだけ	エネルギー 739kcal たんぱく質 15.3% 脂肪 40% 食塩相当量 4.1g カルシウム 502mg	20日	ごはん 鶏肉のレモンソース みずなのごま和え 玉ねぎのみそ汁	米 鶏肉 米粉 片栗粉 大豆油 砂糖 レモン果汁 みずな キャベツ にんじん もやし 乳・卵なしハム 砂糖 ごま 玉ねぎ にんじん 豆腐 わかめ ねぎ みそ	エネルギー 806kcal たんぱく質 17.6% 脂肪 25% 食塩相当量 3.4g カルシウム 301mg
5日	ごはん 豚肉のりんごソース焼き 塩昆布和え 鶏つくね汁	米 豚肉 りんご 砂糖 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 823kcal たんぱく質 17.0% 脂肪 28% 食塩相当量 3.2g カルシウム 297mg	24日	ごはん えびのチリソース もやしとツナの中華和え にらとコーンのスープ	米 えびフリッター(エビ・小麦) 大豆油 しょうが にんにく サラダ油 砂糖 ねぎ もやし 小松菜 にんじん ツナ 砂糖 ごま油 ごま 豚肉 豆腐 クリームコーン コーン 玉ねぎ にら	エネルギー 857kcal たんぱく質 15.4% 脂肪 30% 食塩相当量 2.7g カルシウム 354mg
6日	ごはん すき焼き風煮 ツナときゅうりの酢の物 巨峰※2個	米 牛肉 ごぼう 玉ねぎ にんじん キャベツ 豆腐 車麩 えのきだけ こんにゃく ねぎ 砂糖 ブロッコリー きゅうり もやし ツナ にんじん 砂糖 ごま 巨峰	エネルギー 776kcal たんぱく質 16.9% 脂肪 21% 食塩相当量 2.8g カルシウム 383mg	25日	バターロール 肉団子※2個 マカロニサラダ じゃがいものミルクスープ	小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 卵 鶏肉 玉ねぎ 豚脂 しょうが にんにく 植物油 なたね油 トマト マカロニ キャベツ にんじん 乳・卵なしハム 砂糖 乳・卵なしマヨネーズ 鶏肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ ブロッコリー バター 米粉 牛乳 豆乳	エネルギー 779kcal たんぱく質 16.8% 脂肪 34% 食塩相当量 3.2g カルシウム 407mg
9日	ごはん さばのみそ煮 れんこんのごま和え 三つ葉のすまし汁	米 さば みそ 砂糖 れんこん 砂糖 キャベツ にんじん ごま 鶏肉 にんじん 大根 干しいたけ みつば	エネルギー 811kcal たんぱく質 15.7% 脂肪 30% 食塩相当量 2.9g カルシウム 296mg	26日	わかめごはん(麦ごはん) 鶏肉のから揚げ シーザーサラダ ドレッシング 春雨スープ お米のももタルト	米 白麦 わかめ 水あめ 鶏肉 しょうが 米粉 片栗粉 大豆油 キャベツ ブロッコリー にんじん 乳・卵なしベーコン クルトン(小麦) ドレッシング(乳・卵) 春雨 にんじん チンゲン菜 えのきだけ ねぎ もも 水飴 砂糖 豆乳 米粉 植物油 米粉 コーンフラワー	エネルギー 909kcal たんぱく質 13.7% 脂肪 28% 食塩相当量 2.9g カルシウム 301mg
10日	ひき肉チャーハン ターサイパオズ※2個 小松菜の中華スープ	米 豚肉 玉ねぎ にんじん コーン ねぎ油 キャベツ 玉ねぎ しょうが 豚肉 鶏肉 豚脂 でん粉 パン粉(小麦・乳) ひじき 砂糖 ごま油 小麦粉 小松菜 にんじん もやし きくらげ 乳・卵なしベーコン	エネルギー 760kcal たんぱく質 12.6% 脂肪 31% 食塩相当量 3.1g カルシウム 308mg	27日	カレーライス(麦ごはん) 野菜と大豆のサラダ	米 白麦 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが サラダ油 カレールウ(乳・小麦) チーズ りんご 大豆 ひじき キャベツ にんじん ブロッコリー サラダ油 砂糖	エネルギー 794kcal たんぱく質 11.9% 脂肪 26% 食塩相当量 4.0g カルシウム 347mg
