



今月の給食目標  
「給食の準備と後片付けをきちんとしよう」

献立は学校給食摂取基準を目安に作成しています。これは中学生の発育・健康維持のために目標・目安となる1日の栄養量の1/3を基本としつつ、カルシウムなどの不足が考えられる栄養素は多めに、ナトリウムは少なめに設定して提供しています。

日曜日	こんだて	材料・対応	使っている食品 * 【 】の中には含まれるアレルギー【ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています】	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
10月	ごはん		米	エネルギー <b>812</b> kcal	入学・進級おめでとうございます。今日から今年度の給食がスタートします。みなさんはこれから1年で約190食の給食を食べることになります。給食を通して、食べものの栄養や旬、食事のマナー、配膳、地域の食材や郷土料理などたくさんのお話を学んでほしいと思います。
	豚肉のねぎみそ焼き	豚肉	豚肉 ねぎ みそ 砂糖 みりん しょうゆ にんにく 酒	たんぱく質 <b>33.7</b> g	
	小松菜と切干のごまあえ	ごま	キャベツ こまつな にんじん 油揚げ 切干大根 しょうゆ ごま 砂糖	脂 質 <b>23.5</b> g	
	豆腐のすまし汁		木綿豆腐 はくさい ごぼう にんじん しょうゆ 煮干しだし みりん わかめ 昆布だし 塩	カルシウム <b>464</b> mg	
	牛乳/お祝いゼリー	乳/	牛乳/お祝いゼリー(いちご 砂糖 油 豆乳 水あめ 大豆粉)	食塩相当量 <b>3.1</b> g	
11月	ごはん		米	エネルギー <b>800</b> kcal	「魚」は日本人の伝統的な食文化である「和食」を支えている食材です。また成長期のみなさんにとってほしい栄養もたくさん含まれているので、できるだけ食べる機会を増やしてほしい食品です。給食では、七尾市でとれる魚を積極的に使っています。
	さわらの白こうじ焼き	魚	さわら 米こうじ 塩 酒 みりん	たんぱく質 <b>31.6</b> g	
	きんぴらごぼう	ごま油	ごぼう にんじん 青ピーマン ぶた肉 こんにやく しょうゆ 酒 みりん 砂糖 油 酒 ごま油	脂 質 <b>20.5</b> g	
	打ち込み汁	小麦	うどん たまねぎ はくさい ほうれんそう にんじん ねぎ みそ 油揚げ 煮干しだし	カルシウム <b>334</b> mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 <b>2.2</b> g	
12月	ごはん		米	エネルギー <b>846</b> kcal	今日のサラダには、リボンの形の Pasta が入っています。ファルファッシという名前です。Pastaの形には色々な種類があり、よく聞くのがスパゲッティやマカロニ、目の形のシェル、筒状のペンネ、ねじった形のフリッジなどがあります。
	お花の豆腐バーグ		豆腐 卵 パン粉(たまねぎ 豆腐 鶏肉 おから 油 にんじん 砂糖 にんにく しょうゆ) 水 しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉	たんぱく質 <b>27.5</b> g	
	リボンパスタの春サラダ	小麦	キャベツ プロッコリー にんじん マカロニ とうもろこし ロースハム ノエグツレッシング レモン果汁 塩 こしょう	脂 質 <b>25.0</b> g	
	めった汁	豚肉	だいこん ぶた肉 ごぼう えのきたけ にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 酒	カルシウム <b>417</b> mg	
	牛乳/プリン	乳/	牛乳/プリン(豆乳 水あめ 油 砂糖 塩)	食塩相当量 <b>2.4</b> g	
13月	わかめごはん	麦	米 大麦 わかめ 砂糖 塩	エネルギー <b>860</b> kcal	給食の後片付けをきちんとできていますか。きれいに後片付けができていないと、調理員さんも気持ちよく洗浄作業に入ることができません。おはし・スプーンの向きをそろえる、お皿に食べ残しを残さない、食器をきれいに重ねるなど、きれいな片付けに感謝の気持ちを表しましょう。
	鶏肉のから揚げ	揚げ油	とり肉 油 片栗粉 しょうゆ 米粉 酒 しょうゆ	たんぱく質 <b>31.6</b> g	
