

| 中学校 | | 10月学校給食メニュー | | 中能登町学校給食センター | | | |
|-----|---|---|--|--------------|--|---|--|
| 日 | こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきませず | 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)は毎日つきませず | 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 | ごはん 鶏肉のネギみそ焼き ほうれん草とささ身の和え物 けんちん汁 | 米 鶏肉 しょうが ねぎ みそ サラダ油 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 大根 にんじん 油揚げ しめじ 豆腐 ねぎ ごま油 | エネルギー 761kcal たんぱく質 19.8% 脂 肪 25% 食塩相当量 2.9g カルシウム 345mg | 17日 | ごはん 鶏肉の中華風照り焼き ブロッコリーのごまサラダ 豆腐のふわふわ煮 | 米 鶏肉 しょうが ブロッコリー キャベツ もやし 鶏肉 砂糖 ごま 豆腐 かまぼこ チンゲン菜 にんじん 干しいたけ ねぎ 砂糖 片栗粉 | エネルギー 742kcal たんぱく質 20.1% 脂 肪 22% 食塩相当量 3.6g カルシウム 338mg |
| 2日 | 米粉パン 肉団子ときのこのケチャップ炒め ABC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) 小麦粉グルテン 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 じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 | エネルギー 763kcal たんぱく質 16.4% 脂 肪 33% 食塩相当量 4.2g カルシウム 418mg | 18日 | 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 レモンゼリー | 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 レモン果汁 粉あめ 砂糖 | エネルギー 868kcal たんぱく質 12.9% 脂 肪 27% 食塩相当量 2.5g カルシウム 377mg |
| 3日 | ごはん のりふりかけ お好み焼き風 ささ身とじゃがいものサラダ 油揚げのみそ汁 | 米 / のり ごま 砂糖 サラダステーキ(魚肉) 青のり かつお節 じゃがいも にんじん きゅうり 鶏肉 コーン 乳・卵なしマヨネーズ 油揚げ 大根 玉ねぎ にんじん しめじ ねぎ みそ | エネルギー 783kcal たんぱく質 14.9% 脂 肪 28% 食塩相当量 3.0g カルシウム 349mg | 21日 | ごはん デミグラスソースハンバーグ シエルマカロニサラダ 根菜のみそ汁 | 米 鶏肉 豚肉 玉ねぎ 豚脂 でん粉 砂糖 植物油 馬鈴薯ポテト 野菜ペースト サラダ油 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 783kcal たんぱく質 14.6% 脂 肪 25% 食塩相当量 2.6g カルシウム 440mg |
| 4日 | 鶏そぼろ丼 チンゲン菜と厚揚げのスープ フルーツポンチ | 米 鶏肉 にんじん しょうが 砂糖 サラダ油 炒り卵 枝豆 乳・卵なしベーコン 厚揚げ チンゲン菜 玉ねぎ にんじん みかん缶 パイン缶 バナナ いちごゼリー ぶどうゼリー | エネルギー 927kcal たんぱく質 13.5% 脂 肪 32% 食塩相当量 2.4g カルシウム 436mg | 22日 | ごはん 鶏むね肉の青のり風味揚げ 切干大根の彩りサラダ お魚団子と麩のすまし汁 | 米 鶏肉 米粉 片栗粉 青のり 大豆油 切干大根 砂糖 もやし きゅうり 鶏肉 砂糖 ごま油 お魚団子(魚肉) 小松菜 にんじん 干しいたけ おつゆ麩 | エネルギー 785kcal たんぱく質 20.0% 脂 肪 21% 食塩相当量 3.1g カルシウム 339mg |
| 7日 | ごはん いわしのおかか煮 ひじきのごまマヨ和え 沢煮椀 | 米 いわし 砂糖 でん粉 かつお節 ひじき 砂糖 小松菜 キャベツ 乳・卵なしハム 乳・卵なしマヨネーズ 砂糖 ごま 豚肉 大根 にんじん ごぼう えのきだけ 干しいたけ みつば | エネルギー 773kcal たんぱく質 16.1% 脂 肪 30% 食塩相当量 2.6g カルシウム 413mg | 23日 | ミルク食パン いちごジャム タンドリーチキン 花野菜サラダ 豆乳スープ | 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 にんにく しょうが ヨーグルト カレー粉 ブロッコリー カリフラワー キャベツ ひよこ豆 乳・卵なしマヨネーズ 乳・卵なしベーコン 白菜 にんじん 玉ねぎ じゃがいも マッシュルーム 豆乳 | エネルギー 734kcal たんぱく質 20.4% 脂 肪 33% 食塩相当量 3.6g カルシウム 341mg |
| 8日 | ごはん 鶏肉の三味焼き 野菜の甘酢和え 白菜としめじのみそ汁 | 米 鶏肉 ねぎ にんにく 砂糖 ごま油 ごま ほうれん草 もやし にんじん 鶏肉 砂糖 白菜 油揚げ にんじん しめじ 玉ねぎ ねぎ みそ | エネルギー 764kcal たんぱく質 20.4% 脂 肪 25% 食塩相当量 2.8g カルシウム 348mg | 24日 | 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 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 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 | エネルギー 902kcal たんぱく質 15.2% 脂 肪 29% 食塩相当量 3.4g カルシウム 506mg |
| 9日 | キャロットパン チーズハムカツ キャベツとかまぼこのサラダ じゃがいものスープ | 小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 卵 にんじん 豚肉 鶏肉 豚脂 玉ねぎ 砂糖 プロセスチーズ パン粉(小麦) 小麦粉 ショートニング 大豆油 キャベツ ブロッコリー にんじん かまぼこ 乳・卵なしマヨネーズ 砂糖 ごま 玉ねぎ 乳・卵なしベーコン にんじん じゃがいも チンゲン菜 | エネルギー 831kcal たんぱく質 13.6% 脂 肪 41% 食塩相当量 4.5g カルシウム 553mg | 25日 | ごはん かますフライ バンサンスー 中華風みそスープ | 米 かます 小麦粉 パン粉 大豆油 春雨 きゅうり にんじん もやし 乳・卵なしハム 砂糖 ごま油 ごま 乳・卵なしベーコン にんじん もやし ほうれん草 豆腐 みそ 砂糖 | エネルギー 829kcal たんぱく質 15.5% 脂 肪 26% 食塩相当量 2.8g カルシウム 292mg |
| 10日 | ごはん 肉豆腐 れんこんと小松菜のごま和え 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 れんこん 砂糖 小松菜 にんじん ごま いちご いちご果汁 砂糖 | エネルギー 817kcal たんぱく質 15.3% 脂 肪 21% 食塩相当量 3.1g カルシウム 425mg | 28日 | 振替休日 | | |
| 11日 | ごはん 焼き栗コロッケ 青菜としらすの和え物 玉ねぎとわかめのみそ汁 | 米 じゃがいも さつまいも くり 砂糖 植物油 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 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 787kcal たんぱく質 13.5% 脂 肪 26% 食塩相当量 3.2g カルシウム 496mg | 29日 | ビビンバ チヂミ わかめスープ | 米 牛肉 ごま油 砂糖 にんにく 小松菜 にんじん もやし ごま にんじん 米粉 玉ねぎ たら ショートニング マッシュポテト おから でん粉 砂糖 植物油 にんにく えのきだけ 豆腐 コーン わかめ ねぎ | エネルギー 819kcal たんぱく質 15.8% 脂 肪 25% 食塩相当量 2.8g カルシウム 343mg |
| 15日 | ごはん さばのみぞれ煮 小松菜の磯香和え 白玉団子のすまし汁 | 米 さば 大根 砂糖 小松菜 キャベツ にんじん 鶏肉 のり 砂糖 白玉団子 大根 にんじん ごぼう えのきだけ 干しいたけ みつば | エネルギー 809kcal たんぱく質 15.2% 脂 肪 27% 食塩相当量 2.5g カルシウム 331mg | 30日 | 胚芽パンズ お魚メンチカツ ブロッコリーと玉ねぎのサラダ 豆と豚肉のトマトスープ | 小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン(乳・大豆) 小麦胚芽 かつお 玉ねぎ しょうが パン粉 砂糖 小麦粉 植物油 大豆油 キャベツ にんじん 玉ねぎ ブロッコリー 鶏肉 レモン果汁 砂糖 豚肉 大豆 かぼちゃ にんじん 玉ねぎ トマト缶 サラダ油 砂糖 | エネルギー 736kcal たんぱく質 17.2% 脂 肪 30% 食塩相当量 3.8g カルシウム 435mg |
| 16日 | セルフドッグパン(ミルクロール) ソーセージ 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 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 791kcal たんぱく質 15.7% 脂 肪 42% 食塩相当量 4.2g カルシウム 388mg | 31日 | カレーライス(麦ごはん) グリーンサラダ | 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) りんご チーズ キャベツ きゅうり ブロッコリー 枝豆 鶏肉 砂糖 サラダ油 | エネルギー 808kcal たんぱく質 13.0% 脂 肪 26% 食塩相当量 4.0g カルシウム 338mg |

