



今月の給食目標  
「給食の準備をきちんとしよう」

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	アレルギー	使っている食品 * ( )の中は含まれるアレルギー	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
8	ごはん ハンバーグのトマトソース ひじきのサラダ 豆腐と野菜の味噌汁 牛乳/お祝いデザート	豚肉 ごま 乳/	米 強化米 ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩)(鉄・カルシウム強化) トマトトケチャップ 赤ワイン ウスターソース 砂糖 もやし ブロッコリー とうもろこし ひじき佃煮 ごま ロースハム【乳・卵なし】 酢 油 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう 木綿豆腐 はくさい たまねぎ にんじん みそ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%) / いちごのお祝いデザート(いちご砂糖植物油脂豆乳水あめ豆乳)(鉄強化)	エネルギー 810 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 24.7 g カルシウム 578 mg 食塩相当量 2.8 g	今日から給食の始まりです。給食はみなさんの成長に必要な栄養が計算されて作られています。好きなメニューのときもあれば、苦手なメニューのときもあると思います。苦手な食べ物もみなさんの体を作る大切な栄養です。まず一口食べてみましょう。食べてみると意外と食べられるようになったものもあると思います。
9	胚芽パンズ フィッシュセサミフライ 水菜のサラダ ミネストローネ 牛乳	小麦・乳 小麦・卵・大豆 小麦	胚芽パンズ【小麦 乳 大豆】 ホキ パン粉 油 小麦粉 ウスターソース 米粉 白ワイン ごま 塩 こしょう キャベツ みずな ロースハム【乳・卵なし】 とうもろこし 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 たまねぎ トマト じゃがいも ベーコン【乳・卵なし】 にんじん 大豆 マカロニ トマトケチャップ とりがらだし 赤ワイン コンソメ 油 にんにく 塩 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 808 kcal たんぱく質 35.9 g 脂 質 30.5 g カルシウム 400 mg 食塩相当量 3.7 g	今日の主菜は白身魚のフライです。給食センターでは、できるだけ手作りを心がけています。今日のフライも一つ一つ調理員さんが衣をつけてくれました。手間はかかりますが、みなさんにおいしい食べてほしいので頑張っています。
12	ごはん 鶏肉の甘辛がらめ ブロッコリーと切干のサラダ じゃがいものみそ汁 牛乳		米 強化米 揚げ油 キャベツ ブロッコリー にんじん ノンエッグドレッシング 切干大根 しょうゆ 砂糖 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ みそ 油揚げ こねぎ 煮干しだし 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 855 kcal たんぱく質 32.2 g 脂 質 27.6 g カルシウム 323 mg 食塩相当量 2.3 g	4月の給食目標は「給食の準備をきちんとしよう」です。クラスの人数分のサラダが入ったボールやバットは最初に4等分にしてその中からクラスのから1/4人分とるようにすると均等に分けることができます。配る係の人は、盛り残しがないように盛分けましょう。
13	たけのこごはん だしまき卵 キャベツのひじきあえ みずなと豆腐の味噌汁 牛乳/花見団子	麦 卵 ごま 乳/	米 強化米 たけのこ 大麦 油揚げ しょうゆ 酒 砂糖 みりん だしまき卵(鶏卵 澱粉 砂糖 油 みりん かつおだし)(カルシウム強化) キャベツ にんじん ひじき佃煮 ごま しょうゆ みりん 木綿豆腐 たまねぎ みずな えのきたけ ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%) / 花見団子(米粉 砂糖 でん粉 よもぎ 植物油脂)	エネルギー 817 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 20.1 g カルシウム 515 mg 食塩相当量 4.1 g	今日のデザートは花見団子です。今年は暖かく、桜が咲かうのが早く散ってしまいましたが、春を感じられる和菓子です。三色の色には意味があり、ピンクは花、白は雪、緑はよもぎを表している説や、ピンクはつぼみ、白は満開の桜、緑は葉っぱという説もあるそうです。春を感じていただきましょう。
