

10月

## 総合食育定こんだて表

田鶴浜学校給食センター  
(七尾中学校)

日曜日	こんだて	アルギー対応	使っている食品 *【】の中は含まれるアレルゲン (ハム・ベーコンは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの栄養価 [kcal]	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	アルギー対応	使っている食品 *【】の中は含まれるアレルゲン (ハム・ベーコンは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの栄養価 [kcal]	ひとくちメモ
1 水	ごはん さんまのかば焼き風 小松菜の甘酢あえ こんにゃくみそおでん 牛乳	魚 卵 乳	米 さんま 油 ショウゆ 砂糖 米粉 片栗粉 みりん 酒 ショウガ 青のり キャベツ 小松菜 もやし ロースハム 酢 砂糖 しょうが しょうゆ 塩 大根 じゃがいも 鶏肉 こんにゃく うずらたまご にんじん ねぎ 生いきたけ みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 785 kcal たんぱく質 31.4 g 脂 質 24.8 g カルシウム 348 mg 食塩相当量 2.6 g	「関東地方」をテーマにした給食です。かば焼きは、今のが東京である江戸の郷土料理です。給食は「さんまのかば焼き」です。小松菜は東京の小松川地区から名前が付いたといわれています。おでんに欠かせないこんにゃくの生産量一位は群馬県です。関東地方がいっぱいはつまつた給食を味わっていただきましょう。	17 金	ビビンバ (ビビンバの具) 大学いも わかめスープ 牛乳	魚 米 豚肉 もやし 小松菜 にんじん しょうゆ 切り干し大根 しょうゆ 砂糖 油 酒 ごま油 さつまいも 油 砂糖 水あめ しょうゆ ごま 醋 玉ねぎ 豆腐 えのきたけ ねぎとりがらだし 中華スープ しょうゆ わかめ 酒 牛乳	エネルギー 789 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 21.5 g カルシウム 364 mg 食塩相当量 2.5 g	おやつは、3回の食事でとれなかった栄養を補う役割があります。市販のお菓子には、砂糖、塩、油が多く、食べ過ぎるとむし歯や肥満、生活習慣病の原因になります。心の栄養にもなるおやつは、物語や物語、乳製品など自然の物を選ぶようにしましょう。「大学いも」は成長期のみなさんにぴったりのおやつです。	
2 木	ワインナーピラフ かぼちゃコロッケ プロッコリーとコーンのサラダ アルファベットスープ キャンディチーズ / 牛乳	ABC ABC 乳 / 乳	米 玉ねぎ ポークソーセージ にんじん えだまめ コンソメ 白ワイン 油 にんにく 塩 こしとう かぼちゃとひき肉のコロッケ(かぼちゃ 豚肉 たまねぎ バン粉 小麦粉 油 水あめ)油 キャベツ プロッコリー とうもろこし 醋 油 砂糖 しょうゆ 塩 こしとう 大根 にんじん えのきたけ 鶏肉 マカロニ とりがらだし しょうゆ コンソメ 酒 塩 こしとう チーズ / 牛乳	エネルギー 752 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 26.3 g カルシウム 320 mg 食塩相当量 3.3 g	チーズは、牛やヤギなどの乳を原料に作られています。100gのチーズを作るのに、10～15倍の乳が使われるそうです。チーズには牛乳の栄養成分がギュッとつまっています。骨や歯を丈夫にするカルシウムや、体を作るたんぱく質が豊富に含まれています。成長期のみなさんには積極的に食べてほしい食材です。	