



今月の給食目標
「給食について考えよう」

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 金	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	795	kcal	今日から3学期の給食の始まりです。正月休みで食のバランスがくすれた人はいませんか？生活リズムを戻すためにも、3食の食事をしっかりととりましょう。今日の給食は、みなさんが好きなクリーム煮です。ほうれん草やかぶなど旬の野菜がたっぷりです。味わって食べましょう。
	チキンナゲット	揚げ油	チキンナゲット(鶏肉 油 植物性たん白 マッシュポテト 食塩 にんにく しょうが) 油	たんばく質	32.8	g	
	水菜のサラダ	ごま	成田もやし みずな キャベツ とうもろこし しょうゆ 砂糖 ごま油 塩	脂 質	33.0	g	
	冬野菜のクリーム煮	乳	牛乳 たまねぎ じゃがいも かぶ とり肉 ほうれんそう ねぎ にんじん 白いんげん豆 米粉 豆乳 とりがらだし 白ワイン コンソメ 油	カルシウム	532	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	2.9	g	
12 火	ごはん/ふりかけ	/ごま	米 強化米/昆布ふりかけ(昆布 ごま 砂糖 のり)	エネルギー	867	kcal	今日の給食は鏡開き行事食です。「鏡開き」とはお正月に神様におそなえしていた鏡もちを下げて、いただく行事です。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、おそうじなどにして、「1年間の病気をせず、元気に暮らせますように」と願いを込めていただきます。給食ではだしをきかせた雑煮しました。
	ぶりの西京焼き		ぶり 白みそ みそ しょうゆ しょうが みりん 酒	たんばく質	33.9	g	
	源平あえ	ごま	だいこん 油揚げ にんじん 酢 ごま 砂糖 しょうゆ	脂 質	24.4	g	
	もち雑煮	たら	煮込み餅 はくさい こまつな ごぼう とり肉 にんじん かまぼこ しょうゆ かつおだし 酒 しいたけ	カルシウム	396	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	2.7	g	
13 水	卵とねぎのチャーハン	蛋・鶏卵	米 強化米 大麦 たまねぎ ねぎ 炒りたまご 焼き豚 にんじん しょうゆ ごま油 砂糖 油 中華スープ 塩	エネルギー	874	kcal	今日のデザートはフルーツ杏仁です。杏仁とは、あんずという果物の種のなかにある部分をさします。中国では、薬としても使われている苦いものですが、デザートになるものは、甘い香りのよいものです。本場の中国では、杏仁をすりつぶし固めたものを使いますが、日本では牛乳にアーモンドエッセンスなどで香りをつけたものが多く使われています。
	豆腐の中華スープ	豚肉	木綿豆腐 キャベツ たまねぎ ぶた肉 こまつな にんじん しょうゆ 中華スープ しいたけ 酒 油 しょうが しょうゆ 酒	たんばく質	33.1	g	
	フルーツ杏仁	バナナ	バナナ 杏仁豆腐【乳・アーモンド】 みかん バインアップル もも 砂糖	脂 質	23.0	g	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	カルシウム	441	mg	
14 木	ごはん		米 強化米	エネルギー	806	kcal	今日の副菜は五色あえです。食材の色で五色を表しています。食べやすく仕上げるには、れんこんに下味をつけるのがポイントです。れんこんは泥の中で育ちます。れんこんには穴が開いていて、大きく成長するために必要な空気の通り道となります。穴が開いていて先の見通しがよいということで、お祝い事の料理にも使われます。
	里芋コロッケ	豚肉・揚げ油	里芋コロッケ(さといも 豚肉 たまねぎ にんじん コーン マッシュポテト 砂糖 しいたけ 油 食塩 パン粉 パツターミックス) 油 ウスターソース	たんばく質	24.8	g	
	五色和え	たら	こまつな れんこん とうもろこし かまぼこ にんじん 酢 砂糖 しょうゆ 塩	脂 質	20.0	g	
	かきたま汁	卵	たまご たまねぎ ねぎ 煮干しだし 片栗粉 しょうゆ みりん わかめ しいたけ	カルシウム	427	mg	
	牛乳 / ヨーグルト	乳/乳	牛乳(石川県産生乳100%) / 元気ヨーグルト(カルシウム・鉄強化)	食塩相当量	2.8	g	
15 金	バターロール	乳・卵・小麦	バターロール【小麦 乳 たまご 大豆】	エネルギー	788	kcal	今日の主菜は、さけのフライです。さけには血液や血管を健康に保つといわれるEPAや、脳のはたらきをよくするといわれるDHAが含まれます。さらに筋肉をつくってくれる良質なたんばく質や、カルシウムのはたらきを助けるビタミンDも含まれます。
	さけのフライ	小麦・揚げ油	さけ パン粉 油 米粉 ウスターソース 白ワイン 小麦粉 塩 こしょう	たんばく質	37.2	g	
	大根とハムのサラダ		だいこん きゅうり ロースハム【乳・卵なし】 にんじん ノンエクトレッシング 塩 こしょう	脂 質	29.7	g	
	具だくさんスープ		じゃがいも たまねぎ ほうれんそう とり肉 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	336	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	3.6	g	
18 月	ごはん		米 強化米	エネルギー	873	kcal	今日の主菜は、ハタハタのから揚げです。ハタハタはから揚げにすると骨ごと食べられるので、カルシウムをたくさんとることができます。カルシウムは骨や歯の材料となる大切な栄養素です。しかし、カルシウムだけをとっていても骨を成長させることはできません。カルシウムを骨に届けてくれる栄養素「ビタミンD」が必要です。ビタミンDを多く含むのはさば、さけ、さんまなどの魚とキノコ類です。
	はたはたの唐揚げ	豚肉・揚げ油	はたはたから揚げ(はたはた 砂糖 でん粉 ハブリカ) 油	たんばく質	30.5	g	
	ほうれん草とハムのあえもの		ほうれんそう キャベツ ロースハム【乳・卵なし】 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 こしょう	脂 質	27.2	g	
	カレーうどん	豚肉・小麦・うどん	うどん たまねぎ ねぎ ぶた肉 カレール【小麦】 油揚げ にんじん しょうゆ とりがらだし 煮干しだし 酒 油 カレー粉	カルシウム	370	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	3.6	g	