14	ポークカレー(麦飯) ポークカレー(ルウ) ブロッコリーサラダ ヨーグルト 牛乳	小麦 小麦・卵 乳 乳	米 強化米 大麦 たまねぎ じゃがいも ぶた肉 カレールウ【小麦】 にんじん トマト とりがらだし 赤ワイン 油 ウスターソース しょうが にんにく カレー粉 キャベツ ブロッコリー ノンエッグドレッシング ロースハム【乳・卵なし】 とうもろこし ヨーグルト(鉄・カルシウム強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 875 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 30.8 g カルシウム 450 mg 食塩相当量 3.2 g	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。ブロッコリー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。小学生中学生の成長期には、大人より多くのカルシウムをとることが必要です。健康のために野菜はしっかりと食べましょう。
15	ごはん 白身魚の和風ムニエル 菜の花の胡麻和え 白菜と厚揚げのみそ汁 牛乳		米 強化米 さわら 油 片栗粉 しょうゆ 米粉 酒 しょうゆ みりん 砂糖 ごま こまつな もやし 菜の花 にんじん しょうゆ 砂糖 ごま はくさい 生揚げ じゃがいも みそ えのきたけ 煮干しだし わかめ 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 809 kcal たんぱく質 31.9 g 脂 質 26.0 g カルシウム 450 mg 食塩相当量 2.6 g	「ムニエル」は、魚に塩をふってから魚のうまみを逃さないために表面に粉をつけて油で焼く料理です。フライパンで両面を焼くときに、中まで火が通るように中火、弱火と加減しながら焼きます。「みそ汁」は煮干しを水から入れて出しをとり、野菜などの具材をいれて、最後にみそで味を整えます。家庭科の教科書も参考に家ででも作ってみましょう。
16	ミルクロール メンチカツ マセドアンサラダ キャベツのコンソメ煮 牛乳	小麦・乳 小麦・卵・大豆 乳 乳	ミルクロール【小麦 乳 大豆】 メンチカツ(県産豚肉と鶏肉 パン粉 キャベツ 玉ねぎ 小麦粉 でんぷん 砂糖 塩 香辛料) 油 じゃがいも にんじん きゅうり ノンエッグドレッシング ロースハム【乳・卵なし】 塩 こしょう キャベツ たまねぎ トマト とり肉 とりがらだし コンソメ にんにく 油 こしょう 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 796 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 34.3 g カルシウム 345 mg 食塩相当量 3.6 g	今日の副菜は「マセドアンサラダ」です。マセドアンとはフランス語で「さいのめ切り」という意味です。さいのめ切りとは、1cm角のころころとした最古とくに切ることを言います。給食では、じゃがいもやきゅうり、にんじんをさいのめ切りにしマヨネーズで和えて作ります。ポテトサラダとは違った食感を味わって食べましょう。
19	ごはん さばの味噌煮 青菜の生姜醤油和え 沢煮椀 牛乳		米 強化米 さばのみそ煮(さば みそ 砂糖 でんぷん) キャベツ こまつな にんじん 油揚げ しょうゆ しょうがが 酢 みりん 砂糖 豚肉 じゃがいも えのきたけ 豚肉 酒 にんじん だいこん ごぼう みつば しょうゆ かつおだし 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 816 kcal たんぱく質 33.6 g 脂 質 25.0 g カルシウム 375 mg 食塩相当量 2.2 g	今日の汁ものは「沢煮椀」です。沢煮椀とは、材料を千切りにしたすまし汁です。沢という字にはたくさんという意味があります。給食では、豚肉、だいこん、にんじんえのきたけ、ごぼう、みつばを使い、だしをきかせたすまし汁に仕上げました。味わって食べましょう。
