



今月の給食目標
「きれいなエプロンを身に着けよう」

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ゲン	1食あたりの栄養価【中】			ひとくちメモ
2月	ごはん/しそふりかけ		米 強化米 / しそふりかけ	エネルギー	849	kcal	今日の給食は、「子どもの日」の行事食です。端午の節句ともいい、男の子の健やかな成長を願ってお祝いする日です。給食では、「かしわもち」を出しました。かしわの木は、新しい芽が育つまで、古い葉が落ちないので、子孫繁栄につながる縁起のいい植物です。
	野菜のかき揚げ	小麦・卵・大豆	野菜のかき揚げ(玉ねぎ 大豆 さつまいも にんじん 塩 小麦粉 でん粉 油) 油	たんばく質	30.3	g	
	ブロッコリーのごまあえ	ごま	ブロッコリー キャベツ かまぼこ【卵なし】にんじん しょうゆ ごま 砂糖	脂 質	23.7	g	
	五月汁		木綿豆腐 たまねぎ とり肉 みそ こねぎ 煮干しだし 酒 わかめ	カルシウム	349	mg	
	牛乳/かしわもち	乳	牛乳(石川県産生乳100%) /かしわもち(あずき 米粉 砂糖 加工でん粉 植物油脂)	食塩相当量	2.5	g	
6月	フレンチトースト	小麦・乳・卵	食パン【小麦 乳】牛乳卵砂糖はちみつ	エネルギー	766	kcal	今日の主菜はアジフライです。石川県でとれたアジを使っています。アジは、背中が青い青魚の1種で、ぜいごというギザギザとしたウロコがあるのが特徴です。体を作るたんばく質、頭の働きをよくする脂肪酸が多いのが特徴です。
	あじフライ	魚・小麦・卵・大豆	県産あじフライ(あじ パン粉 バッター粉 小麦粉 塩 こしょう) 油 ウスターソース	たんばく質	34.1	g	
	シャーマンポテト		じゃがいも たまねぎ ベーコン【乳・卵なし】油 コンソメ 塩 パセリ こしょう	脂 質	25.7	g	
	鶏肉と野菜のスープ		とり肉 はくさい もやし チンゲンサイ しいたけ にんじん とりがらだし コンソメ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	カルシウム	373	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	3.6	g	
9月	ごはん		米 強化米	エネルギー	838	kcal	山菜は今が旬です。山菜とは山に自生している植物で、「わらび」や「ぜんまい」、「たらのめ」などがあります。独特の香りと苦味があるものが多いですが、春を感じる食べ物です。給食では、みなさんが食べやすいよう、水煮に加工した「ふき」「わらび」「みず」という山菜を使っています。
	五目厚焼き卵	卵・小麦	五目厚焼き卵(卵 かつおだし 鶏肉 にんじん たけのこ 砂糖 もずく しいたけ 油)	たんばく質	32.4	g	
	豚肉と野菜のみそ炒め	豚肉・小麦	ぶた肉 キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン 砂糖 みそ ごま 酒 油 しょうゆ	脂 質	21.6	g	
	山菜うどん汁	小麦	うどん【小麦】こまつな たまねぎ 山菜ミックス(山ふき みず わらび) にんじん なめこ 油揚げ しょうゆ 煮干しだし みりん 昆布だし 塩	カルシウム	348	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	2.9	g	
10月	ごはん		米 強化米	エネルギー	859	kcal	ちくわは、串に魚のすり身を巻きつけて、焼いて作ります。串を抜いてななめに切った形が、竹を切った姿に似ていることから、竹の輪と書いて“ちくわ”と名付けられました。魚が原料なので体を作るたんばく質が多く含まれます。
	ちくわの磯辺揚げ	小麦・卵・大豆	ちくわ【魚・小麦】油 小麦粉 米粉 あおのり	たんばく質	34.1	g	
	キャベツのごまあえ	ごま	キャベツ こまつな にんじん 油揚げ しょうゆ ごま 砂糖	脂 質	25.8	g	