11日	ミルク食パン いちごジャム 鶏肉のコーンフ레이크焼き ブロッコリーのサラダ 大豆とかぼちゃのトマトスープ	小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 / いちご 砂糖 水あめ 鶏肉 乳・卵なしマヨネーズ パン粉 コーンフ레이크 チーズ キャベツ 乳・卵なしハム ブロッコリー コーン 砂糖 サラダ油 大豆 乳・卵なしウインナー かぼちゃ にんじん 玉ねぎ トマト 砂糖	エネルギー 794kcal たんぱく質 19.5% 脂肪 32% 食塩相当量 3.9g カルシウム 366mg	30日	ごはん ゆかりふりかけ 五目厚焼き玉子 ハムとキャベツのごま酢和え 豚肉と厚揚げの旨煮	米 赤しそ 砂糖 卵 鶏肉 にんじん たけのこ 砂糖 もすく しいたけ 油 キャベツ 乳・卵なしハム もやし にんじん 砂糖 ごま 豚肉 しょうが サラダ油 玉ねぎ こんにゃく にんじん ごぼう 厚揚げ いんげん 砂糖	エネルギー 782kcal たんぱく質 16.7% 脂肪 25% 食塩相当量 3.4g カルシウム 356mg
12日	ごはん ふくらぎの塩こうじ焼き たけのこの磯マヨ和え 油揚げと里芋のみそ汁	米 ふくらぎ 塩こうじ たけのこ キャベツ にんじん ブロッコリー 乳・卵なしマヨネーズ のり 油揚げ にんじん 玉ねぎ さといも ねぎ みそ	エネルギー 820kcal たんぱく質 15.4% 脂肪 32% 食塩相当量 2.8g カルシウム 325mg	 <p>月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。</p>			
13日	ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜とコーンのサラダ じゃがいものみそ汁	米 豚肉 砂糖 しょうが 小松菜 にんじん キャベツ コーン 乳・卵なしマヨネーズ 砂糖 じゃがいも 大根 にんじん 玉ねぎ ねぎ みそ	エネルギー 818kcal たんぱく質 14.8% 脂肪 30% 食塩相当量 2.8g カルシウム 308mg	 <p>9月26日(木)のリクエスト給食は、わかめごはん、鶏肉のから揚げ、シーザーサラダ、春雨スープ、ももタルトです。</p>			
17日	ごはん うさぎ型ハンバーグ ごぼうサラダ お月見汁	米 鶏肉 たまねぎ 豚脂 豚肉 砂糖 トマト にんにく しょうが 片栗粉 ごぼう 砂糖 キャベツ きゅうり にんじん 乳・卵なしハム 乳・卵なしマヨネーズ ごま 大根 にんじん 玉ねぎ だんご 油揚げ こんにゃく ねぎ ごま油	エネルギー 858kcal たんぱく質 13.3% 脂肪 29% 食塩相当量 3.0g カルシウム 499mg	 <p>9月は2年生のリクエスト給食が出ます！7月にアンケートをとり、2年生の給食委員で集計をしました。21Hは主食、22Hは主菜、23Hは汁物、24Hは副菜を決めて、デザートは2年生全員にアンケートをとって決めました。選ばれたのは、左の五つの献立です。一番票が多かったものをリクエスト給食にしています。ぜひ、楽しみにしてください！</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、たまねぎ、金糸瓜 ●石川県産：米粉、ほうれん草、小松菜、トマト、りんご、ふくらぎ、大豆、加賀れんこん、かぼちゃ、巨峰