19 火	ごはん		米 強化米	エネルギー	807	kcal	今日の八宝菜にははくさいが使われています。はくさい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。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。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、むだなく摂取できます。給食では、七尾市でとれたはくさいを使用しています。
	ポークしゅうまい	豚肉・小麦・ごま	ポーク焼売(たまねぎ でんぶん ぶた肉 大豆 しょうが ごま油 小麦粉 調味料)(鉄強化)	たんばく質	31.1	g	
	もやしのナムル	ごま	成田もやし ほうれんそう ねぎ にんじん 切干大根 しょうゆ みりん ごま みりん 三温糖 ごま油 トウバンジャン	脂 質	23.7	g	
	八宝菜	いり・卵・豚・揚げ油	キャベツ はくさい ぶた肉 すめいか たまねぎ うずら卵 にんじん さやいんげん とりがらだし しょうゆ 片栗粉 酒 酒 しいたけ	カルシウム	367	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	2.5	g	
20 水	オムライス (チキンライス)	麦	米 強化米 たまねぎ とり肉 トマトケチャップ エリンギ 大麦 トマト えだまめ 白ワイン 油 豆乳 大豆粉 コンソメ ウスターソース 塩	エネルギー	827	kcal	今日のスープ煮にはかぶが入っています。かぶは「日本書紀」にも書かれているほど歴史が古い野菜です。秋から冬にかけて旬で、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。
	オムライス (卵)	卵	オムライスシート(卵 油 砂糖 はちみつ 水あめ 酢 塩 でんぶん)ケチャップ	たんばく質	31.3	g	
	キャベツとハムのサラダ		キャベツ きゅうり ロースハム【乳・卵なし】とうもろこし ノンエクトレッシング 酢 砂糖 油 塩 こしょう	脂 質	25.7	g	
	冬野菜のコンソメスープ		かぶ ブロッコリー キャベツ にんじん ウインナー【乳・卵なし】とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン しょうゆ 塩 こしょう	カルシウム	313	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	3.9	g	
21 木	ごはん		米 強化米	エネルギー	840	kcal	給食ではよく大根を使います。大根はその部位によって特徴があります。葉に近い部分は水分が多くあまみが強いので、サラダなど生で食べるのにおすすめです。中間部分はやわらかく、甘みと辛みのバランスがよいのでおでんなどの煮込み料理に適しています。先端の部分は辛みが強く水分が少ない分、調味料がなじみやすいので漬物などにむいています。
	小あじの唐揚げ	豚肉・揚げ油	小あじの唐揚げ(小あじ でんぶん) 油	たんばく質	38.5	g	
	のり酢あえ		成田もやし ほうれんそう ロースハム【乳・卵なし】とうもろこし 酢 しょうゆ 砂糖 のり	脂 質	25.1	g	
	みそおでん	卵・たら	だいこん 生揚げ とり肉 うずら卵 こんにやく ちくわ にんじん みそ しいたけ さやいんげん 砂糖 煮干しだし みりん 酒	カルシウム	417	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	3.4	g	
22 金	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	809	kcal	今日の給食は3回目の能登牛を使用したメニューです。焼肉風、さんひら丼に続き、今回は洋風メニューです。能登牛は、石川県で生産されている和牛で、認定されるにはいくつもの厳しい審査があります。今年度は新型コロナウイルスの影響で消費が落ち込んだ能登牛をみなさんに味わってほしいと石川県より提供していただきました。味わって食べましょう。
	能登牛と白ねぎの和風スパゲッティ	小麦	スパゲッティ【小麦】ねぎ 能登牛 たまねぎ ほうれんそう ぶなしめじ にんじん しょうゆ 赤ワイン 油 コンソメ 三温糖 きざみのり 塩	たんばく質	32.2	g	
	ブロッコリーとツナのサラダ		ブロッコリー キャベツ カリフラワー ノンエクトレッシング まぐろ(水煮缶詰)【魚】 しょうゆ	脂 質	25.3	g	
	いちご		いちご	カルシウム	343	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	3.0	g	
25 月	ごはん		米 強化米	エネルギー	818	kcal	1月24日から30日は全国学校給食週間です。戦争で中断された給食が再開されたことを記念して作られたもので、給食の良さや役割について考えたり、作ってくれる人に感謝する期間です。この期間は、地場産物や郷土料理などが多く登場します。今日の給食は、石川県でとれる食材を多く使いました。地元でとれる食材を味わって食べましょう。
	さばのねぎみそ焼き		石川県産さば ねぎ みそ みりん 酒 油 しょうが 塩	たんばく質	31.8	g	
	小松菜のごまあえ	ごま	こまつな 成田もやし キャベツ にんじん しょうゆ ごま 砂糖	脂 質	23.5	g	
	にゅうめん	小麦	たまねぎ そうめん 油揚げ ねぎ にんじん しょうゆ みりん かつおだし しいたけ	カルシウム	336	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	3.3	g	
26 火	ごはん		米 強化米	エネルギー	861	kcal	今日のみそ汁には、「能登白ねぎ」をたっぷり使いました。能登白ねぎは、七尾で作られている能登野菜のひとつです。白い部分が長く、あまみがあるのが特徴です。あまくておいしい白い部分を長くするために、何度も土を寄せる作業を行います。ねぎにはかせを予防してくれるビタミンCが含まれます。旬の地元の野菜を味わいましょう。
	鶏ささみのレモン風味	揚げ油	とり肉 片栗粉 油 砂糖 しょうゆ レモン果汁 白ワイン 塩	たんばく質	38.1	g	
	ひじき豆		ごぼう 油揚げ にんじん えだまめ 大豆 ひじき しょうゆ 砂糖 煮干しだし 酒 油 みりん	脂 質	23.7	g	
	能登白ねぎたっぷりみそ汁		木綿豆腐 だいこん さといも ねぎ こんにやく にんじん みそ 煮干しだし	カルシウム	412	mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量	3.3	g	

