



今月の給食目標  
「給食の準備と後片付けをきちんとしよう」

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	原料・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
9	わかめごはん	麦	米 大麦 わかめ 砂糖 塩	エネルギー 930 kcal	入学・進級おめでとうございます。今日から今年度の給食がスタートします。みなさんはこれから1年で約190食の給食を食べることになります。給食を通して、食べものの栄養や旬、食事のマナー、配膳、地域の食材や郷土料理などたくさんのお話を学んでほしいと思います。
	鶏肉のから揚げ	揚げ油	とり肉 油 片栗粉 しょうゆ 米粉 酒 しょうが	たんぱく質 30.7 g	
	ポテトサラダ		じゃがいも ロースハム きゅうり にんじん ノエグッドレッシング たまねぎ とうもろこし 塩 こしょう	脂質 33.1 g	
	火 だいこんと油揚げのみそ汁		だいこん 油揚げ こんにやく ねぎ にんじん ごぼう みそ 煮干しだし	カルシウム 311 mg	
	牛乳/お祝いクレープ	乳/	牛乳/お祝いクレープ(米粉 豆乳 いちご)	食塩相当量 2.9 g	
10	クロワッサン	小麦・卵・牛	小麦粉 マーガリン 砂糖 卵 塩 アセロラパウダー	エネルギー 627 kcal	「ラベ」はもともとはフランス語で「干切り、細切り」という意味で、野菜を塩・酢・オリーブオイルなどで味付けしたサラダのことです。にんじんを使ったキャロットラベが有名です。にんじんはビタミンAを含む緑黄色野菜の代表で、食事の彩りもよくしてくれます。
	マカロニグラタン	小麦・乳	豆乳 とり肉 たまねぎ マカロニ チーズ ぶなしめじ とうもろこし 米粉 油 白ワイン 油 コンソメ 塩 パセリ	たんぱく質 29.0 g	
	にんじんとツナのラベ		にんじん キャベツ みずな ツナ水煮 マスタード 酢 しょうゆ 砂糖 塩 こしょう	脂質 30.3 g	
	水 もやしとベーコンのスープ		もやし こまつな たまねぎ ベーコン にんじん とりがらし コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	カルシウム 400 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.6 g	
11	ごはん/野菜ふりかけ		米/お米と野菜のふりかけ(米 じゃがいも 砂糖 ひえ でん粉 塩 トマト かぼちゃ ほうれん草 昆布 たまねぎ 水あめ)	エネルギー 770 kcal	今日のサラダには、リボンの形の Pasta が入っています。ファルファッシという名前です。Pastaの形には色々な種類があり、よく聞くのがスパゲッティやマカロニ、貝の形のシェル、筒状のペンネ、ねじった形のフリッジなどがあります。
	お花の豆腐バーグ		豆腐ハンバーグ(たまねぎ 豆腐 鶏肉 おから 油 にんじん 砂糖 にんにく しょうが) しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉	たんぱく質 25.6 g	
	リボンパスタの春サラダ	小麦	キャベツ ブロッコリー にんじん マカロニ とうもろこし ロースハム ノエグッドレッシング レモン果汁 塩 こしょう	脂質 21.7 g	
	木 手まり麩のみそ汁	小麦	木綿豆腐 こまつな たまねぎ えのきたけ にんじん みそ 煮干しだし 麩【小麦】	カルシウム 459 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.4 g	
12	ポークカレー(麦ごはん)	麦	米 大麦	エネルギー 843 kcal	給食の後片付けをきちんとできていますか。きれいに後片付けができてると、調理員さんも気持ちよく洗浄作業に入ることができます。おはし・スプーンの向きをそろえる、お皿に食べ残しを残さない、食器をきれいに重ねるなど、きれいな片付けで感謝の気持ちを表しましょう。
	(カレールウ)	小麦	たまねぎ じゃがいも ぶた肉 カレールウ【小麦】 にんじん とりがらし トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン しょうが にんにく カレー粉 油	たんぱく質 27.3 g	
	卵とキャベツの春色サラダ	卵	キャベツ たまご こまつな たまねぎ 酢 砂糖 油 塩 こしょう	脂質 26.8 g	
	金 いちご		いちご	カルシウム 325 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.4 g	
15	フィッシュバーガー(まるパン)	小麦・乳	小麦粉 砂糖 マーガリン 乳製品 塩	エネルギー 727 kcal	感染症予防でもっとも大切なのは洗いぬい手洗いです。水だけではウイルスをやっつけることはできないので、必ず石けんを使います。指の間や、手のしわ、手首などをみずみずまで洗いましょう。手をふくための清潔なハンカチを毎日準備しましょう。
	(白身魚フライ)	魚・小麦・揚げ油	ホキフライ(ホキ パン粉 小麦粉 でん粉 油 塩) 中濃ソース	たんぱく質 25.0 g	
	コールスローサラダ		キャベツ にんじん みずな きゅうり ノエグッドレッシング 酢 油 砂糖 塩 こしょう	脂質 33.7 g	
