



今月の給食目標
「食事のあいさつをきちんとしよう」

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	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 * [] 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
1	ごはん ハンバーグの和風きのことソース ポテトサラダ 水 ごま汁 牛乳		米 ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩) たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ しょうゆ 油 砂糖 みりん 片栗粉 にんにく じゃがいも ブロッコリー ロースハム にんじん ノエグッドレッシング* とうもろこし 塩 こしょう ごま たくさい だいこん こまつな 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし ごま 乳 牛乳	エネルギー 884 kcal たんぱく質 31.2 g 脂 質 32.9 g カルシウム 614 mg 食塩相当量 2.7 g	今日は、ハンバーグのソースにきのことソースです。きのことには、おなかの調子を整える食物せんい、骨を作るのを助けるビタミンDが多く含まれています。加熱した時に出る蒸気にも栄養があるので、ソースなどにすると栄養がさがすことができます。
2	ゆかりごはん 2 大豆とさつまいものあめ煮 キャベツのごま酢あえ 木 ちゃんこ鍋 牛乳		米 しそ 揚げ油 さつまいも 大豆 油 砂糖 水あめ しょうゆ みりん 片栗粉 ごま キャベツ こまつな 油揚げ にんじん 酢 しょうゆ 三温糖 ごま 酒 塩 はくさい 木綿豆腐 とり肉 ねぎ ごぼう にんじん とりがらだし しょうゆ 酒 昆布だし 塩 牛乳 牛乳	エネルギー 810 kcal たんぱく質 30.8 g 脂 質 20.9 g カルシウム 426 mg 食塩相当量 3.3 g	大豆には、たんぱく質が多く含まれているので畑の肉ともよばれます。骨や歯を強くするカルシウムや、食べたものをエネルギーに変えるビタミンB群が多く、からだを大きく成長させてくれます。また、記憶力や集中力を高める働きもあります。
6	6 ごはん ハタハタのから揚げ のり酢あえ 月 みそおでん 牛乳	魚・魚卵・揚げ油	米 はたはた でん粉 油 もやし ほうれんそう ロースハム とうもろこし しょうゆ 砂糖 のり だいこん じゃがいも とり肉 ずら卵 にんじん こんにやく ちくわ さやいんげん みそ 煮干しだし しょうゆ みりん 酒 乳 牛乳	エネルギー 815 kcal たんぱく質 33.5 g 脂 質 23.3 g カルシウム 384 mg 食塩相当量 2.7 g	「おでん」は「田楽」という串に刺した食べ物にみそをぬって焼く料理から生まれた料理です。寒い日に田楽の材料を全部鍋に入れて煮込んだところ、とてもおいしかったそうです。この温かい田楽をおでんと名づけ、寒い日に欠かせない新しい料理として定着しました。
7	7 ごはん タンドリーチキン マカロニサラダ 火 豆腐と油揚げのみそ汁 牛乳	乳	米 とり肉 トマトケチャップ しょうゆ ヨーグルト にんにく カレー粉 塩 こしょう きゅうり ブロッコリー マカロニ ロースハム ノエグッドレッシング* にんじん とうもろこし レモン果汁 塩 こしょう 木綿豆腐 こまつな にんじん たまねぎ ねぎ 油揚げ みそ 煮干しだし 乳 牛乳	エネルギー 802 kcal たんぱく質 35.2 g 脂 質 24.1 g カルシウム 382 mg 食塩相当量 2.5 g	タンドリーチキンとは、インド料理の1つで、鶏肉とヨーグルトと香辛料につけこみ、と「タンドール」という窯で焼いた料理です。給食では、鶏肉をヨーグルトとカレー粉、にんにくやケチャップに漬け込んでオープンで焼きました。
