



今月の目標

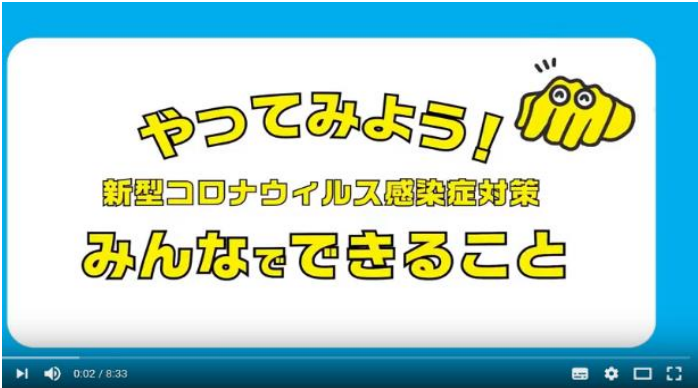
給食の準備をきちんとして



ご入学・ご進級おめでとうございます。学校給食は、子どもたちの元気を支えるために美味しく栄養バランスのよい献立を提供していくよう努めていきます。給食ではいろいろな食べ物が登場します。ご家庭の食事の参考になれば幸いです。

食事の前の手洗いは液体せっけんで！

新型コロナウイルス感染症対策では、咳エチケットや手洗いがとても重要です。



出典：文部科学省の公式チャンネル /mextchannel - YouTube www.youtube.com/user/mextchannel

ぜひご覧ください！

文部科学省 公式 YouTubeチャンネル

「やってみよう！新型コロナウイルス感染症対策 みんなでできること」手洗い、健康管理、マスクの作り方など、中学生の皆さん向けに製作されたチャンネルです。

＊どうやって広がる？

＊感染しないために大切なこと

＊まわりにうつさないために

＊かんたん！マスク作りに挑戦！

給食当番は①マスク、②三角巾、③エフロン④手洗い で身支度してとしかろう！

給食当番の配ぜんには、マスクをきちんとつけましょう。マスクはハンカチなどを利用した手作りマスクなどでもかまいません。口からの飛沫などが食べ物についてしまうことを防ぐためのものです。また、手洗いのあと、洗濯された清潔なハンカチで手を拭くことも大切です。毎日忘れずに持ってきてましょう。