	ポテトサラダ		じゃがいも ロースハム きゅうり にんじん ノエグツレッシング たまねぎ とうもろこし 塩 こしょう	脂 質 <b>30.1</b> g	
	だいこんと油揚げのみそ汁		だいこん 油揚げ こんにやく ねぎ にんじん ごぼう みそ 煮干しだし	カルシウム <b>334</b> mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 <b>2.9</b> g	
14月	ミルクロール	小麦・乳	ミルクロール【小麦 乳】	エネルギー <b>815</b> kcal	感染症予防でもっとも大切なのは正しい手洗いです。食事の前は念入りに手を洗いましょう。水だけではウイルスをやっつけることはできないので、必ず石けんを使います。指の間や、手のひら、手首などをみずみずまで洗いましょう。手をふくための清潔なハンカチを毎日準備しましょう。
	コロッケ	小麦・卵・豚肉	コロッケ(じゃがいも 鶏肉 豚肉 たまねぎ にんじん 鶏がらだし 砂糖 油 こしょう パン粉) 油 ウスターソース	たんぱく質 <b>29.1</b> g	
	ねぎと牛肉の和風スパゲッティソース	小麦	ねぎ スパゲッティ 牛肉 たまねぎ にんじん ぶなしめじ しょうゆ 赤ワイン 油 コンソメ 三温糖 塩 こしょう	脂 質 <b>31.0</b> g	
	大根のカレースープ		だいこん たまねぎ こまつな ベーコン にんじん とりがらだし しょうゆ コンソメ カレー粉 塩 こしょう	カルシウム <b>362</b> mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 <b>4.1</b> g	
17月	ごはん		米	エネルギー <b>836</b> kcal	「口中調味」という言葉を知っていますか。口中でごはんとおかずを一緒にしてよくかんで食べる食べ方です。おかずとごはんのバランスを考えながら食べることによって、残さず食べることができ、今日のようなおメニューの時も、中華煮ごはんに「かける」ではなく、口中でいっしょにして食べられるといいですね。
	焼ききょうざ	小麦・豚肉・鶏肉	きょうざ(キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 たまねぎ 大豆 たんぱく 植物油 ごま油 塩 酒 オイスターソース 粉)	たんぱく質 <b>29.6</b> g	
	パンサンスー	ごま・ごま油	もやし きゅうり とうもろこし はるさめ にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごまごま油 中華スープ	脂 質 <b>24.6</b> g	
	厚揚げの中華煮	豚肉・貝	厚揚げ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ ぶた肉 にんじん しょうゆ 片栗粉 オイスターソース 砂糖 しいたけ 中華スープ 酒 油 塩	カルシウム <b>457</b> mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 <b>3.3</b> g	
18月	ごはん		米	エネルギー <b>802</b> kcal	はたはたや小あじのように骨ごと食べられる小魚は、カルシウムをとることが出来ます。骨や歯を強く育ててくれるカルシウムは成長期に特にほしい栄養素なので、給食でも骨ごと食べられる小魚をよく提供しています。また、よくかむことにもつながり、歯やあごをきたえ、虫歯予防にもなります。骨を抜かずによくかんで食べましょう。
	はたはたの唐揚げ	魚・卵・豚肉	はたはた でん粉 油	たんぱく質 <b>32.7</b> g	
	のり酢あえ		ほうれんそう もやし ロースハム 酢 とうもろこし しょうゆ 砂糖 のり レモン果汁	脂 質 <b>23.0</b> g	
	うま煮		じゃがいも だいこん 厚揚げ とり肉 こんにやく にんじん さやいんげん しょうゆ 煮干しだし 酒 みりん 三温糖 しいたけ	カルシウム <b>448</b> mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 <b>2.8</b> g	