	豚汁	豚肉	木綿豆腐 じゃがいも ぶた肉 たまねぎ こんにやく にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 酒	カルシウム	424	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	3.0	g	
11月	チキンピラフ	大麦	米 強化米 たまねぎ とり肉 赤ピーマン 大麦 えだまめ とうもろこし 石川県産大豆(鉄強化) 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	850	kcal	環境の変化により5月ごろにやる気が出ない、勉強に集中できないなど体に不調が表れることを「五月病」といいます。これは自律神経の乱れが原因のひとつといわれます。自律神経を整えるにはバランスのよい食事と質のよい睡眠、適度な運動が大切です。
	マカロニと豆のサラダ	小麦	キャベツ きゅうり まぐろ水煮 ノンエッグドレッシング にんじん マカロニ【小麦】大豆 しょうゆ 砂糖 塩 こしょう	たんばく質	30.1	g	
	コンソメスープ		じゃがいも ほうれんそう ベーコン【乳・卵なし】セロリ えのきたけ とりがらだし コンソメ 白ワイン しょうゆ 塩 こしょう	脂 質	27.7	g	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	カルシウム	301	mg	
				食塩相当量	3.4	g	
12月	ご飯		米 強化米	エネルギー	775	kcal	今日のから揚げには、五香粉（ごこうふん）という中華料理のスパイスを使っています。八角、クローブ、山椒などのスパイスを合わせたもので、肉や魚料理の臭みけしや香りつけに使われます。
	鶏肉の中華から揚げ	揚げ油	とり肉 油 米粉 しょうゆ 片栗粉 酒 しょうが 五香粉	たんばく質	33.1	g	
	海藻と野菜のサラダ	小麦・小麦粉	もやし キャベツ きゅうり まぐろ水煮 にんじん 酢 砂糖 ごま ごま油 しょうゆ 海藻ミックス	脂 質	21.9	g	
	ワンタンスープ	小麦・豚肉	こまつな ねぎ ぶた肉 にんじん とうもろこし ワンタン【小麦】しょうゆ 酒 とりがらだし 中華スープ 酒 塩 こしょう	カルシウム	298	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	2.5	g	
13月	セルフ焼きそばパン（ミルクロール）	小麦・乳	ミルクロール【小麦 乳 大豆】	エネルギー	828	kcal	食事の前後に手洗いをきちんとできていますか。ウイルスや、ばい菌は目に見えないほど小さく、手のしわの間に入り込んでいます。石けんを使ってすみずみまで手を洗いましょう。特にパンの日は直接手でさわるので、よりていねいに洗いましょう。
	(焼きそば)	小麦	中華めん【小麦】キャベツ たまねぎ もやし にんじん いら ウスターソース 油トマケチャップ 中華スープ 塩 こしょう	たんばく質	30.2	g	
	ウインナー		ウインナー【乳・卵なし】	脂 質	31.1	g	
	野菜コンソメ煮		じゃがいも たまねぎ とり肉 にんじん さやいんげん セロリ とりがらだし 白ワイン コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	カルシウム	333	mg	
	牛乳/いちごゼリー	乳	牛乳(石川県産生乳100%) / いちごゼリー(糖類 いちご果汁 クランベリー果汁)(鉄強化)	食塩相当量	3.7	g	
16月	ごはん		米 強化米	エネルギー	791	kcal	給食では、よく豆アジを提供します。石川県でとれたものです。あじはぜいごというかたいウロコがありますが、豆アジは、丸ごと食べることができます。自分たちが住む地域でとれたものを地域で消費することを、地産地消といいます。
	豆あじのから揚げ	魚・卵・大豆	石川県産豆あじ 片栗粉 油	たんばく質	27.4	g	
	のり酢あえ		ほうれんそう もやし まぐろ水煮 酢 とうもろこし しょうゆ 砂糖 レモン果汁 のり	脂 質	18.6	g	
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉	じゃがいも たまねぎ こんにやく ぶた肉 にんじん とり肉 さやいんげん しょうゆ 砂糖 煮干しだし 酒 片栗粉	カルシウム	513	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	2.1	g	