日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品【 】の中は含まれるアレルギー	ひとくちメモ	1食あたりの栄養価
7	赤飯 鶏肉の甘辛がらめ ごぼうサラダ 豚汁 お祝いデザート／牛乳		もち米 小豆 とり肉 油 米粉 しょうゆ 白ワイン 砂糖 片栗粉 ごぼう ブロッコリー きゅうり ノンエッグドレッシング にんじん ごま しょうゆ 酢 砂糖 酒 トウバンジャン ぶた肉 たまねぎ だいこん こんにゃく ねぎ にんじん ぶなしめじ みそ 酒 煮干だし ／乳 豆乳 砂糖 水あめ いちご ゼラチン(鉄・ビタミンC強化)／牛乳	今日から、みんなで給食を食べます。中学生は第二次成長期。苦手だと思っても、ひとくち食べてみると、食べられるようになったり、「あれ？おいしい！」という新しい発見があったりするかもしれません。健康と成長のために、すききらいせず、がんばって食べられたらいいと思います。	エネルギー 839 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 27.2 g カルシウム 308 mg 食塩相当量 2.7 g
8	ごはん さばのみそ煮 チンゲンサイのごま酢あえ 白玉だんごのすまし汁 オレンジ／牛乳		米 強化米 さば 砂糖 みそ みりん 米粉 チンゲンサイ キャベツ 油揚げ にんじん 酢 ごま 砂糖 しょうゆ みりん ごま 油 米粉 とり肉 だいこん こまつな にんじん しょうゆ 酒 しいたけ みりん 昆布 かつおだし 乳 オレンジ／牛乳	給食の食器や食かんは、ウイルスや細菌がつかないように、毎日、給食室できちんと洗い、消毒してみなさんのところに運んでいます。食器やおかずを置く台の上は消毒したふきんで拭いたところに置きましよう。給食当番の人は手洗いをていねいにし、清潔な手で盛り付けをしましょう。	エネルギー 822 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 23.1 g カルシウム 416 mg 食塩相当量 2.1 g
9	ミルクロール ハンバーグのトマトソース ポテトサラダ 豆腐とわかめのスープ 牛乳	乳	ミルクロール【小麦 乳 大豆】 鶏肉 たまねぎ 豚肉 大豆 トマト トマトケチャップ ウスターソース にんにく しょうが 澱粉 じゃがいも ブロッコリー ノンエッグドレッシング にんじん とうもろこし 塩 こしょう 木綿豆腐 もやし こまつな にんじん ねぎ みそ わかめ うるめだし 乳 牛乳	食事の時に、テーブルにひじをついたり、猫背になっていたり、足を組んだりすることをしないように気を付けましょう。正しい姿勢は、いっしょに食事する方や食事を作ってくださった方への心をあらわす形の基本となるものです。	エネルギー 830 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 33.1 g カルシウム 484 mg 食塩相当量 3.5 g
10	ごはん ぶた肉のアップルソース コールスローサラダ カレースープ いちご／牛乳		米 強化米 ぶた肉 しょうゆ 砂糖 片栗粉 酒 りんご みりん ワイン キャベツ みずな たまねぎ ロースハム【乳・卵なし】 酢 砂糖 油 ノンエッグドレッシング 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ とり肉 ブロッコリー とうもろこし トマト にんじん カレールウ(小麦) とりがらだし コンソメ にんにく 油 しょうが カレー粉 乳 いちご／牛乳	野菜やくだものには骨や歯をつくる無機質(むきしつ＝英語ではミネラル)、病気と戦うビタミンなど、体にとって、とても大切な働きをする栄養素がふくまれています。特にビタミンは毎日補給することが必要な栄養素です。健康のために毎日350gくらい食べることを目指しましょう。	エネルギー 855 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 27.3 g カルシウム 305 mg 食塩相当量 3.4 g
13	チキンカレー(ルウ) ひじきのサラダ オレンジ／牛乳 牛乳		米 強化米 大麦 たまねぎ じゃがいも とり肉 カレールウ(アレルギーフリー) 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 油 しょうが にんにく カレー粉 キャベツ きゅうり ロースハム【乳・卵なし】 とうもろこし ひじき佃煮【ごま】 酢 砂糖 油 しょうゆ 塩 こしょう オレンジ 乳 牛乳	給食当番の配ぜんには、マスクをきちんとつけましょう。マスクはハンカチなどを利用した手作りマスクなどでもかまいません。口からの飛沫などが食べ物についてしまうことを防ぐためのものです。また、手洗いのあと、洗濯された清潔なハンカチで手を拭くことも大切です。毎日忘れずに持ってきてましょう。	エネルギー 857 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 21.1 g カルシウム 280 mg 食塩相当量 3.0 g
14	ごはん 肉団子 ビーフン炒め コーンスープ さくらゼリー／牛乳		米 強化米 鶏肉 豚肉 たまねぎ 大豆 トマト ケチャップ (鉄強化)調味料 キャベツ もやし 豚肉 ビーフン(米麺) にんじん にら しょうゆ 酒 ごま 油 しょうが 中華だし 塩 こしょう とうもろこし たまねぎ とり肉 ねぎ 大豆 とりがらだし 片栗粉 塩 乳 さくらんぼ果汁 砂糖 水あめ レモン果汁(鉄 カルシウム強化)／牛乳	オレンジはビタミンCが豊富な 今が旬のくだものです。ウイルスによる感染症の予防には、うがい手洗いと栄養が大切です。感染症の予防に役立つビタミンCは 体にためておくことができないので、野菜や果物は毎日食べて補給しましょう。	エネルギー 838 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 18.9 g カルシウム 354 mg 食塩相当量 1.7 g
15	ご飯 こまつな入りたまごやき 細切り昆布の五目煮 とり野菜うどん 牛乳	卵	米 強化米 卵 小松菜 でんぶん 砂糖 塩 しょうゆ とりがらだし 油 昆布 さつま揚げ【魚】 にんじん 油揚げ えだまめ しょうゆ 酒 砂糖 煮干しだし うどん【小麦】 はくさい とり肉 もやし ねぎ にんじん みそ ぶなしめじ みりん しょうが 酒 しょうゆ にんにく 煮干し 乳 牛乳	「炭水化物」はエネルギーのもとになる栄養素です。不足するとエネルギーが足りず体調不良になるだけでなく、成長期の体づくりににも悪影響です。給食は成長期に必要な炭水化物の量をとれるように考えられているので、ごはんを減らしたりすることなくしっかり食べましょう。	エネルギー 835 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 20.1 g カルシウム 393 mg 食塩相当量 3.4 g

