



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	7/14 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
11	ごはん／ふりかけ ふくらぎの西京焼き 源平あえ もち雑煮 牛乳	／ごま 魚 ごま 乳	米 強化米 / 昆布ふりかけ(昆布 のり ごま 砂糖) ふくらぎ 白みそ みそしょうゆしょうが みりん 酒 だいこん にんじん 油揚げ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま 煮込みもち はくさい ごぼう こまつな とり肉 にんじん しょうゆ かつおだし 酒 しいたけ 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 832 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 21.9 g カルシウム 370 mg 食塩相当量 2.5 g	今日から3学期の給食の始まりです。今日は「鏡開き」の行事食です。お正月に神様におそなえていた鏡もちを下げて、いただく行事です。木づちなどで割った鏡もちを、おしろこ、ぜんざい、おぞうになどにして、「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。
12	炊き込みごはん とり肉のごまからめ ポテトサラダ 豚汁 牛乳	麦・ごま 揚げ油・ごま 豚 乳	米 強化米 油揚げ ひじき佃煮【ごま】 にんじん 大麦 ごぼうしょうゆ 酒 砂糖 とり肉 油 米粉 しょうゆ 片栗粉 砂糖 みりん 酒 ごま 酒 じゃがいも ツナ水煮 きゅうり にんじん ノエックドレッシング* とうもろこし 塩 こしょう はくさい だいこん ぶた肉 こんにやく ごぼう ねぎ えのきたけ にんじん みそ 煮干しだし 酒 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 869 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 29.1 g カルシウム 341 mg 食塩相当量 3.9 g	給食の炊き込みごはんは、炊飯業者さんが炊いてくれたしょうゆ風味の麦飯に、給食センターで調理した具を混ぜ込んで作ります。調理員さんたちは混ぜ込んだときの味を考えながら調理します。
13	ポークカレー（麦ごはん） ポークカレー（ルウ） 大根とハムのサラダ ヨーグルト 牛乳	麦 小麦・豚 ごま油 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 とりがらだし とうもろこし しめじ トマト ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 だいこん ブロッコリー キャベツ ロースハム【乳・卵なし】 みずな 砂糖 ごま油 しょうゆ 塩 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 813 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 24.0 g カルシウム 466 mg 食塩相当量 3.6 g	今日の副菜は大根とハムのサラダです。だいこんは石川県でたくさん生産されており、1月は給食でも七尾でとれただいこんを使っています。今の季節のだいこんは1年で一番あまくみずみずしいので、サラダで食べるのに適しています。
14	ミルク食パン／チョコクリーム ハンバーグトマトソース コールスローサラダ コンソメスープ 牛乳	小麦・乳/小麦・チョコ 豚 乳	食パン【小麦 乳】 / チョコクリーム(水あめ 砂糖 小麦粉 油 ココアパウダー) 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 ケチャップ ウスターソース 砂糖 キャベツ きゅうり 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 たまねぎ じゃがいも 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 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 886 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 30.9 g カルシウム 604 mg 食塩相当量 3.9 g	給食の牛乳は100%石川県産の生乳(せいにゅう)です。牛乳がみなさんのところに届くまでには、牛を育ててくれる人、牛乳を衛生的に飲めるようにお世話してくれる人、生産地から牛乳工場に届けてくれる人、調理場にまで配達してくれる人などたくさんの人が携わっています。
17	ごはん 小あじの唐揚げ のり酢あえ みそおでん 牛乳	魚・揚げ油 卵 乳	米 強化米 石川県産あじ 片栗粉 油 もやし ほうれんそう とうもろこし しょうゆ 酢 砂糖 のり だいこん 厚揚げ とり肉 さといも うずら卵 こんにやく ちくわ【小麦】 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 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 826 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 22.6 g カルシウム 623 mg 食塩相当量 3.1 g	ほうれん草の石川県の旬は11月～2月で寒くなると甘みが増します。ほうれん草はビタミン・ミネラルが豊富で非常に栄養価の高い緑黄色野菜です。皮膚や粘膜の健康を保って免疫力を高める働きがあります。給食では石川県でとれたほうれん草を使用しています。