	月 ミネストローネ		じゃがいも たまねぎ トマト ベーコン にんじん さやいんげん トマト 大豆 トマトケチャップ とりがらし 赤ワイン コンソメ オリーブ油 にんにく 塩	カルシウム 303 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.4 g	
16	ごはん		米	エネルギー 820 kcal	豚肉には糖質をエネルギーにかえるのを助ける働きがあります。ビタミンB1という栄養です。ごはんや、しるもの白玉団子の糖質を体を動かすためのエネルギーにかえてくれます。疲れをとる働きもあります。
	豚肉のねぎみそ焼き		豚肉 ねぎ みそ 砂糖 みりん しょうゆ にんにく 酒	たんぱく質 31.3 g	
	小松菜と切干のごまあえ	ごま	キャベツ こまつな にんじん 油揚げ ごま 干大根 砂糖 しょうゆ	脂質 21.3 g	
	火 白玉団子のすまし汁		木綿豆腐 白玉だんご えのきたけ ごぼう にんじん しょうゆ みりん わかめ 昆布だし 塩	カルシウム 454 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.8 g	
17	食パン/いちごジャム	小麦・乳	食パン(小麦粉 砂糖 塩 乳成分)/いちごジャム(いちご 糖類)	エネルギー 737 kcal	野菜やいもは、食べやすいように改良されている植物です。スープに入っているキャベツは葉を食べる野菜、じゃがいもは地下の茎(くき)を食べる、トマトソースのトマトは実を食べる、などいろいろです。苦手な人が多い野菜ですが、色々調べて食べると楽しく食べられますね。
	オムレツのトマトソース	卵	オムレツ(たまご 煮粉 りんご酢 砂糖 醤油 鶏がらスープ 油) トマトケチャップ 中濃ソース 砂糖	たんぱく質 30.4 g	
	じゃがいもとミートボールの煮込み		じゃがいも キャベツ ミートボール(鶏肉 たまねぎ 砂糖 植物油 たんぱく にんにく しょうが 油) たまねぎ ほうれん草 にんじん 大豆 とりがらし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	脂質 23.3 g	
	水 プリン【中のみ】		なめらかプリン(砂糖 水あめ 豆乳)	カルシウム 387 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.6 g	
18	肉みそ丼(麦ごはん)	麦	米 大麦	エネルギー 759 kcal	4月はあらためて給食準備を見直してみよう。給食当番は配膳前にきちんと手を洗いましょう。ごはんは全体を半分や1/4に区切って、盛りつけ量の目安にしまししょう。汁物は器に洗んだ具がないように、下の方から時々かきまぜながら盛りましよう。
	(具)		ほうれん草 もやし ぶた肉 牛肉 にんじん たまねぎ みそ 三温糖 大豆 酒 しょうゆ トウハンジャン	たんぱく質 26.4 g	
	水餃子のスープ	小麦	水餃子(キャベツ 豚肉 鶏肉 ねぎ しょうが 油 小麦粉 大豆粉) もやし チンゲンサイ たけのこ にんじん とりがらし しょうゆ 酒 しいたけ 中華スープ 塩 こしょう	脂質 19.8 g	
	木 オレンジ		オレンジ	カルシウム 365 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.6 g	
19	ごはん		米	エネルギー 831 kcal	カルシウムといえば牛乳やヨーグルトを思い浮かべると思いますが、小松菜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。成長期は、骨の中にカルシウムをためる時期です。将来の健康のために牛乳・乳製品、野菜もしっかりと食べましょう。
	さけのコーンフレーク焼き	魚	さけ コーンフレーク ノエグッドレッシング 塩 こしょう	たんぱく質 31.5 g	
	ほうれん草のごまあえ	ごま	ほうれん草 もやし キャベツ にんじん しょうゆ 砂糖 ごま	脂質 27.8 g	
	金 沢煮焼		だいこん ぶた肉 ごぼう えのきたけ にんじん みつば 煮干しだし しょうゆ 酒 しいたけ 塩	カルシウム 314 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.14 g	
22	セルフドッグ(コッパン)	小麦・乳	小麦粉 砂糖 マーガリン 乳製品	エネルギー 769 kcal	ブロッコリーはキャベツの仲間の野菜です。みなさんが食べている部分は、ブロッコリーの花の部分です。花を食べるので花野菜ともいいます。ブロッコリーは色のこい野菜なので、風邪などからからだを守るビタミンAが含まれます。
	(ウインナー)		ウインナー トマトケチャップ ウスターソース 砂糖	たんぱく質 29 g	
	マカロニサラダ	小麦	キャベツ ブロッコリー マカロニ ツナ水煮 ノエグッドレッシング とうもろこし レモン汁 塩 こしょう	脂質 36.6 g	
	月 野菜のコンソメスープ		はくさい ほうれん草 たまねぎ とり肉 にんじん えのきたけ とりがらし しょうゆ コンソメ 白ワイン にんにく 塩 こしょう	カルシウム 510 mg	
	牛乳/ヨーグルト	乳/乳	牛乳/ヨーグルト	食塩相当量 2.42 g	