20 月	ごはん きびなごフライ キャベツの生姜醤油あえ とり野菜 能登島りんご / 牛乳	魚 米 きびなごフライ(きびなご じゃがいも 米粉 しょうが 砂糖 油) キャベツ 小松菜 油揚げ にんじん しょうゆ しょうが 醋 ごま 砂糖 みりん 豆腐 白菜 鶏肉 玉ねぎ こんにゃく しめじ みそ にんじん ねぎ 煮干しだし 砂糖 しょうが 酒 にんにくトウバンジョン りんご / 牛乳	エネルギー 794 kcal たんぱく質 35.5 g 脂 質 24.1 g カルシウム 545 mg 食塩相当量 2.6 g	地域で生産・収穫された地場産物を食べることを「地産地消」といいます。日本の食料は海外に頼りすぎているので、地産地消を推進することで、食料自給率が向上します。また、加工産業など地域の活性化にもつながります。今日は石川県の鶏「とり野菜」や能登島で作られているりんごの給食です。石川県産の野菜をたくさん使用しています。	
3 金	ごはん 豚肉の實け焼き じゃこのり酢あえ みそけんちん汁 牛乳	魚 乳	米 豚肉 りんご しょうゆ 砂糖 みりん 白ワイン 塩 こしとう キャベツ もやし キュウリ にんじん しらす干し【魚】酢 しょうゆ 砂糖 のり ごま油 豆腐 さといも 小松菜 大根 鶏肉 ごぼう にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 酒 ごま油 牛乳	エネルギー 746 kcal たんぱく質 38.8 g 脂 質 21.2 g カルシウム 411 mg 食塩相当量 3.0 g	10月はスポーツの秋です。スポーツをする人にとって、食事は練習と同じくらいとても大切なことです。栄養のバランスと食事のタイミングなどによって、体の状態が変わってくることもあります。いろいろな食品を組み合わせることで、主食を中心としたエネルギー、たんぱく質やカルシウム、ビタミンなどをしっかりと取りましょう。	21 火	ツナのピザトースト ワインナー 野菜のスープ煮 フルーツゼリーあえ 牛乳	乳 / 乳 / 魚 ミルク食パン(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト 塩) / チーズ ツナ【魚】ピザソース 玉ねぎ ケチャップ ピーマン 砂糖 ソーセージ じゃがいも 玉ねぎ プロッコリー にんじん 鶏肉 とりがらだし しょうゆ 白ワイン コンソメ マスカットゼリー(マスカット果汁 りんご果汁 糖類) もも缶 パイン缶 牛乳	エネルギー 808 kcal たんぱく質 35.1 g 脂 質 30.9 g カルシウム 435 mg 食塩相当量 3.6 g	「ワインナー」はオーストリアのワイン地方で作り始められたことから、名前がつきました。肉に香辛料を混ぜ、腸につめたものをソーセージといい、ワインナーはその中の一つです。つめる腸の種類や太さで名前が変わります。ワインナーよりも太いものをフルグラントといいます。	
6 月	ごはん お月見メニュー がんもどきの含め煮 野菜の梅あえ 豚汁 月見だんご / 牛乳	魚 / 乳	米 がんもどき(大豆たんぱく油 枝豆 豆腐 にんじん きくらげ 小麦粉 上新粉 塩 砂糖) しょうゆ 酒 煮干しだし 砂糖 みりん キャベツ 小松菜 にんじん ねり梅肉 砂糖 しょうゆ かつおぶし【魚】 じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 こんにゃく えのきたけ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 酒 白玉だんご(米粉 砂糖) きな粉 砂糖 塩 / 牛乳	エネルギー 756 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 18.5 g カルシウム 353 mg 食塩相当量 2.5 g	10月6日は「十五夜」です。主に月の満ち欠けをもとにして作られた昔のよみで8月15日にあたる日です。夜は涼しく、空気もすんでいることから、1年の中で一番美しい月を見ることができますといわれています。給食では、おだんごにきな粉をまぶした「月見だんご」がデザートです。行事食を味わっていただきましょう。	