１月　給食予定こんだて表

田鶴浜学校給食センター
（七尾中学校）

日 曜日	こんだて	ｱﾚﾙｷﾞｰ 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【中】	ひとくちメモ
8 木	キーマカレー （カレーソース） かぶとツナのサラダ 手作りさつまいもケーキ 牛乳	 魚 乳	米 玉ねぎ じゃがいも 小松菜 カレールウ【小麦】豚肉 にんじん とりがらだし りんご 大豆ミート ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 にんにくしょうが かぶ キャベツ ブロッコリー ツナ【魚】しょうゆ レモン果汁 砂糖 ごま油 塩 さつまいも 米粉 豆乳 メープルシロップ 油 砂糖 ベーキングパウダー 塩 シナモン 牛乳	エネルギー 881 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 29.9 g カルシウム 354 mg 食塩相当量 3.7 g	かぶは、健康に役立つ野菜として昔から扱われていました。「春のセリ草」の「すずしろ」とは、かぶのことです。秋から冬にかけてが旬で、寒くなるほどあまみが増していきます。風邪予防に効果的といわれるビタミンCのほかに、消化を助けるアミラーゼなどの消化酵素を含んでおり、胃もたれや胸やけを解消し、腸のはたらきをととのえてくれます。
9 金	梅ひじきごはん 厚焼きたまご 紅白なます もち雑煮 牛乳	 卵 乳	米 ひじきの佃煮 梅 砂糖 塩 厚焼きたまご(たまご でん粉 酢 砂糖 しょうゆ 塩 みりん かつおだし 油) 大根 油揚げ にんじん 酢　砂糖 しょうゆ 塩 もち 豆腐 小松菜 鶏肉 にんじん ごぼう しょうゆ 煮干しだし 酒 昆布だし 干ししいたけ 牛乳	エネルギー 756 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 20.7 g カルシウム 431 mg 食塩相当量 2.4 g	お正月に神様におそなえしていた鏡もちを下げて、いただく行事を「鏡開き」といいます。1月11日に行われるところが多いです。木づちなどで割った鏡もちを、おしるこ、ぜんざい、おぞうになどにして、「これから1年、病気をせず、元気に暮らせますように」と願いを込めていただきます。
13 火	ミルク食パン/みかんジャム 鶏肉のコーンフレーク焼き ジャーマンポテト きのこのごまスープ 牛乳	乳/ 乳	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）/みかんジャム（水あめ みかん 砂糖） 鶏肉 コーンフレーク ノンエッグドレッシング 塩　こしょう じゃがいも 玉ねぎ にんじん とうもろこし ポークソーセージ えだまめ 油 コンソメ こしょう 厚揚げ キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ えのきたけ ねぎ みそ ごま とりがらだし コンソメ 砂糖 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 787 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 29.9 g カルシウム 433 mg 食塩相当量 3.2 g	体がウイルスをやっつける力は「免疫力」です。疲れがたまっていたり、食事のバランスが乱れていたりすると、免疫力が弱くなり、ウイルスに負けてしまいます。寒くてかぜをひきやすい今の季節は特に、好き嫌いせずにバランスよい食事を３食食べることを心がけましょう。朝ごはんの栄養バランスはどうですか。おかずも食べるようにしましょう。
14 水	ごはん ふくらぎのしょうがみそがらめ のり酢あえ 豆腐のすまし汁 牛乳	 魚 乳	米 ふくらぎ みそ　片栗粉 油　米粉 砂糖 酒 しょうが みりん 小松菜 もやし 鶏肉 とうもろこし 酢 しょうゆ 砂糖 酒 のり 豆腐 にんじん ごぼう なめこ ねぎ しょうゆ 煮干しだし 酒 昆布だし わかめ みりん 塩 牛乳	エネルギー 777 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 25.7 g カルシウム 386 mg 食塩相当量 2.7 g	「ふくらぎ」は、大きく成長すると「ぶり」になります。このように大きくなると名前が変わっていく魚を「出世魚」といいます。能登の方では、「こぞくら」、「ふくらぎ」、「がんど」、「ぶり」と呼び名が変わっていきます。魚には、生活習慣病の予防や記憶力の低下を防ぐ物質がたくさん含まれています。お魚を好きになってくださいね。