18	ごはん ぎょうざ もやしの梅ナムル 八宝菜 牛乳	小麦・豚・乳・ごま油 ごま・ごま油 いか・豚 乳	米 強化米 ぎょうざ(キャベツ 小麦 鶏肉 豚肉 たまねぎ たら油 ごま油 塩 酒 オイスターソース さとう) もやし きゅうり とうもろこし 梅 しょうゆ みりん ごま 砂糖 ごま油 はくさい ぶた肉 するめいか たまねぎ にんじん さやいんげん とりがらだし しょうゆ 片栗粉 酒 しいたけ 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 759 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 19.6 g カルシウム 333 mg 食塩相当量 3.8 g	冬が旬の「はくさい」などの野菜はおなかの調子をととのえる食物せんい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。今日は八宝菜に使用しました。汁物に使うと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、むだなく栄養をとることができます。
19	ごはん 鶏肉のレモン風味 切り干し大根のごまマヨネーズあえ つみれ汁 牛乳	揚げ油 ごま 乳	米 強化米 とり肉 片栗粉 油 しょうゆ レモン果汁 砂糖 白ワイン 塩 みずな キャベツ にんじん 切干大根 ノエックドレッシング* ごま しょうゆ 砂糖 だいこん はくさい つみれ ねぎ にんじん こまつな しめじ しょうゆ 煮干しだし みりん 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 785 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 21.1 g カルシウム 373 mg 食塩相当量 3.3 g	鶏肉はもも肉、胸肉、ささみ、手羽など様々な部位が食べられています。今日の給食は、脂肪が少なく淡泊な味わいの胸肉を使用しました。鶏肉は体を作るたんぱく質が多く含まれています。胸肉は加熱するとパサつきやすいので、加熱しすぎないことがポイントです。
20	ごはん だし巻きたまご 小松菜のごまあえ 筑前煮 牛乳	卵・小麦 ごま ごま油 乳	米 強化米 だし巻きたまご(卵 でん粉【小麦】 砂糖 油) こまつな キャベツ 油揚げ にんじん ごま 砂糖 しょうゆ 酒 さといも れんこん こんにやく とり肉 たけのこ ごぼう にんじん さやいんげん しょうゆ 砂糖 酒 ごま油 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 770 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 20.3 g カルシウム 372 mg 食塩相当量 2.3 g	体がウイルスをやっつける力「免疫力」をは、疲れがたまっていたり、食事のバランスが乱れていたりとすると、免疫は弱くなり、ウイルスに負けてしまいます。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。今日のだし巻きたまごの卵は、石川県で育った卵を使っています。
21	ミルクロール チキンナゲット 水菜のサラダ 冬野菜の豆乳シチュー 牛乳	小麦・乳 揚げ油 ごま油 乳	ミルクロール【小麦 乳 大豆】 チキンナゲット(鶏肉 パン粉 でんぷん おから 小麦粉 米粉 砂糖 油)(鉄強化) 油 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 豆乳 たまねぎ さつまいも かぶ とり肉 ねぎ ほうれんそう にんじん 米粉 白いんげん豆 油 とりがらだし 白ワイン コンソメ 油 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 790 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 30.5 g カルシウム 398 mg 食塩相当量 3.0 g	給食ではよく水菜を使用します。水菜は田鶴浜の施設で作られたものです。水菜は色の濃い野菜の仲間で、皮ふや粘膜を健康に保つ体内の水分量を調整する働きもあります。淡泊な味わいなのであえ物、汁物など様々な料理で食べられます。
24	ごはん ぶりの白こじ焼き 七日炊きごぼう めった汁 牛乳	魚 ごま 豚 乳	米 強化米 ぶり 塩こじ 酒 ごぼう しょうゆ 砂糖 みりん 煮干しだし ごま じゃがいも ぶた肉 だいこん こまつな こんにやく たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ みそ 煮干しだし 酒 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 800 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 21.8 g カルシウム 310 mg 食塩相当量 2.6 g	1月24日から30日は全国学校給食週間です。給食が始まったことを記念して作られた週間で、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いろいろな行事をおこなうためのものです。給食について改めて考えたり、家族で思い出の給食について話し合ったりしてみましょう。
25	ごはん／ふりかけ さけのフライ ベーコンとポテトのサラダ だいこんのみそ汁 牛乳	／ごま 魚・小麦・揚げ油 乳	米 強化米 / 瀬戸ふりかけ(ごま いわし 節 砂糖 のり 小麦胚芽) さけ パン粉 油 小麦粉 白ワイン 米粉 塩 こしょう じゃがいも ブロッコリー ノエックドレッシング* ベーコン【乳・卵なし】 たまねぎ しょうゆ 塩 こしょう だいこん にんじん ねぎ みずな たまねぎ みそ 煮干しだし 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 870 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 28.7 g カルシウム 321 mg 食塩相当量 3.2 g	鮭は、寒い地域でとれる魚で、石川県は日本で鮭がとれる南限だそうです。2016年から2018年の平均で年間1人あたりの魚介類の消費量をみると、「サケ」が最も多く、2位が「まぐろ」、3位が「ぶり」だそうです。給食では、手作りで衣をつけフライにしました。