※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、米粉、大豆、ほうれん草、小松菜、しめじ】

令和6年4月

日 曜日	こんだて	アレルギー	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
23	ごはん 揚げサバのおろしソースがけ 青菜のごまあえ 火 かきたま汁 牛乳	魚(さば) 揚げ油 ごま 卵 乳	米 さば だいこん 油 しょうゆ 砂糖 米粉 酒 みりん 酒 片栗粉 もやし こまつな にんじん しょうゆ 砂糖 ごま 木綿豆腐 たまご たまねぎ ねぎ にんじん みそ 煮干しだし しいたけ 牛乳	エネルギー <b>832</b> kcal たんぱく質 <b>32</b> g 脂 質 <b>28</b> g カルシウム <b>433</b> mg 食塩相当量 <b>2.7</b> g	さばのように背中が青い魚にはDHA・EPAとよばれる体によい脂肪酸という栄養が含まれています。DHAには頭のはたらきをよくするはたらき、EPAには血液の流れをよくして生活習慣病を予防するはたらきがあるとされています。
24	食パン/チョコクリーム 豚肉のピザ焼き おじゃこのサラダ 水 じゃがいもの豆乳スープ 牛乳	小麦・乳/乳・ココア 乳 乳 乳	食パン(小麦粉 砂糖 塩 乳成分)/チョコクリーム(砂糖 植物油脂 ココア 全粉乳 乳糖 カカオマス ココアパウダー) 豚肉 ピザソース たまねぎ 青ピーマン パルメザンチーズ 白ワイン 塩 こしょう キャベツ きゅうり にんじんとうもろこし 酢 しらす干し オリーブ油 三温糖 塩 豆乳 じゃがいも こまつな たまねぎ ベーコン にんじん 米粉 とりがらし コンソメ 油 塩 牛乳	エネルギー <b>774</b> kcal たんぱく質 <b>34</b> g 脂 質 <b>33</b> g カルシウム <b>321</b> mg 食塩相当量 <b>2.1</b> g	この時期にとれるキャベツは「春キャベツ」いわれ、冬キャベツとくらべて巻き方がやわらかく、芯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。
25	ごはん ちくわの磯辺揚げ 五色あえ 木 豚汁 牛乳/りんごゼリー	緑り物・小麦・揚げ油 乳/	米 ちくわ 油 小麦粉 米粉 あおりのり こまつな もやし にんじん ふなしめじ ロースハム 砂糖 しょうゆ みりん じゃがいも たまねぎ ぶた肉 こんにやく ねぎ えのきたけ にんじん みそ 煮干しだし 酒 牛乳/りんごゼリー(りんご 砂糖)	エネルギー <b>790</b> kcal たんぱく質 <b>26</b> g 脂 質 <b>18</b> g カルシウム <b>360</b> mg 食塩相当量 <b>2.8</b> g	給食のこまつなは石川県でとれたものを使っています。こまつなは色がこい野菜で、カルシウムが多く含まれます。ほうれんそうに比べてアクが少なく、色々な料理に使うことができます。
26	たけのこごはん 厚焼きたまご ツナとひじきのサラダ 金 じゃがいものみそ汁 牛乳	小麦 卵 乳	米 たけのこ にんじん 油揚げ 大葉 しょうゆ 酒 砂糖 みりん 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) 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) キャベツ こまつな ツナ水煮 ノエックドレッシング しそ味ひじき レモン果汁 こしょう じゃがいも 木綿豆腐 たまねぎ にんじん ねぎ みそ 牛乳	エネルギー <b>752</b> kcal たんぱく質 <b>26</b> g 脂 質 <b>22</b> g カルシウム <b>388</b> mg 食塩相当量 <b>3.2</b> g	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、食べられる期間が短い野菜です。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果があるといわれています。
30	ごはん いわしのレモン煮 きんぴらごぼう 火 打ち込み汁 牛乳	魚(いわし) ごま 小麦 乳	米 いわしかぼすレモン煮(いわし 砂糖 しょうゆ かぼす果汁 レモン みりん でん粉 食塩) ごぼう にんじん ぶた肉 こんにやく 青ピーマン しょうゆ ごま 酒 みりん 砂糖 油 うどん たまねぎ はくさい こまつな にんじん ねぎ みそ 油揚げ 煮干しだし 牛乳	エネルギー <b>827</b> kcal たんぱく質 <b>31</b> g 脂 質 <b>22</b> g カルシウム <b>509</b> mg 食塩相当量 <b>2.9</b> g	「魚」は日本人の伝統的な食文化である「和食」を支えている食材です。また成長期のみなさんにとってほしい栄養もたくさん含まれているので、できるだけ食べる機会を増やしてほしい食品です。今日のいわしは骨まで食べることができます。

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91品公開中です。ぜひ作ってみてください!



### 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。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980人分の給食を、調理員12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! よろしくお願いたします。

【ごはん】4月は火・木・金、5月からは月・火・水・木がごはんの日です。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。

【パン】4月は月・水、5月からは毎週金曜日がパンの日です。

【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。

※給食費について: 令和5年度より給食費無償化が始まります。市内に住所のある方は給食費の徴収はありません。

市外の方は、1食402円、月額8,000円の徴収額です。

※長期欠席の場合、給食を停止できます。連絡のあった日の3日後から停止できます。担任までご連絡ください。