15 木	ごはん お好み焼き風 ごまあえ 豚肉と高野豆腐の煮物 牛乳	 魚 卵 乳	米 野菜の寄せ焼き(キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー じゃがいも にんじん 魚肉 とうふ 植物油脂 大豆たんぱく 砂糖 食塩 片栗粉）中濃ソース ケチャップ 青のり かつお節 もやし 小松菜 キャベツ にんじん ごま しょうゆ 砂糖 玉ねぎ 大根 豚肉 うずらたまご にんじん 高野豆腐 しょうゆ とりがらだし 米粉　油 酒 砂糖 片栗粉 みりん にんにく 牛乳	エネルギー 774 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 24.4 g カルシウム 407 mg 食塩相当量 3.1 g	「こまつな」は、石川県でたくさん栽培されています。こまつなはビタミン、カルシウム、鉄が豊富な緑黄色野菜です。粘膜の健康を保って免疫力を高めるのに欠かせない栄養素が含まれています。ごまあえの作り方はこまつな、もやし、キャベツ、にんじんを茹でて、いりごまと砂糖、しょうゆで和えます。簡単な調理でいろどりよく不足しがちな栄養素がとれます。おうちでも作ってみてください。
16 金	チキンライス 青のりポテト コンソメスープ ヨーグルト 牛乳	 乳 乳	米 玉ねぎ 鶏肉 トマト ケチャップ エリンギ えだまめ 白ワイン 中濃ソース オリーブ油 砂糖 コンソメ こしょう じゃがいも 油 塩 青のり キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんじん ポークソーセージ セロリ えのきたけ とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう ヨーグルト 牛乳	エネルギー 747 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 24.3 g カルシウム 416 mg 食塩相当量 2.8 g	食事の楽しさは、食べることだけでなく、作ることにもあります。料理をすることで、食材の特徴がよくわかるようにもなります。子どもだけで火や包丁を使うのは危ないので、大人が一緒にいる時に料理をしましょう。まずは、簡単に作れるものからチャレンジして、少しずつ作れるものを増やしていきましょう。
19 月	ごはん 春巻き 野菜の三色ナムル 八宝菜 牛乳	 卵 乳	米 春巻き(豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード 醤油 小麦粉 ショートニング 春雨 でん粉 しょうが 砂糖 いんたけ 米粉 塩 ）油 ほうれん草 にんじん 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 チンゲンサイ にんじん 豚肉 うずらたまご たけのこ しょうゆ 油 片栗粉 しょうが 中華スープ オイスターソース 酒 砂糖　ごま油 牛乳	エネルギー 790 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 29.1 g カルシウム 352 mg 食塩相当量 1.9 g	野菜は意識して食べないと不足してしまいがちです。野菜をたっぷり食べるには、１日３食平均に分けてとれば楽にとることができます。朝食をぬいたりすると、必要量をとるのはなかなか難しくなります。特に寒い季節は生野菜をたくさん食べるのが大変です。給食のように加熱された野菜だと、量を多くとることができます。
20 火	ハニーチーズトースト キャベツとかまぼこのレモンサラダ ポークビーンズ 牛乳	乳 魚 乳	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 はちみつ マーガリン 砂糖 キャベツ　ブロッコリー とうもろこし かまぼこ【魚】ノンエッグドレッシング にんじん レモン果汁 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 にんじん トマト 大豆 ケチャップ とりがらだし 中濃ソース 砂糖 赤ワイン 油　コンソメ 塩　こしょう 牛乳	エネルギー 784 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 33.1 g カルシウム 436 mg 食塩相当量 3.0 g	ハニーチーズトーストは調理場の手作りです。マーガリンに砂糖とはちみつを混ぜて食パンにぬり、その上にチーズをのせて焼くとできあがりです。調理場ではとても手間がかかりますが、みなさんの喜ぶ顔を思い浮かべてがんばって作っています。残さず食べてあったり、きれいな後片付けがされていると調理員さんはとても喜びます。

日 曜日	こんだて	ｱﾚﾙｷﾞｰ 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【中】	ひとくちメモ