8	8 コンソメライス チキンナゲット 水 水菜のサラダ 秋の恵みシチュー 牛乳	小麦・乳・揚げ油	小麦 米 大麦 コンソメ 塩 ターメリック チキンナゲット(鶏肉 でんぷん コンソメ しょうゆ 塩 小麦粉 脱脂粉乳 油) ごま油 キャベツ もやし みずな とうもろこし 砂糖 ごま油 しょうゆ 塩 牛乳 たまねぎ さつまいも かぶ ほうれんそう とり肉 ねぎ にんじん 白いんげん豆 米粉 パター とりがらだし 白ワイン コンソメ 乳 牛乳	エネルギー 875 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 25.6 g カルシウム 391 mg 食塩相当量 3.2 g	「水菜」は、京都で生まれた野菜で、平安時代から作られていたと言われています。ツツツととがった形の葉っぱが1つの株から60本以上出ることもあります。成長期に欠かせないカルシウムを多く含んでいます。
9	9 ねぎチャーハン えびしゅうまい わかめスープ 木 アーモンドフィッシュ 牛乳	小麦・卵	米 ぶた肉 ねぎ たまねぎ にんじん 大麦 しょうゆ 中華スープ ねぎ油 砂糖 油 中華スープ 塩 こしょう 卵 えび・小麦 えびしゅうまい(えび たら たまねぎ パン粉 油 砂糖) 油 木綿豆腐 チンゲンサイ もやし とうもろこし にんじん とりがらだし 中華スープ 酒 わかめ しょうゆ 塩 こしょう 魚・ごま・アーモンド アーモンドフィッシュ(いわし 塩 砂糖 ごま アーモンド かばちの種 油) 乳 牛乳	エネルギー 822 kcal たんぱく質 31.9 g 脂 質 30.1 g カルシウム 391 mg 食塩相当量 3.0 g	給食で使っている「ねぎ」は七尾市でとれたもので、能登白ねぎとよばれます。白ねぎは、栽培する時に土を寄せて、白い部分が長くなるよう手間ひまかけて育てます。ねぎには、カゼなどからからだを守るビタミンが多く含まれます。
10	10 パターロール スパゲッティミートソース ひじきのマリネ 金 フルーツポンチ 牛乳	小麦・乳・卵	小麦 大麦 小麦粉【小麦 乳 たまご】 たまねぎ スパゲッティトマト 牛肉 ぶた肉 トマトケチャップ にんじん エリンギ 大豆 ウスターソース 赤ワイン コンソメ 油 砂糖 ごま キャベツ ブロッコリー ロースハム ひじき佃煮【ごま】 酢 砂糖 油 しょうゆ こしょう パン・もも 豆乳デザート みかん バインアップル もも 砂糖 乳 牛乳	エネルギー 862 kcal たんぱく質 32.2 g 脂 質 26.8 g カルシウム 384 mg 食塩相当量 3.9 g	「フルーツポンチ」は、果物のジュースを混ぜた「パンチ」というお酒に、小さく切った果物を浮かべて作ったデザートが始まります。子どもが食べるためにお酒をシロップやサイダーに代え、アレンジされました。
13	13 特別栽培米ごはん 豚肉の生姜炒め かぼちゃとチーズのカレーサラダ 月 だいこんと油揚げのみそ汁 牛乳		米 ぶた肉 たまねぎ 青ピーマン みりん 酒 しょうゆ 油 しょうが 酒 三温糖 乳 かぼちゃ ブロッコリー ノエグッドレッシング* チーズ 塩 カレー粉 だいこん 厚揚げ こまつな こんにやく ねぎ にんじん みそ 煮干しだし 乳 牛乳	エネルギー 787 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 24.1 g カルシウム 381 mg 食塩相当量 2.6 g	特別栽培米とは、化学肥料や農薬の使う量を半分以上に減らし、自然由来の肥料を組み合わせ育てられたお米のことです。手間ひまがかかり、収穫量も減りますが、環境を守り、環境に優しい農業です。