※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、小あじ、ハタハタ、大豆、ねぎ、だいこん、キャベツ、かぶ、れんこん、ほうれん草、小松菜、しめじ】

令和4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
26	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 トマト 大麦 えだまめ 白ワイン オリーブ油 コンソメ ウスターソース 塩	エネルギー 908 kcal	春雨サラダは給食の人気メニューの1つです。はるさめは、豆やいものでん粉から作られます。いもから作るとモチモチとした食感になり、豆から作るとつるつるした食感の春雨になります。給食では時間がたっても食べやすいよう豆から作られたはるさめを使用しています。
	オムライス(卵シート)	卵	オムライスシート(卵 油 砂糖 水あめ んぶん はちみつ)	たんぱく質 31.8 g	
	春雨サラダ		キャベツ きゅうり はるさめ かまぼこ【かになし】 酢 砂糖 油 しょうゆ 塩 こしょう	脂質 25.6 g	
	水 豆乳コーンスープ		豆乳 たまねぎ とうもろこし 米粉 とりがらだし コンソメ パセリ 油 塩 こしょう	カルシウム 338 mg	
	牛乳/チョコプリン	乳/ココア	牛乳(石川県産生乳100%) / 豆乳チョコプリン(豆乳 砂糖 ココア)	食塩相当量 3.5 g	
27	ごはん		米 強化米	エネルギー 828 kcal	学校給食は、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めるために地場産物(しばさんぶつ)を取り入れた献立や、地域の郷土料理を活用した献立づくりにしています。はたはたは石川県でよく水揚げされる魚で、カルシウムなどをしっかりとってもらいたいという願いから骨もまるごと食べられるような大きさのものをから揚げにしました。
	はたはたの唐揚げ	魚卵・魚	県産はたはた【魚卵】でん粉 油	たんぱく質 32.1 g	
	白あえ	ごま	ほうれんそう 木綿豆腐 こんにやく さつまあげ にんじん ごま しょうゆ 砂糖 みりん	脂質 20.6 g	
	木 肉じゃが	豚	じゃがいも たまねぎ ぶた肉 しらたき にんじん さやいんげん しょうゆ 煮干しだし 酒 砂糖 みりん 油	カルシウム 417 mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 2.7 g	
28	バターロール(減)	小麦・乳・卵	バターロール【小麦 乳 たまご 大豆】	エネルギー 870 kcal	給食は1889年に山形県の小学校で貧しくてお弁当を持ってこれない子供たちのために提供されたのがはじまりといわれています。最初の給食はおにぎり・焼き魚・漬物だったそうです。今の給食は栄養をとることだけでなく、望ましい食習慣を身に付ける、地域の文化や伝統に対する関心を深めるなどさまざまな役割を果たすことを目標にしています。
	スパゲッティミートソース	小麦・豚	スパゲッティ たまねぎ トマトケチャップ 牛肉 ぶた肉 にんじん エリンギ 石川県産大豆 ウスターソース 赤ワイン コンソメ 油 砂糖 塩	たんぱく質 33.2 g	
	ひじきのマリネ	ごま	キャベツ ブロッコリー ロースハム【乳・卵なし】 ひじき佃煮【ごま】 酢 砂糖 油 しょうゆ 塩 こしょう	脂質 26.5 g	
	金 みかん		みかん	カルシウム 337 mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 4.5 g	
31 月	12H・13Hリクエスト	小麦・豚・卵	米 強化米 大麦 豚肉 パン粉 米粉	エネルギー 817 kcal	今日の給食は、12H、13H、22Hのリクエストメニューです。明日は3年生が私立高校の入学試験ということで、ゲン担ぎのカツカレーにしました。入試前日には、生ものなどは控え、当日は早めに起きてしっかり朝食をとりましょう。
	大豆サラダ	魚	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 油 トマトケチャップ ウスターソース 米粉	たんぱく質 32.8 g	
	22Hリクエスト	ごま	キャベツ きゅうり ツナ水煮 大豆 ノックドレッシング にんじん ごま レモン果汁	脂質 23.0 g	
		乳	かぼちゃプリン(かぼちゃ 牛乳 砂糖 水あめ れん乳)	カルシウム 414.6 mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 2.5 g	