21 水	かやくごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツの甘酢和え 白菜のみそ汁 牛乳	 卵 乳	米 油揚げ ごぼう 大麦 にんじん えだまめ しょうゆ 酒 砂糖 昆布だし 干ししいたけ 鶏肉 片栗粉 油 しょうゆ　酒 しょうが キャベツ もやし きゅうり 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) 酢 砂糖 しょうゆ 塩 白菜 ほうれん草 えのきたけ にんじん みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 736 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 25.1 g カルシウム 381 mg 食塩相当量 3.8 g	冬が旬の「はくさい」などの野菜には、おなかの調子をととのえる食物せんいとビタミン類が含まれます。給食では特に汁物や煮物の具に使われることが多いです。加熱すると「かさ」が減るのでたくさん食べることができますね。また、汁に溶け出したビタミンも汁ごと食べることができるので、むだなく栄養をとることができます。
22 木	ごはん ちくわのごま揚げ 野菜の香りあえ すき焼き風煮 牛乳	 魚 乳	米 ちくわ【魚・小麦】油 小麦粉 米粉 ごま もやし キャベツ 小松菜 大根 にんじん しょうゆ しょうが 玉ねぎ 豆腐　豚肉 白菜 こんにゃく にんじん ねぎ ごぼう しょうゆ 車ふ【小麦】砂糖 酒 みりん 油 牛乳	エネルギー 772 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 21.2 g カルシウム 419 mg 食塩相当量 3.1 g	「口中調味（こうちゅうちょうみ）」という言葉を聞いたことがありますか。主食のご飯とおかず、汁物などを交互に少しずつ食べる食べ方で、口の中で混ぜ合わせながらよくかんで味わいます。口中調味は、日本人が昔から普通に行ってきた食べ方です。日本食の時はご飯を中心に「三角食べ」をして、口の中で生まれる味の変化を楽しみながら食べましょう。
23 金	ごはん ハンバーグのおろしソース さつまいもサラダ かきたま汁 牛乳	 魚 卵 乳	米 ハンバーグ(豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たんぱく ラード 砂糖 でん粉 塩） しょうゆ 酒 砂糖 みりん 大根 片栗粉 さつまいも キャベツ きゅうり ツナ【魚】ノンエッグドレッシング にんじん 塩 こしょう 豆腐 たまご チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん とりがらだし しょうゆ 片栗粉 コンソメ 酒 牛乳	エネルギー 872 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 30.1 g カルシウム 616 mg 食塩相当量 3.0 g	給食の牛乳は100％石川県産の生乳です。牛乳がみんなのところに届くまでには、牛を育ててくれる人、牛乳を衛生的に飲めるようにお世話してくれる人、生産地から牛乳工場に届けてくれる人、調理場まで配達をしてくれる人などたくさんの人たちが関わっています。毎日の給食に込められた多くの人たちの思いを大切に、感謝の気持ちを忘れないようにしていただきたいですね。
26 月	ごはん さばのみそ焼き 七日炊きごぼう 車ふのたまごとじ 牛乳	 魚 卵 乳	米 さば みそ みりん しょうゆ にんにく ごま油 ごぼう ごま しょうゆ 砂糖 みりん 煮干しだし たまご じゃがいも 玉ねぎ 白菜 鶏肉 小松菜 にんじん 車ふ【小麦】ねぎ しょうゆ 煮干しだし 砂糖 酒 みりん 牛乳	エネルギー 862 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 30.2 g カルシウム 352 mg 食塩相当量 3.0 g	「七日炊きごぼう」は、七尾に昔から伝わる料理です。七尾では昔から味の良いごぼうがとれる地域があり、江戸時代に将軍家に献上されるほどでした。このおいしいごぼうをお坊さんにも食べてほしいという思いから、水とみそを足しながら七日間かけて炊き上げる「七日炊きごぼう」がうまれました。給食では７日間はかけられませんが、じっくり煮込んで作ります。