14	14 特別栽培米ごはん さばの生姜みそ焼き 小松菜とれんこんのごまあえ 火 親子煮 牛乳	魚	米 さば みそ みりん 酒 しょうが 塩 ごま こまつな れんこん にんじん しょうゆ ごま 砂糖 たまご じゃがいも たまねぎ とり肉 にんじん こんにやく しょうゆ 煮干しだし 砂糖 しいたけ 酒 塩 乳 牛乳	エネルギー 898 kcal たんぱく質 39.4 g 脂 質 26.8 g カルシウム 396 mg 食塩相当量 3.7 g	給食では、石川県でとれた「小松菜」を使っています。小松菜には貧血を予防する鉄分や、骨や歯を強くするカルシウムが多く含まれています。鉄分はビタミンCを含むものと、カルシウムはビタミンDを含むものと一緒にとると、からだに吸収されやすくなります。
15	15 特別栽培米ごはん 鶏肉のみそだれかけ 彩り野菜とひじきのあえもの 水 とうふのすまし汁 牛乳 / お米のムース		米 とり肉 みそ しょうゆ 酒 みりん 三温糖 しょうが 片栗粉 ごま油 ごま キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ノエグッドレッシング* ひじき佃煮【ごま】 しょうゆ 木綿豆腐 たまねぎ ごぼう にんじん しょうゆ 煮干しだし しいたけ みりん 昆布だし 塩 乳/卵 牛乳/お米のムース(乳製品 米粉 砂糖 卵 糖類)	エネルギー 793 kcal たんぱく質 30.4 g 脂 質 23.2 g カルシウム 382 mg 食塩相当量 3.0 g	給食では、1食で約120gの野菜がとれるよう、献立を考えています。野菜、果物、きのこにはビタミンや無機質が多く含まれており、『おちこちの調子を整えるものになる食品』です。朝と夜の食事でも、給食と同じくらい野菜が食べられるといいですね。
16	16 キーマカレー (麦ごはん) キーマカレー (ルウ) おじゃこと小松菜の骨太サラダ 木 りんご 牛乳	小麦	小麦 大麦 じゃがいも たまねぎ にんじん 牛肉 ぶた肉 カレールウ【小麦】 大豆 とりがらだし トマト ウスターソース 油 ごま こまつな れんこん きゅうり にんじん しらす干し 酢 しょうゆ オリーブ油 砂糖 酒 塩 こしょう りんご 乳 牛乳	エネルギー 889 kcal たんぱく質 30.2 g 脂 質 28.7 g カルシウム 360 mg 食塩相当量 3.3 g	今日のりんごは、能登島でとれたものです。みずみずしい果汁と酸味、甘味の絶妙なバランスがおいしいさの特徴です。給食では、よく噛んでほしいので皮付きのまま出しています。また皮と実の間が一番栄養がある部分なので残さず食べてほしいからです。

※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、ねぎ、きゅうり、ほうれん草、小松菜、しめじ、さつまいも、りんご】

令和5年11月

品目	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 [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
17	きなこ揚げパン れんこん入り肉団子 ごぼうサラダ 金 野菜のコンソメスープ 牛乳	小麦・乳・揚げ油 小麦 ごま 乳	米粉パン【小麦 乳】油 きなこ 砂糖 塩 肉団子(鶏肉 豚肉 玉ねぎ 蓮根 小麦粉 パン粉 油 大豆 砂糖 こしょう 塩) トマトケチャップ みりん 三温糖 酒 ごぼう ブロッコリー とうもろこし にんじん ノエックドレッシング* ごま しょうゆ 三温糖 塩 こしょう キャベツ こまつな ベーコン たまねぎ にんじん 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	エネルギー 893 kcal たんぱく質 35.9 g 脂 質 42.6 g カルシウム 374 mg 食塩相当量 3.9 g	「ごぼう」は秋に旬をむかえます。食物せんいが多く、おなかの中をきれいにそうじしたり、がんや動脈硬化を予防してくれます。ごぼうを食べているのは韓国と日本だけで、中国でも薬として使われているだけの世界的に珍しい野菜です。