その他の候補メニュー

メロンパントースト、オムライス、ナン、ハンバーグ、オムレツ、ポテトサラダ、春雨サラダ、野菜のごま和え、イカ君サラダ、コーンスープ、ポトフ、八宝菜、プリン、ルビーロマン、クレープ、冷凍ミカン、etc...





令和6年8月29日
中能登町学校給食センター
【中能登中学校】

まだまだ暑い日が続きますが、季節は秋へと移り変わります。秋にも春と同じように七草があります。萩、尾花（ススキ）、葛、撫子、女郎花、藤袴、桔梗です。そして芸術の秋、文化の秋のはじまりです。今月は敬老の日、お彼岸などがあり、伝統的な食文化にふれる機会も多くなります。また、なんといっても味覚の秋！魚や果物がおいしい時季です。旬のおいしい食べ物を味わい、季節の移り変わりを感じましょう。

見直そう！ 夏休み明けの生活習慣

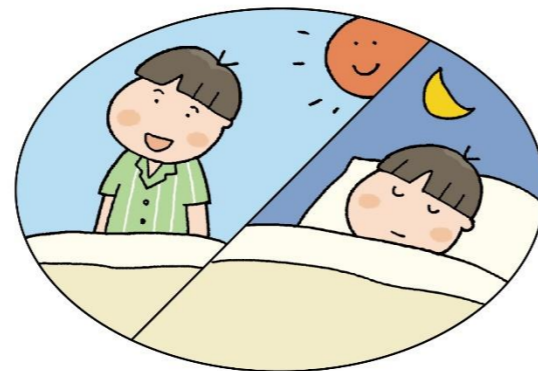
きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわからないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？ 朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかつたり、体調不良を起こしやすかつたりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。



早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



朝の光にはパワーがある！

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



「敬老の日」こそ「まごはやさしい」

長寿の国、日本。
日本食によく使われている
食べ物の良さを知みましょう。



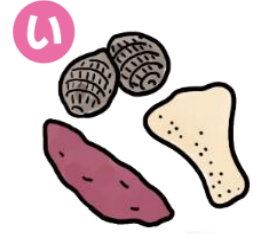
や やっばり野菜。健康づくりに
は欠かせません。1食あたり
生で両手いっぱい（およ
そ120g）が目安です。



さ サラサラ血液！
魚のあぶらは長寿への
ヘルシーパスポート！



し 知ってました？ しいたけ、
きのこはうま味の宝庫。
こんぶ、かつお節とも相乗効果。



い いいね〜、いも類。
ビタミンCや食物繊維も
多くてヘルシー！

ま まめで元気に過ごすために
は欠かせないもの、それは
大豆など豆のパワー！

こ ゴーゴー、開け、ごま！
小さな粒に秘められた
大きな力を活用しよう！

はわ 若さのもと、わかめ。こ
んぶ、ひじきなどの海藻
は海からの贈り物！

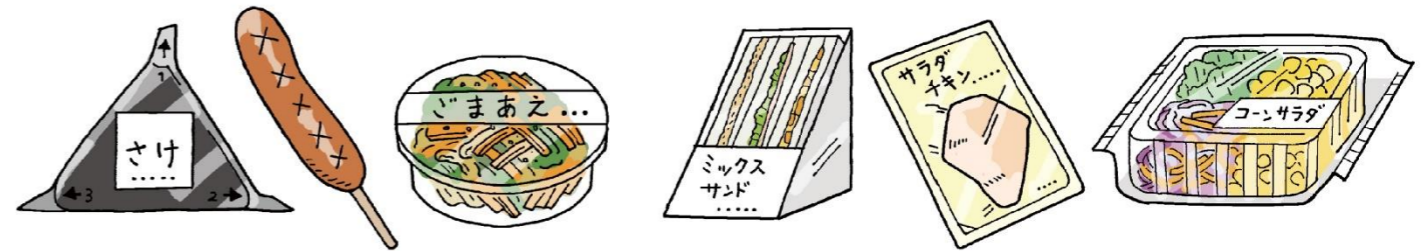
コンビニ食 栄養バランスよく買おう

コンビニなどで食事を買う時にも、栄養バランスをととのえることが大切です。弁当に野菜の総菜を追加したり、いろいろな料理を組み合わせたりして、主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう。「主食だけ」「主菜が揚げ物ばかり」「野菜が少ない」などにならないようにします。

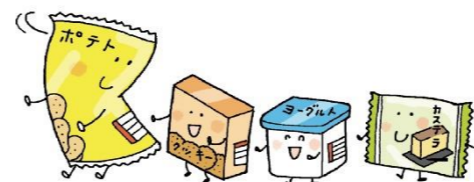
〈購入例〉

① 主食（おにぎり）+ 主菜（ソーセージ）+ 副菜（青菜のごまあえ）

② 主食（サンドイッチ）+ 主菜（蒸しどり）+ 副菜（サラダ）



間食を選ぶ時は表示をチェック



市販の菓子は、原材料名や栄養成分などが書いてあるので、エネルギー量や脂質、塩分量などを確認します。脂質などのとりすぎは、肥満や生活習慣病などの原因になるので、注意が必要です。