27 火	バターロール ラザニア ひじきのマリネサラダ 野菜のスープ煮 牛乳	卵・乳 乳 乳	バターロール(小麦粉 砂糖 マーガリン 卵 脱脂粉乳 イースト 塩） 玉ねぎ トマト 豚肉 マカロニ【小麦】ケチャップ チーズ デミグラスソース【小麦】生クリーム 赤ワイン オリーブ油 にんにく コンソメ 塩　こしょう 小松菜 きゅうり キャベツ にんじん ひじきの佃煮【ごま】酢 油 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ にんじん ブロッコリー ベーコン しめじ とうもろこし とりがらだし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 762 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 28.9 g カルシウム 432 mg 食塩相当量 4.0 g	給食は、1889年に山形県の小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子供たちのために提供されたのがはじまりといわれています。最初の給食はおにぎり・焼き魚・漬物だったそうです。今の給食は栄養をとることだけでなく、望ましい食習慣を身に付ける、地域の文化や伝統に対する関心を深めるなどさまざまな役割を果たすことを目標にしています。
28 水	ごはん(減量) ふくらぎと大豆の甘辛がらめ ゆかりあえ カレーうどん 牛乳	 魚 乳	米 ふくらぎ 大豆 片栗粉 油 砂糖 しょうゆ みりん 米粉 かぶ 白菜 にんじん 塩 赤しそ 昆布 うどん【小麦】玉ねぎ 豚肉 にんじん ほうれん草 カレールウ【小麦】油揚げ ねぎ とりがらだし 煮干しだし しょうゆ 酒 油 牛乳	エネルギー 848 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 32.5 g カルシウム 357 mg 食塩相当量 3.1 g	「地産地消」という言葉を知っていますか？地域でとれた産物を地域で消費することです。自分の身近でとれる物は、流通の距離が短いため、新鮮で栄養満点です。作った人もわかるので、安心して食べられます。また、自分の住む地域に愛着が生まれ、地域に貢献することもできます。地産地消を意識して食べ物を選びましょう。
29 木	桜えびのコンソメピラフ おからコロッケ　県中学生 最優秀賞献立 さっぱりゆずポンサラダ 冬のビタミンたっぷりシチュー かぼちゃプリン／牛乳	えび 魚 乳 乳／乳	米 ポークソーセージ ピーマン にんじん ねぎ 桜えび コンソメ 白ワイン 油 塩 こしょう おからコロッケ(じゃがいも おからペースト 鶏肉 たまねぎ マッシュポテト しょうゆ 砂糖 ごぼう みりん 大根 パン粉）油 キャベツ きゅうり もやし くきわかめ ぽん酢 しらす干し【魚】 牛乳 白菜 玉ねぎ ブロッコリー にんじん 鶏肉 マッシュルーム バター 米粉 とりがらだし にんにく コンソメ 塩 こしょう かぼちゃプリン(かぼちゃ 牛乳 砂糖 水あめ れん乳）／ 牛乳	エネルギー 781 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 28.0 g カルシウム 471 mg 食塩相当量 3.8 g	今年度、「石川県 中学生学校給食献立コンクール」で最優秀賞を受賞したも尾東部中学校１年生の細川さんが考えた献立です。11月～1月が旬のものや能登野菜を使った冬の献立です。６つの食品群をバランス良くとれるように栄養のことを考え、さらに、主食でカルシウムがとれるようにこだわり、「桜えび」を使ったそうです。中学生のアイデアがつまった給食を味わいましょう。
30 金 中3年 なし	ごはん 豚肉のくわ焼き あいまぜ つみれ汁 牛乳	 魚 乳	米 豚肉 片栗粉 油 米粉 みりん しょうゆ 酒 砂糖 しょうが 大根 油揚げ にんじん しょうゆ 油 砂糖 酒 みりん めぎす あじ 白菜 豆腐 小松菜 にんじん ごぼう みそ 片栗粉 ねぎ しょうが 酒 昆布だし 牛乳	エネルギー 763 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 23.0 g カルシウム 378 mg 食塩相当量 3.5 g	学校給食は、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めるために地場産物を取り入れた献立や、地域の郷土料理を活用した献立づくりをしています。あいまぜは、能登で食べられている伝統料理で、だいこんやにんじんを使った煮物です。正月やおめでたいときに食べる料理で、地域や家庭によって材料や調理法がアレンジされています。

※ 都合により献立は変更になることがあります。
※ 今月の地場産物（石川県産）・・・米、米粉、牛乳、卵、大豆、ねぎ、さば、ふくらぎ、めぎす、小松菜、さつまいも、キャベツ、だいこん、かぶ、はくさい、ほうれん草

～１月24～30日は「全国学校給食週間」です～ 給食について考えよう