給食予定こんだて表

七尾市立七尾東部中学校

* 安全安心を第一に、おいしく減塩、地産地消、野菜は1食120g以上（1日に350g摂ることが推奨）に努めて提供しています。

* 給食献立は都合により変更することがあります。

* 七尾東部中学校の給食だよりは、本校ホームページでも公開しています。

令和2年4月

日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 【 】の中は含まれるアレルゲン	ひとくちメモ	1食あたりの栄養価
16 木	クロワッサン ササミの香草カツ ツナサラダ コンソメ・ジュリアン 牛乳	乳 卵	小麦粉 油脂 脱脂粉乳 卵 塩 とり肉 パン粉【小麦】 油 米粉 小麦粉 塩 こしょう パセリ キャベツ まぐろ水煮 パプリカ ノンエッグドレッシング 醤油 じゃがいも みずな たまねぎ にんじん えのきだけ ベーコン【乳・卵なし】 とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳	給食では、塩分はひかえめに、脂肪のとりすぎを防ぐため油の使用量はひかえる、野菜を多く取り入れるなど、みなさんの健康を考えたメニューにしています。クロワッサンは通常のパンより脂肪分を多く含みます。一方、ささみは、鶏肉の脂肪が少ない部分なので、フライにしても全体の脂肪分は抑えることができます。	エネルギー 809 kcal たんぱく質 34.4 g 脂 質 44.7 g カルシウム 342 mg 食塩相当量 2.9 g
17 金	ごはん カレイのまるごと唐揚げ スパゲッティサラダ 大根と油揚げのみそ汁 牛乳	乳	米 強化米 かれい 油 米粉 酒 片栗粉 塩 キャベツ スパゲッティ【小麦】 ロースハム【乳・卵なし】 にんじん ノンエッグドレッシング* とうもろこし 塩こしょう だいこん たまねぎ こまつな にんじん みそ 油揚げ 煮干し 牛乳	かれいとは体が平たく目が片側に寄っている魚です。カレイとヒラメを見分けるには「左ヒラメに右カレイ」と言って目のあるほうを表にし腹を下にした時目が左にあるのがヒラメ、右にあるのがカレイとされます。石川県では今が旬の魚です。今日のかれいは、骨まで柔らかく調理してあるのでまるごと食べられ、カルシウムをたっぷりとることができます。	エネルギー 805 kcal たんぱく質 30.8 g 脂 質 24.2 g カルシウム 657 mg 食塩相当量 2.3 g
20 月	ごはん 大豆ナゲット 春キャベツのサラダ おでん 牛乳	乳	米 強化米 大豆 油 砂糖 でん粉 にんにく しょうゆ 塩 油(鉄強化) キャベツ ブロッコリー にんじん ロースハム 酢 砂糖 しょうゆ コンソメ 塩 だいこん 生揚げ とり肉 ちくわ こんにやく にんじん しいたけ さやいんげん 昆布 砂糖 みりん 酒 煮干し 牛乳	配ぜんは、ごはんを左がわに、汁物を右がわに、おかずは奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて一番手前におきます。この置き方は、日本の食事の基本となっていて、右利き、左利きでも、このように置くことが、食事のマナーになっています。	エネルギー 800 kcal たんぱく質 34.1 g 脂 質 23.6 g カルシウム 426 mg 食塩相当量 3.4 g
21 火	わかめごはん チキンのフレーク焼き キャベツとちくわのサラダ 豆腐のとわかめのみそ汁 牛乳	乳	米 強化米 わかめ 砂糖 塩 鶏もも肉 ノンエッグドレッシング コーンフレーク 塩 こしょう キャベツ ちくわ【魚】 にんじん たまねぎ 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 こしょう 木綿豆腐 油揚げ たまねぎ ぶなしめじ みそ ねぎ 煮干し わかめ 牛乳	給食のわかめごはんには大麦が入っています。大麦は精白米のおよそ20倍の食物繊維を含んでいます。大麦に含まれる水溶性食物繊維は、体内で水分を吸収してふくらみ、腸の食品と混ざり合いゆっくり進み、消化吸収を緩めます。この働きで血糖値の急激な上昇を抑え、血中コレステロールが低下するため、糖尿病や高脂血症などの予防や治療にも有効です。	エネルギー 852 kcal たんぱく質 38.1 g 脂 質 24.4 g カルシウム 350 mg 食塩相当量 3.9 g
22 水	菜の花ちらしずし 切干大根のそぼろ炒め 打ち豆汁 いちごゼリー 牛乳	乳	米 強化米 酢 油揚げ なばな にんじん 砂糖 とうもろこし 油 しょうゆ 塩 酒 豚肉 切干大根 しいたけ にんじん さやいんげん しょうゆ 砂糖 油 酒 はくさい にんじん さといも ねぎ 油揚げ ごぼう みそ 打ち豆【大豆】 かつおだし いちご果汁 糖類(鉄・ビタミンC強化) 牛乳	「炭水化物」はエネルギーのもとになる栄養素です。不足するとエネルギーが足りず体調不良になるだけでなく、成長期の体づくりににも悪影響です。給食は成長期に必要な炭水化物の量をとれるように考えられているので、ごはんを減らしたりすることなくしっかり食べましょう。	エネルギー 829 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 20.2 g カルシウム 481 mg 食塩相当量 3.7 g