22 水	ごはん ちくわのカレー揚げ 五目煮豆 さつまいものみそ汁 牛乳	魚 米 ちくわ【魚・小麦】小麦粉 油 米粉 カレー粉 鶏肉 こんにゃく 大豆 しょうゆ 砂糖 ひじき 煮干しだし みりん 酒 さつまいも 白菜 にんじん えのきたけ 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 762 kcal たんぱく質 32.0 g 脂 質 20.9 g カルシウム 389 mg 食塩相当量 3.2 g	成長期のみなさんの体は、毎日たくさんの栄養素を必要としています。特に運動をする人は成長によって必要とする血液が足りず、貧血になることがあります。鉄を含む海藻や大豆製品、野菜、肉などをしっかり食べて貧血を予防しましょう。給食では石川県産の大豆を使用しています。	
7 火	給食なし					23 木	ごはん ヤンニョムチキン チャブチエ たまごスープ 牛乳	魚 米 鶏肉 片栗粉 油 ケチャップ 米粉 酒 コチュジャン しょうゆ 砂糖 みりん 塩 にんにく 玉ねぎ さつまあげ【魚】にんじん 春雨 にら しょうゆ 油 中華スープ 砂糖 みりん ごま 豆腐 たまご もやし 小松菜 にんじん とりがらだし しょうゆ 片栗粉 中華スープ 酒 塩 こしとう 牛乳	エネルギー 758 kcal たんぱく質 34.8 g 脂 質 21.6 g カルシウム 327 mg 食塩相当量 2.6 g	「ヤンニョムチキン」は韓国の料理で、揚げた鶏肉に甘辛いたれをからめたものです。ヤンニョムとは韓国との合わせ調味料のことです。給食では、韓国調味料のコチュジャン、砂糖、ケチャップなどを混ぜ合わせて、ヤンニョムソースを作りました。見つけ目は辛そうですが、ごはんがすすむ食べやすいソースです。	
8 水	きのこカレー (カレーソース) 能登島りんごのサラダ ヨーグルト 牛乳	乳 乳	米 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 カレールワ【小麦】にんじん しめじ エリンギ とりがらだし ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 しょうが にんにく カレー粉 プロッコリー カリフラワー りんご ロースハム どうもろこし しょうゆ 砂糖 オリーブ油 塩 こしとう ヨーグルト 牛乳	エネルギー 837 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 27.6 g カルシウム 380 mg 食塩相当量 3.7 g	土や木のいい香りがするきのこは、山の恵みのこりうです。しいだけ、えのきだけ、まいたけ、しめじ、エリンギなど、たくさんの種類のきのこがあります。きのこは低カロリーで食物せんいやうまみ成分がたくさん含まれています。給食は、きのこのカレーです。他にも焼き物や炒め物など、さまざまな調理法で楽しめる秋においしい食材です。	24 金	ごはん ふくらぎのこうじ焼き 能登島時とれんこんの彩りサラダ いしる煮 牛乳	魚 米 ふくらぎ 塩こうじ(米こうじ 玄米 塩) 酒 砂糖 みりん れんこん さつまいも 赤パプリカ サイアインゲン えだまめ どうもろこし 玉ねぎ 醋 油 しょうゆ 砂糖 白菜 大根 豆腐 鶏肉 小松菜 にんじん ねぎ しょうゆ いしる 酒 みりん 牛乳	エネルギー 760 kcal たんぱく質 34.1 g 脂 質 23.4 g カルシウム 360 mg 食塩相当量 1.9 g	さつまいもは今から400年以上前、今の鹿児島県である薩摩の国に伝わったので、さつまいもと呼ぶようになりました。暑さに強く、水や肥料がなくても育つ強さがあるため、食料がない時代を何度も救いました。今日は石川県産のさつまいもやれんこんを油で揚げました。食感も楽しみましょう。	