17月	ごはん		米 強化米	エネルギー	794	kcal	みなさんは正しいはしの持ち方ができていますか。持ち方によくないクセがつくと、大人になってから直すことは難しいので今のうちから正しい持ち方を意識しましょう。
	焼きぎょうざ	小麦・豚肉・小麦粉	焼きぎょうざ(キャベツ 豚肉 たまねぎ いら しょうが しょうゆ 砂糖 ごま油 小麦粉)	たんばく質	32.7	g	
	野菜のナムル	小麦・小麦粉	もやし ほうれんそう にんじん ねぎ しょうゆ みりん ごま 酒 ごま油	脂 質	22.3	g	
	豆腐の中華煮	豚肉	木綿豆腐 ぶた肉 たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん みそ しょうゆ 片栗粉 しいたけ 中華スープ しょうが 油 酒 にんにく	カルシウム	413	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	3.0	g	
18月	ごはん/とろろ昆布		米 強化米 /とろろ昆布	エネルギー	815	kcal	今日の給食は、石川県のお隣の富山県の料理です。富山県は昆布の消費量がトップクラスです。石川と同じく、富山県でもふくらぎは多く水揚げされます。ごまよごしは、だいごんの葉などを細かく刻み、みそでいためた料理です。給食ではごまあえのようにアレンジしました。
	ふくらぎのみそマヨ焼	魚	ふくらぎ 白みそ ノンエッグドレッシング 酒 みそ	たんばく質	34.0	g	
	ごまよごし	ごま	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん ごま しょうゆ 砂糖 ごま	脂 質	27.6	g	
	うずまさふのすまし汁	小麦・豚肉	だいごん ぶた肉 ごぼう にんじん みつば 麴【小麦】煮干しだし 酒 しいたけ しょうゆ 昆布だし 塩	カルシウム	331	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	2.1	g	
19月	親子丼(麦飯)	大麦	米 強化米 大麦	エネルギー	803	kcal	チンゲン菜は、中国から日本に入ってきた野菜で、軸の下の方に厚みがあるのが特徴です。日本ではハウス栽培で一年中出回っていますが、旬は春と秋で、石川県でも多く栽培されています。
	(具)	卵	たまご たまねぎ とり肉 みつば 凍り豆腐 煮干しだし 酒 しょうゆ 砂糖 みりん	たんばく質	36.1	g	
	チンゲンサイのごまあえ	ごま	キャベツ チンゲンサイ 油揚げ にんじん 砂糖 ごま しょうゆ	脂 質	24.6	g	
	きのこわかめのみそ汁		もやし ぶなしめじ えのきたけ ねぎ みそ 煮干しだし わかめ	カルシウム	427	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	3.3	g	
20月	ミルクロール	小麦・乳	ミルクロール【小麦 乳 大豆】	エネルギー	828	kcal	「旬」とはその食べ物1年の中でもっともおいしいく、栄養価も高くなり、たくさん出回る時期のことです。旬の食べ物を使うことで、食べ物から季節のうつりかわりを感じることで、季節ごとの体調管理に必要な栄養もとることができます。
	スパゲッティナポリタン	小麦	スパゲッティ【小麦】たまねぎ トマトトマケチャップ ロースハム【乳・卵なし】にんじん 青ピーマン エリンギ セロリ コンソメ ウスターソース 油 砂糖 にんにく 塩	たんばく質	31.6	g	
	キャベツとツナのサラダ		キャベツ まぐろ水煮 たまねぎ きゅうりにんじん レモン果汁 しょうゆ 砂糖 塩	脂 質	18.1	g	
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト(カルシウム・鉄強化)	カルシウム	440	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	4.1	g	