23 木	ミルクロール かますフライ れんこんサラダ 野菜とチキンのコンソメ煮 ヨーグルト／牛乳	乳	ミルクロール【小麦 乳 大豆】 かます(県産)パン粉【小麦】 油 小麦粉 塩 こしょう れんこん キャベツ ロースハム ピーマン ノンエッグドレッシング しょうゆ だいこん たまねぎ チンゲンサイ にんじん 鶏肉 とりがらだし コンソメ しょうゆ ワイン 牛乳 脱脂加糖ヨーグルト(鉄・カルシウム強化)／牛乳	ヨーグルトや牛乳にはカルシウムが多くふくまれていることはみなさんご存じですね。今日の「カマスフライ」は小骨まで食べれるので骨をつくるのに役立つカルシウムやビタミンDが含まれています。中学生の成長期には、大人より多くのカルシウム、ビタミンDをとることが必要です。健康のために魚類はぜひ食べてほしい食品です。	エネルギー 803 kcal たんぱく質 34.9 g 脂 質 29.8 g カルシウム 460 mg 食塩相当量 3.8 g
24 金	ごはん ふくらぎのみそマヨ焼き 磯香和え【魚】 じゃがいもと厚揚げのみそ汁 牛乳	乳	米 強化米 石川県産ふくらぎ ノンエッグドレッシング* 白みそ たまねぎ パセリ キャベツ こまつな さつまあげ【魚】 にんじん のり しょうゆ 砂糖 じゃがいも 油揚げ にんじん はくさい ぶなしめじ みそ ねぎ わかめ 煮干し 牛乳	「マヨみそ焼き」は魚にマヨネーズ風味のドレッシングと白みそを混ぜ合わせたものをせてスチームオーブンで焼きます。簡単な調理でお弁当のおかずにもなります。コンソメ煮は、キャベツ、たまねぎ、にんじんなどのたっぷりの野菜に少しのベーコン、コンソメスープのもとで軽く煮込めば、できあがり。家でもぜひ試してみてください。	エネルギー 844 kcal たんぱく質 33.0 g 脂 質 29.6 g カルシウム 412 mg 食塩相当量 2.7 g
27 月	(麦ごはん) たけのこと鶏肉のそぼろ丼 いんげんとさつまあげのごまあえ 白玉汁 フルーツゼリー／牛乳	筍 /乳	米 強化米 大麦 醤油 酒 たまねぎ 鶏肉 たけのこ水煮 にんじん えだまめ しょうゆ 油 みりん 砂糖 キャベツ もやし いんげん さつま揚げ【魚】 にんじん ごま しょうゆ 砂糖 団子(米粉) さつまいも 豚肉 小松菜 ねぎ みそ 煮干し いちご 糖類(鉄・ビタミンC強化)／牛乳	たけのこは寒い冬に土の中でエネルギーをたっぷり溜めて、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ています。春から初夏にかけて食べられます。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能があります。亜鉛は、味の判断をする味蕾(みらい)という器官を作る働きをします。	エネルギー 947 kcal たんぱく質 36.1 g 脂 質 26.5 g カルシウム 437 mg 食塩相当量 3.1 g
28 火	ごはん さばの空揚げ 切干大根とブロッコリーのサラダ 寄せ鍋風 牛乳	乳	米 強化米 さば(県産) 油 米粉 砂糖 片栗粉 しょうゆ 酒 しょうが ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン ごまドレッシング 切干だいこん 木綿豆腐 はくさい こまつな ねぎ にんじん はるさめ しょうゆ 酒 しいたけ みりん 煮干 昆布だし 牛乳	学校給食の献立は健康に成長できるための栄養のバランスの基準にそって立てられています。エネルギー量は1日に必要な量の1/3ですが、カルシウムなどの不足が考えられる栄養素は多めに、ナトリウムなどの摂取過剰が考えられる栄養素は少なめに設定してあります。健康のために、できるだけ残さず食べましょう。	エネルギー 885 kcal たんぱく質 34.1 g 脂 質 33.4 g カルシウム 371 mg 食塩相当量 1.9 g
30 木	ミルク食パン いちごジャム 照り焼きチキン 海藻と野菜のサラダ ミネストローネ 牛乳	乳	食パン【小麦 乳】 / いちごジャム(食物せんい強化) とり肉 しょうゆ 砂糖 油 にんにく キャベツ にんじん とうもろこし 酢 わかめ 昆布 のり 砂糖 ごま ごま油 しょうゆ じゃがいも たまねぎ ベーコン 県産大豆 セロリー トマト にんじん とりがらだし コンソメ トマトケチャップ にんにく 油 牛乳	食事の時に、テーブルにひじをついたり、猫背になっていたり、足を組んだりすることをしないように気を付けましょう。正しい姿勢は、いっしょに食事する方や食事を作ってくださった方への心をあらわす形の基本となるものです。	エネルギー 823 kcal たんぱく質 38.6 g 脂 質 25.8 g カルシウム 374 mg 食塩相当量 3.5 g