9 木	さつまいもごはん とうふハンバーグ あいませ 鶏肉ときのこのみそ汁 牛乳	乳	米 とうふハンバーグ(大豆 たまねぎ 豆腐 鶏肉 でんぶん 砂糖 塩 みりん) 玉ねぎ しょうゆ 大根 にんじん 油揚げ ごぼう 砂糖 しょうゆ みりん 酒 白菜 玉ねぎ 鶏肉 えのきたけ しめじ みそ ねぎ 煮干しだし 酒 牛乳	エネルギー 751 kcal たんぱく質 32.0 g 脂 質 21.4 g カルシウム 483 mg 食塩相当量 3.2 g	「あいまぜ」は能登地方を中心に各地で作られており、郷土料理として昔から食べられています。おせち料理や特別な日の料理としても、大根やにんじんなどを千切りにし、手間ひまかけて作られます。その土地でとれるものを材料にするため、見た目や味わいはその土地土地で様々あります。	27 月	ごはん ポークシューまい 大根のオイスター炒め 豆腐のふわふわ煮 牛乳	魚 米 ポークシューまい(玉ねぎ 豚肉 でん粉 ラード 大豆たんぱく 砂糖 醬油 ごま油 しょうが 塩 小麦粉) 大根 小松菜 にんじん さつまあげ【魚】 しょうゆ 砂糖 ごま油 オイスターソース しょうが 豆腐 白菜 もやし 豚肉 玉ねぎ にんじん しょうゆ 酒 とりがらだし 砂糖 片栗粉 中華スープ 千切り ごま油 牛乳	エネルギー 787 kcal たんぱく質 30.5 g 脂 質 25.6 g カルシウム 376 mg 食塩相当量 2.8 g	「食欲の秋」と言われるのは、実は、屋間はほかほか、夜になるとぐっと冷え込む気温の差によっておいしくなる食べ物がたくさんあるからです。また、人の体は寒い冬にそなえて、体に栄養を蓄えようとしています。そのため、秋はおいしくなった食べ物をたくさん食べられるようになっています。給食も残さず食べて栄養をしっかりとりましょう。	
10 金	ごはん(減量) めぎすの南蛮風 坦々麺(肉みそ) 坦々麺(汁) みかんゼリー / 牛乳	魚 / 乳	米 めぎすのから揚げ(めぎす でん粉) 油 醋 しょうゆ 砂糖 ごま油 豚肉 玉ねぎ 赤みそ 砂糖 にんにく みそ 酒 ごま油 トウバンジャン 中華めん もやし 白菜 チンゲンサイ にんじん ねぎ とりがらだし ごま しょうゆ 中華スープ 砂糖 塩 こしとう みかんゼリー(みかん果汁 砂糖) / 牛乳	エネルギー 743 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 22.0 g カルシウム 389 mg 食塩相当量 2.0 g	「坦々麺」の「坦」という字は「かつぐ」という意味があります。日本で坦々麺をつかついて売っていた天秤の棒を「坦々」と呼ぶことから、坦々麺という名前が付いたそうです。今日は野菜にとんびりの濃厚なラーメンに、ピリ辛の肉みそをのせて食べます。本格的な坦々麺を味わいましょう。	28 火	ミルク食パン / チョコクリーム サーモンの白ワインソース フライドポテト ピーフトマトスープ 牛乳 オーストラリアメニュー	乳 / 乳 魚・乳 米 ミルク食パン(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト 塩) / チョコクリーム(油脂 砂糖 大豆 ココア 脱脂粉乳) さけ 玉ねぎ 白ワイン しょうゆ オリーブ油 バター にんにく 塩 こしとう フレンチポテト(じゃがいも 油) 油 塩 キャベツ 玉ねぎ 牛肉 マトモ にんじん セロリ ケチャップ とりがらだし 赤ワイン コンソメ 酒 オリーブ油 塩 こしとう 牛乳	エネルギー 841 kcal たんぱく質 36.3 g 脂 質 38.8 g カルシウム 392 mg 食塩相当量 3.3 g	「オーストラリア」をテーマにした献立です。海に囲まれた広大で自然豊かな国です。世界各国の移民文化が合わさっており、様々な料理を取り入れられています。オーストラリアで養殖されるサーモンは、タスマニアサーモンと呼ばれ、オーストラリア産のワインと一緒によく食べられています。また、じゃがいもや牛肉を使った料理の人気があります。	