令和3年1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
27	ごはん ぶりの白こうじ焼き 七日炊きごぼう 水 豚汁 牛乳		米 強化米 ぶり 白こうじ ごま ごぼう ごま しょうゆ 砂糖 みりん 煮干しだし 豚肉 じゃがいも だいこん こまつな たまねぎ ぶた肉 こんにやく にんじん ねぎ えのきたけ みそ 煮干しだし 酒 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 804 kcal たんぱく質 32.4 g 脂 質 21.8 g カルシウム 321 mg 食塩相当量 2.6 g	今日の副菜は「七日炊きごぼう」です。七日炊きごぼうは、七尾の沢野地区に昔から伝わる料理です。沢野地区では昔から味の良いごぼうがとれ、江戸時代に将軍家に献上されるほどでした。このごぼうをお坊さんに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っています。
28	受験に勝つカレー（麦ごはん・カツ） 勝つカレー（ルウ） 幸運サラダ 木 青りんごゼリー 牛乳	小麦・乳	米 強化米 大麦 豚肉 パン粉【小麦】油 米粉 たまねぎ じゃがいも カレールウ【小麦】とり肉 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 米粉 キャベツ きゅうり ロースハム【乳・卵なし】とうもろこし 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 こしょう 青りんごゼリー（りんご果汁 糖類）（ビタミンC・鉄 強化） 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 926 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 30.0 g カルシウム 292 mg 食塩相当量 3.9 g	今日の給食は山王小学校のリクエスト給食です。給食委員会の人たちが、寒い冬をのりきれるようにテーマ決め3つの給食を考えました。その3つの中から選ばれたのがこのメニューです。カレーとサラダの野菜で病気に負けない体を作り、カツでがっつり体力をつけてもらいたいと考えました。味わって食べましょう。
29	ミルク食パン/いちごジャム オムレツのトマトソース マカロニサラダ 金 大根のカレースープ 牛乳	小麦・乳	食パン【小麦 乳】いちごジャム(食物せんい強化) 卵 オムレツ(卵 油 大豆 でん粉) トマトケチャップ トマト 砂糖 中濃ソース 小麦 キャベツ きゅうり マカロニ【小麦】ロースハム【乳・卵なし】ノンエクトレッシングとうもろこし 塩 こしょう 豚肉 だいこん たまねぎ ぶた肉 こまつな にんじん とりがらだし しょうゆ 白ワイン コンソメ カレー粉 塩 こしょう 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 862 kcal たんぱく質 31.7 g 脂 質 32.2 g カルシウム 494 mg 食塩相当量 4.1 g	風邪の原因となるウイルスが体の中に入っても風邪をひかないのは、体がウイルスをやっつける力「免疫力」を持っているからです。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、この免疫力が弱くなり、ウイルスに負けてしまいます。寒く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。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」