19月	ポークカレー(麦ごはん)	麦	米 大麦	エネルギー <b>882</b> kcal	4月はあらかじめ給食準備を見直してみよう。給食当番は配膳前にきちんと手を洗いましょう。ごはんは全体を半分や1/4に区切って、盛りつけ量の目安にしましょう。汁物は底に沈んだ具がないように、下の方から時々かきまぜながら盛りましょう。
	(カレールー)	豚肉・小麦	たまねぎ じゃがいも ぶた肉 カレールー【小麦】 にんじん とりがらだし トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン カレー粉 しょうゆ にんにく 油	たんぱく質 <b>30.5</b> g	
	卵とキャベツの春色サラダ	卵	たまご キャベツ こまつな たまねぎ 酢 砂糖 油 塩 こしょう	脂 質 <b>28.0</b> g	
	いちご		いちご	カルシウム <b>326</b> mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 <b>4.0</b> g	
20月	チキンピラフ	麦	米 大麦 たまねぎ とり肉 にんじん 青ピーマン とうもろこし 白ワイン しょうゆ オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう	エネルギー <b>870</b> kcal	野菜やいもは、食べやすいように改良されている植物です。スープに入っているキャベツは葉を食べる野菜、じゃがいもは地下の茎(くき)を食べる、トマトソースのトマトは実を食べる、などいろいろです。苦手な人が多い野菜ですが、色々調べて食べると楽しく食べられます。
	オムレツのトマトソース	卵	オムレツ(卵 油 でん粉) トマトケチャップ ウスターソース 砂糖	たんぱく質 <b>35.2</b> g	
	キャベツとひき肉の煮込み	豚肉	キャベツ じゃがいも たまねぎ ぶた肉 にんじん ほうれんそう 大豆 とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	脂 質 <b>28.4</b> g	
				カルシウム <b>457</b> mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 <b>4.2</b> g	
21月	ミルクロール	小麦・乳	ミルクロール【小麦 乳】	エネルギー <b>812</b> kcal	「ラベ」はもともとはフランス語で「干切り、細切り」という意味で、野菜を塩・酢・オリーブオイルなどで味付けしたサラダのことです。にんじんを使ったキャロットラベが有名です。にんじんはビタミンを含む緑黄色野菜の代表で、食事の彩りもよくしてくれます。
	マカロニグラタン	小麦・乳	豆乳 とり肉 たまねぎ マカロニ チーズ ぶなしめじ とうもろこし 米粉 白ワイン 油 コンソメ 塩 パセリ	たんぱく質 <b>36.6</b> g	
	にんじんとツナのラベ		にんじん キャベツ みずな ツナ水煮 マスタード 酢 しょうゆ 砂糖 塩 こしょう	脂 質 <b>30.9</b> g	
	野菜のコンソメスープ		じゃがいも チンゲンサイ たまねぎ ベーコン にんじん とりがらだし コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	カルシウム <b>451</b> mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 <b>3.9</b> g	
24月	ごはん		米	エネルギー <b>841</b> kcal	さばのように背中の青い魚にはDHA・EPAとよばれる体よい脂肪酸という栄養が含まれています。DHAには頭のはたきをよくするはたらき、EPAには血液の流れをよくして生活習慣病を予防するはたらきがあるといわれています。
	さばのしょうがみそがらめ	魚・揚げ油	さば 白みそ 油 米粉 酒 片栗粉 みそ 砂糖 しょうが みりん	たんぱく質 <b>31.5</b> g	
	青菜のごまあえ	ごま	もやし こまつな にんじん しょうゆ 砂糖 ごま	脂 質 <b>27.5</b> g	
	沢煮碗	豚肉	だいこん ぶた肉 ごぼう にんじん みずな 煮干しだし しょうゆ 酒 しいたけ 塩	カルシウム <b>363</b> mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 <b>2.9</b> g	