知っているかな 学校給食の歴史

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。

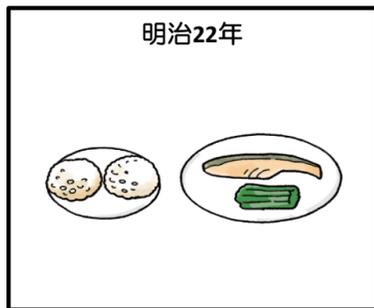


脱脂粉乳って何？

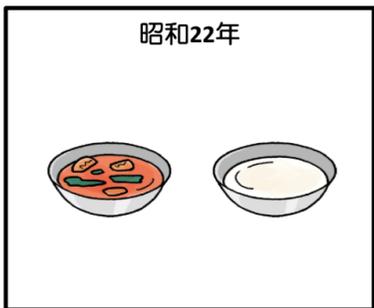
脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受けて再開することができました。



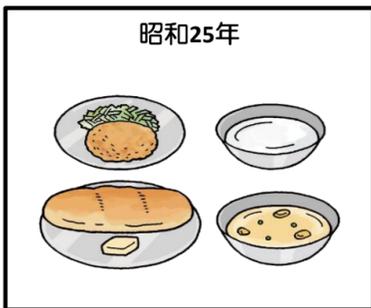
学校給食の献立の移りかわり



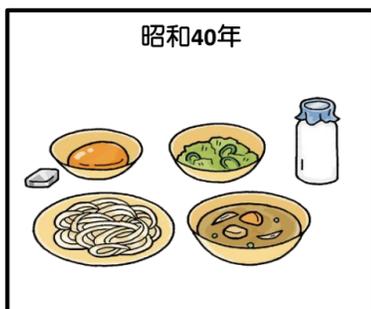
おにぎり・塩さけ・菜の漬物



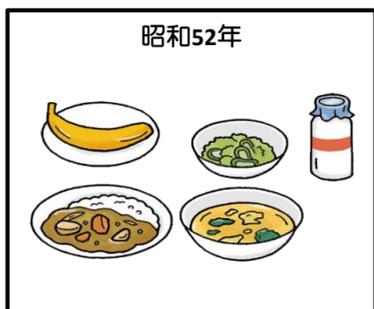
ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー



コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロケ・せんキャベツ・マーガリン



ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ



カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？



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。1月現在、44品のメニューを公開しています。今後どんどん増える予定です。ぜひご家庭でも作ってみてくださいね！

【公開中のレシピ】  
大豆とにぼしのごまがらめ・キーマカレー・いかめし・七日炊きごぼう・ビビンバ・八宝菜・こぎつねサラダ・磯の香あえ・豚肉のハニーマスタード焼き・さばの竜田揚げ・鶏肉のコーンフ레이크焼き・中華風からあげ・マスタード風味のポテトサラダ・ミートエッグ・大豆とさつまいものあめ煮・魚の西京焼き・ウインナーピラフ・鶏肉ごぼうごはん・みそおでん・韓国風肉じゃが・沢煮椀・ソースカツ・金糸瓜の酢の物・切干だいごんのそぼろ炒め・ラタトゥイユパスタ・魚と卵のそぼろ丼・肉みそ丼・鶏ささみのレモン風味・ちくわの磯部揚げ・麻婆豆腐・コーンとおじゃこのサラダ・魚のみそマヨ焼き・ひじきの煮物・春雨サラダ などなど