20	ごはん シュウマイ キャベツのピーフン炒め 厚揚げの中華煮 牛乳	小麦・卵・大豆 ごま油 豚肉 乳	米 強化米 ポークしゅうまい(たまねぎ でんぷん ぶた肉 大豆 しょうが ごま油 小麦粉 調味料)(鉄強化) キャベツ ピーフン にんじん なら しょうゆ ごま油 油 しょうがが 中華スープ 塩 こしょう 生揚げ はくさい もやし ぶた肉 ねぎ しょうゆ とりがらだし 片栗粉 砂糖 酒 油 中華スープ しいたけ しょうが トウバンジャン 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 876 kcal たんぱく質 31.8 g 脂 質 26.7 g カルシウム 430 mg 食塩相当量 2.1 g	キャベツは40枚くらいの葉が重なり合って玉になって収穫される野菜です。春キャベツは冬キャベツとくらべて巻き方がやわらかく、芯(しん)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。今日はピーフンをいっしょに味わってください。
21	わかめごはん はたはたの唐揚げ ほうれん草の和えもの 寄せ鍋風 牛乳	小麦 卵・卵・大豆	米 強化米 大麦 わかめ 砂糖 塩 はたはたから揚げ(はたはた 砂糖 でん粉 ハフリカ) 油 ほうれん草 もやし キャベツ ロースハム【乳・卵なし】 にんじん しょうゆ みりん 砂糖 はくさい 生揚げ とり肉 ねぎ にんじん はるさめ 煮干しだし しょうゆ 酒 しいたけ みりん 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 781 kcal たんぱく質 31.9 g 脂 質 22.7 g カルシウム 478 mg 食塩相当量 2.4 g	今が旬のわかめは海の中には茶色をしています。熱いお湯の中に入れると緑色に変化します。「海の野菜」といわれるほど無機質や食物せんいが含まれているので和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてからヨーロッパで「WAKAME」は人気が出ています。今日のまごはんにわかめを混ぜたわかめごはんの食物せんいの量は白いごはんの3倍もふくまれています。
22	ごはん 笹かまぼこの天ぷら れんこんのごま酢あえ 中島菜の豚汁 牛乳/青のり小魚	小麦・卵・大豆 ごま 豚肉 乳/	米 強化米 笹かまぼこ【卵・乳・小麦・大豆なし】油 豆乳 片栗粉 米粉 れんこん キャベツ にんじん 油揚げ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま もやし じゃがいも ぶた肉 たまねぎ 石川県産中島菜 にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 酒 牛乳(石川県産生乳100%) / 青のり小魚(かたくいわし 砂糖 塩 青のり しょうゆ みりん)	エネルギー 786 kcal たんぱく質 32.4 g 脂 質 20.4 g カルシウム 444 mg 食塩相当量 3.5 g	ささかまぼこは、宮城県の特産品です。当時たくさんとれたヒラメが食べきれなかったため、かまぼこにしたことが始まりです。ささの形は伊達家の家紋の竹由来にしているそうです。給食では、卵アレルギーの人も食べられるように衣に卵を使わずに作っています。よく出るちくわの天ぷらとはまた違った味わいです。
23	ミルクロール チキンのフレーク焼き コーンサラダ 野菜とわかめの春雨スープ 牛乳	小麦・乳 小麦・卵・大豆 乳 乳	ミルクロール【小麦 乳 大豆】 とり肉 コーンフレーク ノンエッグドレッシング 塩 こしょう キャベツ にんじん とうもろこし ロースハム【乳・卵なし】 しょうゆ 油 砂糖 木綿豆腐 だいこん チンゲンサイ にんじん えのきたけ こねぎ はるさめ とりがらだし コンソメ 白ワイン わかめ 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 751 kcal たんぱく質 36.7 g 脂 質 28.2 g カルシウム 396 mg 食塩相当量 3.9 g	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。サクサクフレーク焼きは、油で揚げずに、コーンフレークの衣をつけてスチームオープンで焼く料理なので脂肪分は抑えることができます。