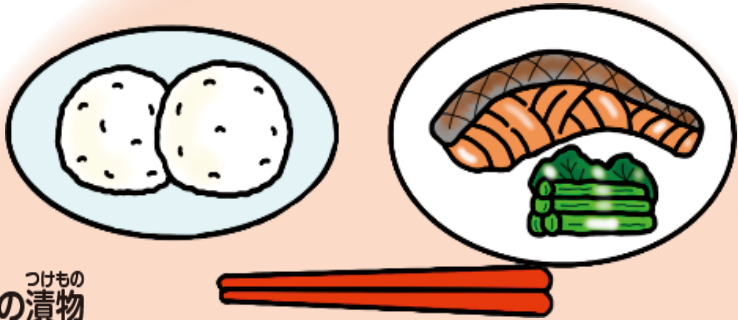
学校給食の歴史～これまでとこれから～

日本の学校給食は、明治22年（1889年）、山形県鶴岡町（現・市）で始まったとされます。今のような形の学校給食は、昭和21（1946）年12月から始まりました。昭和29（1954）年には「学校給食法」が制定されて法的な根拠も明確になり、教育活動として実施されています。平成20（2008）年6月には、この法律が大幅に改正されて、「学校における食育の推進」が新たに規定されました。食育の観点を踏まえ、学校給食の教育的効果をさらに引き出し、学校給食を通じて学校における食育を推進していくことがより明確にされています。

学校給食は、成長期にある児童・生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図ることに加え、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材として各教科等でも活用されます。とりわけ給食の時間は、準備から片付けまでの実践を通して、児童・生徒が望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けることが



日本で最初の給食



おにぎり、
しお さい つけもの
塩ざけ、菜の漬物

明治22(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どもたちにおにぎり・焼き魚・漬物などが出されたのが学校給食の始まりです。

昭和の時代のなつかし給食



揚げパン・くじらの竜田揚げ・カレーシチュー

昔の子どもが大好きだった献立です。おじいちゃんやおばあちゃんには、なつかしいメニューでしょう。今の子どもたちの好きな給食とは、どんなところが違うかな？