20	ごはん 鮭のおろしソースがけ ごまマヨネーズ和え 月 打ち豆汁 牛乳	魚・揚げ油 ごま 乳	米 さけ 油 片栗粉 米粉 酒 しょうゆ 砂糖 酒 みりん だいこん キャベツ もやし きゅうり にんじん ロースハム ノエックドレッシング* ごま しょうゆ じゃがいも たまねぎ こまつな まいたけ にんじん ねぎ みそ 打ち豆 煮干しだし	エネルギー 855 kcal たんぱく質 31.3 g 脂 質 29.0 g カルシウム 342 mg 食塩相当量 2.5 g	「打ち豆」は、水にひたした大豆をつぶして乾燥させたものです。日本海に面した、雪が降る地域で昔から作られている保存食です。平べったい形をしているので、料理する時間が短くてすむのも良いところです。
21	肉みそ丼(麦ごはん) 肉みそ丼(具) 海鮮春巻き 火 豆腐と卵のスープ 牛乳/チーズ	麦 ごま油 えび・ごま油・揚げ油 卵 乳/乳	米 大麦 牛肉 豚肉 大豆 しょうゆ たまねぎ にんにく ごま油 赤みそ 砂糖 酒 トウバンジャン ほうれんそう にんじん もやし 海鮮春巻き(えび いか くわい たけのこ たら ねぎ しいたけ でん粉 ラード 砂糖 ごま油 食塩 米粉) 油 たまご 木綿豆腐 たまねぎ ねぎ にんじん しょうゆ とりがらだし 中華スープ 塩 しいたけ こしょう	エネルギー 847 kcal たんぱく質 34.8 g 脂 質 29.6 g カルシウム 496 mg 食塩相当量 3.6 g	給食で使用している卵は、穴水町でとれたものです。給食センターでは今日約500個の卵を使いました。生の卵を使うときは、1つ1つ血が混じっていないかなど確認しながら作業しています。
22	ごはん ふくらぎの照り焼き あいませ 水 めった汁 牛乳	魚 乳	米 ふくらぎ 酒 しょうゆ 砂糖 水あめ みりん しょうが みりん 片栗粉 だいこん にんじん 油揚げ ごぼう 砂糖 しょうゆ みりん 酒 油 じゃがいも はくさい ぶた肉 たまねぎ こまつな にんじん ねぎ みそ なめこ 煮干しだし 酒	エネルギー 836 kcal たんぱく質 34.0 g 脂 質 25.5 g カルシウム 357 mg 食塩相当量 2.7 g	11月24日は「和食の日」です。和食は、日本人の伝統的な食文化として2013年ユネスコ無形文化遺産に登録されました。「一汁三菜」を基本とし、栄養のバランスがよく、健康的な食事として認められました。今日は和食をテーマにした献立です。味わって食べましょう。
24	オムレツバーガー(胚芽パンズ) (オムレツ) 金 コールスローサラダ ビーフシチュー 牛乳	小麦・乳 卵 小麦 乳	胚芽パンズ【小麦 乳】 オムレツ(卵 油 でん粉) トマトケチャップ キャベツ きゅうり ロースハム とうもろこし ノエックドレッシング* 酢 砂糖 油 塩 こしょう じゃがいも たまねぎ デミグラスソース【小麦】 牛肉 にんじん トマト さやいんげん りんご 赤ワイン コンソメ 油 ウスターソース 三温糖 にんにく 塩	エネルギー 891 kcal たんぱく質 34.0 g 脂 質 39.2 g カルシウム 477 mg 食塩相当量 4.1 g	「牛肉」には、からだを作るもとになるたんぱく質が多く含まれます。また鶏肉や豚肉よりも血液の材料になる鉄が多く含まれています。肉に含まれる鉄はヘム鉄といい、植物に含まれる鉄より体に吸収されやすい特徴があります。