※都合により献立が変更になることがあります。 ※今月の地産産物：【米、牛乳、卵、米粉、大豆、ねぎ、キャベツ、ほうれん草、小松菜、しめじ、水菜】

令和5年4月

日曜日	こんだて	乳類・卵類	使っている食品 * 【 】の中は含まれるアレルギー 【ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています】	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
25	肉みそ丼(麦ごはん) 肉みそ丼(具) 野菜のチヂミ SDGsつみれと卵のスープ 牛乳	麦 豚肉・ごま油 卵・小麦 乳	米 大麦 ほうれんそうもやし ぶた肉 牛肉 にんじん たまねぎ みそ 三温糖 大豆ミート 酒 しょうゆ ごま油 野菜チヂミ(にんじん 米粉 玉ねぎ たら じゃがいも おから でん粉 砂糖 大豆たんぱく 醤油 ごま油 にんにく 油 塩) 醤油 酢 ごま ごま油 たまご SDGsつみれ【小麦】はくさい チンゲンサイ にんじん とりがらだし しょうゆ 片栗粉 中華スープ 酒 塩 しょうゆ 牛乳	エネルギー 880 kcal たんぱく質 30.3 g 脂 質 30.6 g カルシウム 317 mg 食塩相当量 3.8 g	チヂミとは小麦粉を溶いた生地にならや海鮮などの具を混ぜこんで焼いた韓国料理です。日本のお好み焼きと似ていますが、多めの油でカリッと焼くのが特徴です。「チヂミ」は日本での呼び方で、韓国では「チヂム」や「ジョン」とよばれているそうです。今日のチヂミは米粉と野菜、おからが使われています。
26	ごはん ちくわの磯辺揚げ 五色あえ 豚汁 牛乳 / ヨーグルト	米 小麦粉 豚肉 乳/乳	米 ちくわ 油 小麦粉 米粉 あおのり ごまつな もやし にんじん ぶなしめじ ロースハム 砂糖 しょうゆ みりん じゃがいも たまねぎ ぶた肉 こんにやく ねぎ えのきたけ にんじん みそ 煮干しだし 酒 牛乳 / ヨーグルト	エネルギー 782 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 17.5 g カルシウム 410 mg 食塩相当量 3.1 g	カルシウムといえば牛乳やヨーグルトを思い浮かべますが、小松菜やキャベツなどの野菜にもカルシウムは含まれています。成長期は、骨の中にカルシウムをためる時期です。将来の健康のために牛乳・乳製品、野菜もしっかりと食べましょう。
27	たけのごはん 厚焼きたまご ツナとひじきのサラダ じゃがいものみそ汁 牛乳	麦 卵 ごま 乳	米 たけのこ にんじん 油揚げ 大麦 しょうゆ 酒 砂糖 みりん 厚焼き卵(卵 かつおだし 砂糖 でんぷん) キャベツ ごまつな ツナ水煮 ノエックドレッシング ひじき佃煮 ごまレモン果汁 しょうゆ じゃがいも たまねぎ 木綿豆腐 ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 802 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 26.0 g カルシウム 365 mg 食塩相当量 3.5 g	たけのこは寒い冬に土の中でエネルギーをたっぷりと溜めて、春に顔を出します。その成長は早く、10日ほどで竹になってしまうともいわれ、食べられる期間が短い野菜です。たけのこには亜鉛が豊富に含まれていて、味覚を正常に保つ効果があるといわれています。
28	バターロール 鮭のマスタード焼き キャベツとれんこんの彩りサラダ ポークピーンズ 牛乳	小麦・乳・卵 魚 豚肉 乳	バターロール【小麦 乳 たまご】 さけ はちみつ しょうゆ マスタード 白ワイン 塩 キャベツ れんこん 赤ピーマン ブロッコリー とうもろこし たまねぎ 酢 しょうゆ 砂糖 じゃがいも たまねぎ 豚肉 トマト にんじん 大豆 さやいんげん トマトチャップ とりがらだし トウモロコシ 赤ワイン 三温糖 コンソメ オリーブ油 牛乳	エネルギー 812 kcal たんぱく質 40.0 g 脂 質 28.6 g カルシウム 354 mg 食塩相当量 3.5 g	この時期にとれるキャベツは「春キャベツ」いわれ、冬キャベツとくらべて巻き方がやわらかく、芯が太いのが特徴です。キャベツは世界最古の野菜の一つでヨーロッパから世界中に広まったといわれています。ウイルスなどと戦う免疫力を高めるビタミンや無機質がふくまれています。

こんだてひょう  
おたより・献立表を  
かつよう  
ご活用ください



クックパッド 七尾市学校給食のキッチン



### 給食メニューをご家庭で!

のと里山里海の恵みいっぱい石川県七尾市。七尾市の学校給食で実際に提供しているレシピをご家庭でも手軽に作っていただきたい、と栄養教諭・学校栄養職員メンバーで栄養と手軽さ、おいしさを考えたレシピを考案し公開しています。「七尾市学校給食」というキッチン名でレシピ検索サイトcookpadに公開中です。ぜひ作ってみてください!

また、給食だよりには、その月のおすすめのメニューをのせることもあります。ご家庭の献立の参考になれば幸いです。



### 七尾東部中学校の給食について

七尾東部中学校の給食は、山王小学校に隣接する山王学校給食センターで作られています。給食センターでは、七尾東部中学校、山王小学校、東湊小学校の約1000人分の給食を、調理員12名、栄養士1名、配送担当4名で作ります。顔は見えませんが、みなさんにおいしい給食を届けるためにみんなで力を合わせて頑張ります!よろしくお願いたします。

【ごはん】月・火・水・木の週4日です。石川県産のコシヒカリを炊飯業者が炊いて配達してくれます。白ごはんの他、麦ごはん、炊き込みご飯、

チャーハンやコンソメライスなどを提供します。

【パン】毎週金曜日です。ミルク食パン、ミルクロール、コッペパン、バターロール、キャロットパン、米粉パン、胚芽パンなどがあります。

【主 菜】できるだけ手作りを心がけています。肉・魚・卵を揚げ物・焼き物・蒸し物、和食・洋食・中華など様々な調理法で提供します。

【副 菜】あえ物・煮もの・炒め物・汁物に野菜を主として提供します。旬の野菜や、不足しがちな栄養を補えるように組み合わせます。

【その他】行事食や日本各地の郷土料理、世界の料理などもあります。また、地場産物の使用にも力を入れ、地域でとれる旬のものを使います。

※給食費について:令和5年度より給食費無償化が始まります。市内に住所のある方は給食費の徴収はありません。

※長期欠席の場合、給食を停止できます。連絡のあった日の3日後から停止できます。担任までご連絡ください。