富山県献立

令和4年5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
23 月	ごはん 豚肉のハニーガーリック焼き ポテからサラダ キャベツと油揚げのみそ汁 牛乳	豚肉 乳	米 強化米 豚肉 はちみつ しょうゆ 白ワイン にんにく 塩 じゃがいも きゅうり にんじん おから ノンエッグドレッシング 豆乳 チーズ しょうゆ 砂糖 塩 こしょう キャベツ こまつな たまねぎ 油揚げ えのきたけ みそ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 836 kcal たんばく質 33.8 g 脂 質 29.2 g カルシウム 373 mg 食塩相当量 2.5 g	大豆を煮てすりつぶし、こしたものが豆乳、残りカスとして出るのがおからです。たんばく質やカルシウム、食物せんいなどの栄養が豊富に含まれます。ポテからサラダはじゃがいもとおからを使ったサラダです。
24 火	ごはん さわらのみそ焼き こんにゃくのピリ辛和え 油揚げのすまし汁 牛乳	魚 魚 乳	米 強化米 さわら ねぎ みそ みりん 酒 油 しょうが 塩 もやし こんにゃく ぶた肉 にんじん 青ピーマン しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 トウバンジャン だいこん 油揚げ にんじん ごぼう みつば 煮干しだし しょうゆ しいたけ 塩 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 808 kcal たんばく質 36.0 g 脂 質 26.7 g カルシウム 349 mg 食塩相当量 2.9 g	さわらは春にたくさんとれることから、魚へんに春で「鰯(さわら)」という漢字が当てられており、俳句では春の季語として登録されています。ぶりと同じように大きくなると名前が変わる出世魚で、50センチくらいまでの大きさを「さごし」とよばれます。
25 水	ごはん はたはたの唐揚げ 切り干し大根のごまマヨあえ 肉豆腐 牛乳	魚 ごま 豚肉 乳	米 強化米 はたはたから揚げ(はたはた【魚卵】砂糖 でん粉 パフリカ 油 塩)油 もやし こまつな にんじん 切干大根 ノンエッグドレッシング ごま しょうゆ 砂糖 木綿豆腐 たまねぎ ぶた肉 ねぎ にんじん こんにゃく えのきたけ しょうゆ 砂糖 煮干しだし みりん 油 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 834 kcal たんばく質 34.7 g 脂 質 26.5 g カルシウム 465 mg 食塩相当量 3.0 g	切干大根は大根を細く切って干したものです。食べ物を干すことで含まれる水分量が減って、長く保存ができるようになります。また栄養やうまみが凝縮されます。切干大根は大根よりも鉄分やカルシウムを多く含んでいます。
26 木	チキンカレー(麦飯) (ルウ) コーンとおじゃこのサラダ 青りんごゼリー 牛乳	大麦 小麦 魚 乳	米 強化米 大麦 たまねぎ じゃがいも とり肉 カレールウ【小麦】にんじん 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 ブロッコリー とうもろこし しらす干し 酢 砂糖 しょうゆ 油 塩 こしょう 青りんごゼリー(りんご 糖類)(ビタミンC・鉄 強化) 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 984 kcal たんばく質 28.3 g 脂 質 28.8 g カルシウム 340 mg 食塩相当量 5.6 g	給食の準備を衛生的に行うために、給食当番がきちんと身支度をととのえることが大切です。髪の毛が帽子の中に入っているか、白衣に汚れはついていないかを確認しましょう。
27 金	ミルクロール ポテトグラタン ひじきのサラダ 野菜とマカロニのスープ 牛乳	小麦・乳 乳 ごま 小麦 乳	ミルクロール【小麦 乳 大豆】 じゃがいも 牛乳 たまねぎ とり肉 ぶなしめじ チーズ 米粉 バター【乳】白ワイン 油 コンソメ 塩 こしょう もやし ブロッコリー とうもろこし ひじき佃煮【ごま】ごま 酢 油 砂糖 しょうゆ 塩 こしょう キャベツ たまねぎ ベーコン【乳・卵なし】にんじん マカロニ【小麦】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(石川県産生乳100%)	エネルギー 810 kcal たんばく質 32.1 g 脂 質 30.8 g カルシウム 431 mg 食塩相当量 3.7 g	グルタンはあらかじめ下処理した材料に、チーズやパン粉をふってオープンで焼いた料理です。給食のグルタンは、調理員さんの手作りです。ホワイトソースは牛乳とバター、米粉で作っています。
30 月	ごはん 豆腐バーグのお好み焼き風 カラフル大豆のサラダ 具だくさんのみそ汁 牛乳／オレンジ	揚げ油 ごま 乳／	米 強化米 とうふハンバーグ(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 大豆たんばく 砂糖 食塩 片栗粉 魚介エキス) 油 ウスターソース かつお節【魚】あおのり ブロッコリー とり肉 きゅうり 発芽大豆 にんじん ノンエッグドレッシング 酢 ごま 砂糖 塩 じゃがいも 厚揚げ はくさい たまねぎ ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%) ／オレンジ	エネルギー 835 kcal たんばく質 30.7 g 脂 質 26.4 g カルシウム 421 mg 食塩相当量 2.6 g	大豆はたんばく質、食物繊維、カルシウム、鉄分など様々な栄養素を含み、成長期にぜひとって欲しい食品です。サラダに使われている発芽大豆は大豆を発芽させたものです、発芽のエネルギーで旨味や栄養素が増しています。
31 火	ごはん さばの塩こうじ焼き ごぼうサラダ 油揚げと水菜のみそ汁 牛乳	魚 ごま 乳	米 強化米 さば 塩こうじ みりん ブロッコリー ごぼう きゅうり とり肉 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 はくさい たまねぎ みずな 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし わかめ 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 826 kcal たんばく質 32.4 g 脂 質 29.4 g カルシウム 366 mg 食塩相当量 2.0 g	さばはたんばく質、ビタミンD、鉄などが豊富です。また、DHAやEPAとよばれる、血液をサラサラにしたり、脳の働きをよくしてくれるといわれている不飽和脂肪酸も含まれます。