令和3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ギー	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
26	ご飯 豆アジのから揚げ ひじきといんげんの炒め煮 月 めった汁 牛乳		米 強化米 石川県産豆あじ 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖 こんにやく さや いんげん にんじん 油揚げ しょうゆ ひじき 砂糖 みりん ごま油 ごま 豚肉 はくさい たまねぎ さつまいも 木綿豆腐 ぶた肉 にんじん みそ ごぼう こねぎ 煮干し しいたけ 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 798 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 21.0 g カルシウム 616 mg 食塩相当量 2.7 g	「めった汁」は、石川県の郷土料理のひとつです。さつまいもや大根、人参といった根菜類を使った具だくさんの豚汁です。ユニークな名の由来は「やたらめったら具を入れる」「やたらめったら具を切る」など、諸説伝わっています。たくさん具を使うのは、農家が大量にとれた野菜を処理するためにはじめたともいわれています。
27	チキンライス マカロニサラダ コンソメスープ 火 オレンジ 牛乳		麦 米 強化米 とり肉 たまねぎ トマト 大麦 トマト ケチャップ 黄ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム 白ワイン オリブ油 ウスターソース コンソメ 塩 こしょう 小麦 キャベツ にんじん マカロニ みずな ノンエッグドレッシング 砂糖 油 しょうゆ レモン果汁 塩 こしょう こまつな だいこん たまねぎ ベーコン【乳・卵なし】 にんじん とりがらだし コンソメ しょうゆ 塩 こしょう オレンジ 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 818 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 22.0 g カルシウム 337 mg 食塩相当量 2.8 g	オレンジはビタミンCが豊富な 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。
28	ご飯 ふくらぎ唐揚げの生姜みそがらめ 磯の香あえ 水 大根と豆腐のみそ汁 牛乳		米 強化米 揚げ油 石川県産ふくらぎ 片栗粉 油 みそ 砂糖 しょうが 酒 みりん キャベツ ほうれんそう さつまあげ にんじん しょうゆ 砂糖 のり 鶏肉 木綿豆腐 だいこん ねぎ なめこ みそ 煮干し だし 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 860 kcal たんぱく質 36.2 g 脂 質 27.1 g カルシウム 351 mg 食塩相当量 3.0 g	4月の給食目標は「給食の準備をきちんとしよう」です。和食の正しい食器の並べ方は、主食のごはんは左側の手前に、汁物は右側に置きます。魚や肉の主菜は右の奥、はしは食器の手前に置きます。この置き方は和食文化の大切なルールになっています。みなさんのお盆の上は大丈夫ですが？確認してみましよう。
30	ミルク食パン/スライスチーズ ツナサラダ 鶏肉と野菜の豆乳シチュー 金 いちご 牛乳		小麦 食パン【小麦 乳】/スライスチーズ(鉄強化) キャベツ まぐろ水煮 ノンエッグドレッシング きゅうり にんじん レモン果汁 たまねぎ 豆乳 とり肉 カリフラワー こまつな にんじん 米粉 とりがらだし コンソメ 白ワイン オリブ油 にんにく 塩 こしょう いちご 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 799 kcal たんぱく質 35.8 g 脂 質 29.4 g カルシウム 476 mg 食塩相当量 3.6 g	今日のデザートはいちごです。いちごは旬のくだものです。野菜やくだものには骨や歯をつくる無機質、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。健康のために旬のくだものも積極的に食べましよう。

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の石川県七尾市。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。

昨年立ち上げたキッチン「七尾市学校給食」には、現在レシピ数17、閲覧数は1年間で5万回ありました。アセスランキングの上位は「あいませ」「いかめし」「ビーラン炒め」「八宝菜」など野菜料理、郷土料理がランクインしています。小学生、中学生のみなさんもおうちの方と一緒に作ってみてくださいね！お待ちしています！



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。昨年度8月から給食センター化されました。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1060人分の給食を、調理員10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、胚芽バンズなどがあります。

【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。