27	ごはん 厚揚げの中華あん 月 はるさめスープ りんご 牛乳	卵・揚げ油・小麦 乳	米 厚揚げ じゃがいも ぶた肉 うずら卵 にんじん たまねぎ さやいんげん しょうゆ 油 砂糖 みりん 酒 しゅうまいの皮 片栗粉 キャベツ チンゲンサイ にんじん ねぎ はるさめ しょうゆ 中華スープ しいたけ 塩 こしょう りんご	エネルギー 847 kcal たんぱく質 30.5 g 脂 質 26.7 g カルシウム 451 mg 食塩相当量 2.7 g	「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられる食品のことです。日本では1年間に64.3万トンの食品ロスが出ています。これは食べ物がなくて苦しむ世界の人々を助ける食料援助の量の1.7倍になります。必要な分だけ買う、残さず食べるなど、食品ロスを減らすためにできることをしましょう。
28	秋の香りごはん いわしのおかか煮 火 磯の香和え 大根のみそ汁 牛乳	麦 魚 乳	米 大麦 にんじん ぶなしめじ しょうゆ 酒 砂糖 昆布だし 塩 さつまいも いわしのおかか煮(いわし 砂糖 しょうゆ みりん でん粉 かつお節 塩) もやし ブロッコリー にんじん とり肉 しょうゆ 砂糖 のり 酒 木綿豆腐 だいこん こまつな たまねぎ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし	エネルギー 772 kcal たんぱく質 32.7 g 脂 質 24.0 g カルシウム 499 mg 食塩相当量 3.8 g	さつまいもは七尾市でとれたものを使用しています。さつまいもの栄養は、お腹の中をきれいにしてくれる食物せんいと肌の健康を守るビタミンCが多く含まれています。さつまいものビタミンCはでんぷんに守られているため加熱しても壊れにくいのが特徴です。
29	ごはん チキンチキンごぼう 水 ブロッコリーの彩りあえ だいこんと油揚げの味噌汁 牛乳	揚げ油 乳 乳	米 とり肉 ごぼう 片栗粉 油 砂糖 しょうゆ 酒 みりん ブロッコリー にんじん とうもろこし かまぼこ チーズ 酢 砂糖 油 しょうゆ 塩 こしょう さといも だいこん こまつな 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし	エネルギー 812 kcal たんぱく質 31.0 g 脂 質 23.5 g カルシウム 365 mg 食塩相当量 2.5 g	ジューシーな鶏のから揚げとごぼうに甘辛のたれをからめた「チキンチキンごぼう」は、山口県の学校給食から生まれたメニューです。今では給食だけではなく、飲食店でもメニューとして出されるほど、山口県民が愛してやまないソウルフードです。
30	ごはん 厚焼き卵 木 小松菜と切干のごまあえ とり野菜 牛乳/ヨーグルト	卵 ごま 乳/乳	米 厚焼きたまご(卵 でん粉 酢 砂糖 しょうゆ 塩 みりん かつおだし 油) こまつな にんじん 切干大根 しょうゆ ごま 砂糖 はくさい 木綿豆腐 とり肉 もやし にんじん ねぎ みそ ぶなしめじ 煮干しだし 酒 三温糖 にんにく しょうが	エネルギー 795 kcal たんぱく質 33.4 g 脂 質 20.0 g カルシウム 560 mg 食塩相当量 3.1 g	江戸時代、北海道と大阪の間を行き来していた北前船に乗っていた船乗りたちに、魚や野菜をたっぷり入れた、みそ味の鍋を作ってあげたのが「とり野菜」の始まりです。とり野菜の「とり」は、鶏肉のことではなく、「野菜や栄養をとる」という意味でつけられたそうです。

特別栽培米

化学肥料・化学農薬を使う量を半分に減らし、代わりに自然由来の肥料などを組み合わせて農作物を生産することを「特別栽培」といいます。特別栽培米とは、特別栽培で作られたお米のことです。「農事組合法人なたうち」の村田さんが作ったお米です。13日(月)～15日(水)の給食で提供します!!