しっかり食べているかな？朝ごはん！

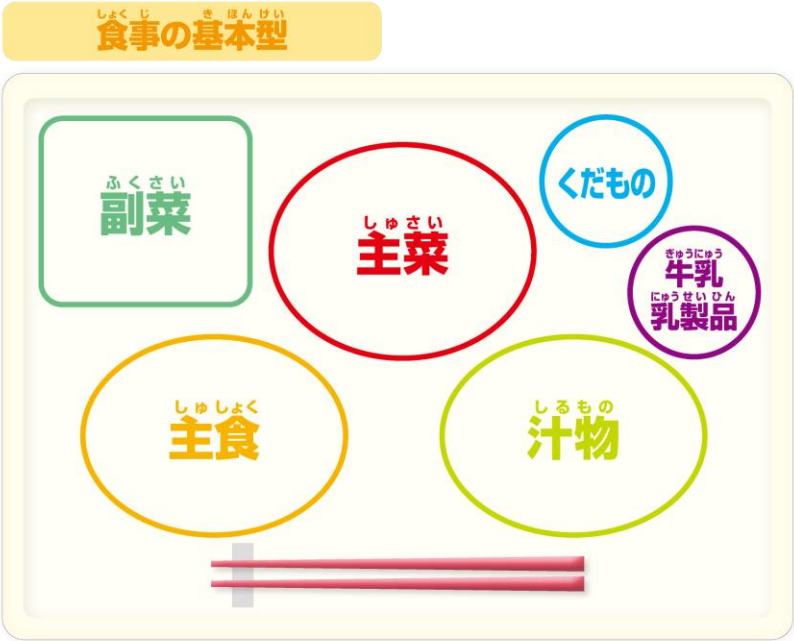
朝ごはんは1日を元気に過ごすために欠かせない食事です。なんでもいいから食べればいいものではありません。栄養バランスを考えてしっかり食べることが大切です。

主食

ごはん めん パン

主食は、体を動かし、脳をはたらかせるなどおもにエネルギーのもとになる食べ物。毎日の食事の中心になるよ。

ひかり



プラスα(牛乳・乳製品、くだもの)

牛乳 チーズ ヨーグルト キウイフルーツ バナナ オレンジ いちご

成長期にはとくにプラスして食べてもらいたいものがあります。丈夫な骨や歯をつくる牛乳・乳製品です。また体の調子を整えるくだものも不足しがちなのでぜひ食べてほしいですね。もちろんおやつに食べてもいいですよ。

宮野先生

主菜

ウインナー 焼き魚 白玉焼き 冷ややっこ 納豆

主菜は、肉、魚、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくる食べ物を使った料理。おかずのメインになるよ。

赤田くん

副菜・汁物

おひたし 野菜いため(ソテー) 野菜サラダ みそ汁 野菜スープ

副菜は、野菜などおもに体調を整える食べ物を使い、主菜に添えるおかずだよ。量をしっかりとることが大切だから、1品だけでなく、具だくさんのみそ汁などの汁物と2品そろえていたこう！「体に福を呼ぶから副菜」、なんちゃって。

藤堂先輩