※ 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、玉ねぎ ●石川県産：米粉、ほうれん草、小松菜、加賀れんこん、トマト、りんご、かぼちゃ、かます

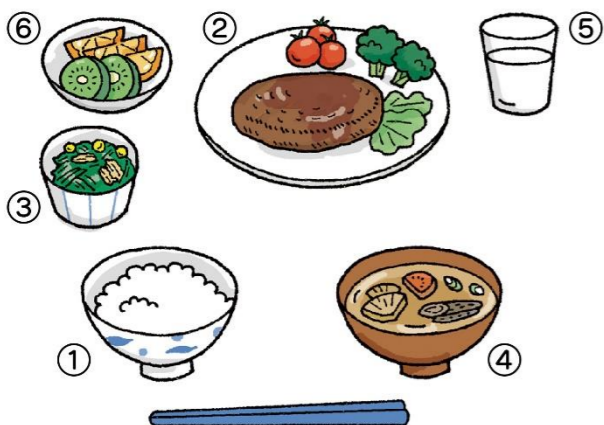


令和6年9月27日
中能登町学校給食センター
【中能登中学校】

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。

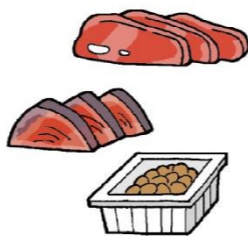


赤血球のもとになる鉄

鉄は、血液の成分の一つである赤血球をつくり、全身に酸素を運ぶ働きなどがあります。

●多く含まれている食品

レバーや赤身の肉類、かつお、大豆加工食品、こまつななどに多く含まれます。



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る人は、栄養バランスのよい食事を心がけます。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。

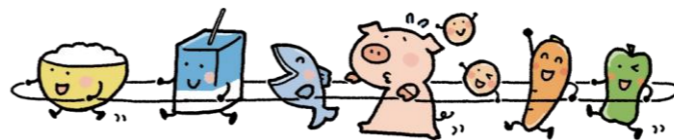


地産地消



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

地域で生産している食材を積極的に食卓にとり入れましょう!



10月16日は 世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。