14 火	えびカツバーガー(胚芽パンズ) (エビカツ) 野菜のソテー コーンポタージュ お米のムース / 牛乳	乳 乳 卵・乳 / 乳	胚芽パンズ(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 イースト ショートニング マーガリン 小麦胚芽 塩) えびカツ(えび 植物たんぱく パン粉 砂糖 塩 小麦粉) 油 ノンエッグタルタルソース キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ 油 コンソメ 塩 こしとう 牛乳 とうもろこし 玉ねぎ バター 米粉 脱脂粉乳 とりがらだし コンソメ 塩 バセリ こしとう お米のムース(乳製品 砂糖 米粉 水あめ 卵黄) / 牛乳	エネルギー 807 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 33.2 g カルシウム 577 mg 食塩相当量 3.4 g	日本人は昔からお米を使ってさまざまな食事をつくりこまし、粉ひいて、米粉や白玉粉にしたり、米をついておもにしたり、発酵させてみりんや日本酒などが作られています。最近では、小麦粉のわりに米粉を使っています。給食ではコーンポタージュとムースに米粉を使用しています。	29 水	ごはん 揚げワンタン 野菜のナムル 八宝菜 牛乳	魚 米 海鮮風ワンタン(小麦粉 キャベツ 魚肉 玉ねぎ ラード でん粉 豆腐 にんじん 小麦たんぱく ごま油 サラダ油) 小松菜 にんじん ロースハム 切り干し大根 しょうゆ みりん ごま油 ごま 砂糖 白菜 玉ねぎ 豚肉 キャベツ にんじん うずらたまご たけのこ しょうゆ 油 片栗粉 うずらたまご 牛乳	エネルギー 754 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 24.6 g カルシウム 375 mg 食塩相当量 2.2 g	10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは「食べられるのに捨てるしまつた食べ物」のことです。食品ロスを防いでしまうだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食料危機にも対応できなくなります。一人ひとりが食品ロスについて考え、自分の行動を振り返ってみましょう。	
15 水	ごはん さごしのしょうがみそがらめ 大根サラダ 鶏ごぼう汁 牛乳	魚	米 さわら 白みそ 油 砂糖 米粉 みそ しょうが しょうゆ 片栗粉 酒 みりん 大根 きゅうり にんじん ロースハム ノンエッグドレッシング レモン果汁 砂糖 塩 こしとう 小松菜 ごぼう 鶏肉 にんじん ねぎ 煮干しだし 酒 しょうゆ 昆布だし みりん 塩 牛乳	エネルギー 750 kcal たんぱく質 32.8 g 脂 質 23.3 g カルシウム 344 mg 食塩相当量 2.9 g	新米が出回る時期になっています。給食では10月から新米です。新米は、収穫した年の12月31日までに袋づけされたもののだけ、新米と表示できます。新米を炊いたご飯はビカビカしていて、香りも良く、味もおいしいです。七尾市で作られた新米のこしひかりを味わっていただきましょう。	30 木	ごはん とり肉のねぎみそ焼き ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 菊花みかん / 牛乳	魚 米 鶏肉 みそ ねぎ 砂糖 みりん しょうゆ にんにく 酒 じゃがいも にんじん きゅうり 玉ねぎ ノンエッグドレッシング チーズ 塩 こしとう ロースハム 豆腐 大根 ほうれん草 なめこ しょうゆ 煮干しだし 酒 わかめ 昆布だし みりん 塩 みかん / 牛乳	エネルギー 762 kcal たんぱく質 35.3 g 脂 質 22.8 g カルシウム 385 mg 食塩相当量 3.2 g	給食で使っている「ねぎ」は七尾市でとれたものです。七尾市や中能登町でとれるねぎは、「能登ねぎ」とよられ、「能登野菜」の一つです。白ねぎは、栽培する時に土を寄せで、白い部分が長くなるよう手間ひまかけて育てます。ねぎには、カゼなどからからだを守るビタミンが多いので、寒くなり始める今、食べたい野菜です。	
16 木	オムハヤシライス (ハヤシソース) (オム										