



今月の給食目標
「給食の準備をきちんとしよう」

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	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月金	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 881 kcal	今日は、新学期最初の給食です。1年生は6年生のころと比べてパンや主菜が大きくなります。多くてびっくりするかもしれませんが、みなさんの体の成長のために必要な量です。健康と成長のために、すききらいせす食べましょう。
	かぼちゃ野菜コロッケ	小麦・卵	かぼちゃ野菜コロッケ(かぼちゃ じゃがいも ほうれん草 たまねぎ 砂糖 油 パン粉 米粉 小麦粉) 油	たんぱく質 32.4 g	
	たまごサラダ	卵	キャベツ 卵焼き きゅうりにんじん ノンエッグトレッシング たまねぎ 塩 こしょう	脂質 32.6 g	
	ポークビーンズ	豚肉	じゃがいも たまねぎ 豚肉 トマト にんじん さやいんげん 大豆 トマトケチャップ トリがらだし トマト ウスターソース 赤ワイン 砂糖 コンソメ オリーブ油	カルシウム 597 mg	
	牛乳/お祝いゼリー	乳	牛乳(石川県産生乳100%) / 豆乳パンナコッタ(砂糖 豆乳 クリーム 植物油 水 あめ 片栗粉 いちご果汁)	食塩相当量 3.1 g	
11月	ごはん		米 強化米	エネルギー 824 kcal	さばには良質のたんぱく質、ビタミンB2が豊富です。ビタミンB2は動物性食品に多く含まれ、細胞を再生し、脂質のエネルギー変換を助け、血液の循環をよくし、成長を促進させる作用があります。
	さばのみそ煮	魚	さば味噌煮(さば 砂糖 みそ みりん 米粉)	たんぱく質 28.1 g	
	きんぴらごぼう	ごま油	ごぼう 牛肉 にんじん 青ピーマン こんにやく しょうゆ 酒 みりん 砂糖 油 ごま油 とうがらし	脂質 24.3 g	
	打ち込み汁	小麦	うどん はくさい こまつな にんじん ねぎ しょうゆ 油揚げ 煮干しだし 片栗粉 みりん 昆布だし	カルシウム 407 mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 2.7 g	
12月火	ごはん		米 強化米	エネルギー 807 kcal	今日の汁ものは沢煮椀です。沢煮椀とは、豚肉と干切りにした野菜を使ったすまし汁です。沢という漢字には「たくさんの」という意味があります。今日は、豚肉・だいこん・にんじん・ごぼう・えのきたけ・みずなを使いました。
	お花の豆腐バーグ	小麦	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 26.7 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【乳・卵なし】 ノンエッグトレッシング レモン汁 塩 こしょう	脂質 22.8 g	
	沢煮椀	豚肉	だいこん ぶた肉 ごぼう えのきたけ にんじん みずな 煮干しだし しょうゆ 酒 しいたけ 塩	カルシウム 496 mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 2.4 g	
13月水	ごはん		米 強化米	エネルギー 789 kcal	給食のから揚げは、下味をつけた鶏肉に一つ一つ片栗粉と米粉を合わせた衣をつけ大きな釜で揚げています。山王の給食センターでは、1040人分の給食を調理員11名で作っています。1040個の鶏肉を揚げるのは大変ですが、おいしく仕上がるようにがんばってくれています。
	鶏の唐揚げ	揚げ油	とり肉 片栗粉 油 米粉 酒 しょうゆ 塩 こしょう	たんぱく質 32.3 g	
	キャベツのハムのサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし ロースハム【乳・卵なし】 酢 砂糖 油 しょうゆ 塩 こしょう	脂質 24.5 g	
	小松菜と玉ねぎのみそ汁		たまねぎ こまつな 油揚げ えのきたけ みそ 煮干しだし	カルシウム 330 mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 2.2 g	
14月木	中華風カレー丼(白ごはん)		米 強化米	エネルギー 823 kcal	野菜やくだものには骨や歯をつくる無機質、病気を戦うビタミンなど、体にとって大切な働きをする栄養素がふくまれています。無機質は英語でミネラルと言います。特にビタミンは毎日補給することが必要な栄養素です。
	中華風カレー丼(具)		ぶた肉 酒 きくらげ たまねぎ 白菜 青ピーマン にんじん たけのこ にんにく ごま油 中華スープ しょうゆ 砂糖 塩 カレー粉 オイスターソース 片栗粉	たんぱく質 24.3 g	
	大学いも		さつまいも 油 砂糖 糖類 水 あめ しょうゆ ごま 酢	脂質 18.7 g	
	カルシウムたっぷり中華スープ		木綿豆腐 こまつな えのきたけ 切干大根 トリがらだし 中華スープ しょうゆ わかめ	カルシウム 375 mg	
	牛乳/デコポン	乳	牛乳(石川県産生乳100%) / デコポン	食塩相当量 3.5 g	
15月金	キャロットパン	小麦・乳・卵	キャロットパン【小麦 乳 たまご 大豆】	エネルギー 828 kcal	キャベツは40枚くらいの葉が重なり合って玉になって収穫される野菜です。春キャベツは冬キャベツとくらべて巻き方がやわらかく、芯(しん)が太いのが特徴です。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。
	ミートボールグラタン	豚肉	牛乳 ミートボール(鶏肉 玉ねぎ でん粉 豚肉 水 あめ 油) たまねぎ マカロニ チーズ ぶなしめじ とうもろこし 米粉 バター 白ワイン 油 コンソメ 塩 パセリ こしょう	たんぱく質 33.7 g	
	キャベツと糸かまのサラダ		キャベツ こまつな かまぼこ きゅうりにんじん ノンエッグトレッシング レモン汁 塩 こしょう	脂質 31.6 g	
	野菜スープ		じゃがいも テンゲンサイ たまねぎ にんじん とり肉 トリがらだし 白ワイン コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	カルシウム 546 mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 3.8 g	
18月	ごはん		米 強化米	エネルギー 780 kcal	和食の正しい食器の並べ方は、主食のごはんは左側の手前に、汁物は右側に置きます。魚や肉の主菜は右の奥、はしは食器の手前に置きます。この置き方は和食文化の大切なルールになっています。ぜひ覚えましょう。
	さけの白こうじ焼き	魚	さけ 米こうじ 玄米 塩 酒 みりん	たんぱく質 32.8 g	
	青菜のごまあえ	ごま	もやし こまつな にんじん しょうゆ ごま 砂糖	脂質 22.3 g	
	めった汁	豚肉	じゃがいも たまねぎ 木綿豆腐 ぶた肉 にんじん こんにやく みそ なめこ 煮干しだし 酒	カルシウム 375 mg	
	牛乳/いちご	乳	牛乳(石川県産生乳100%) / いちご	食塩相当量 2.6 g	
19月火	チキンライス	小麦	米 強化米 とうもろこし 鶏肉 たまねぎ トマト 青ピーマン 赤ピーマン トマトケチャップ 小麦 マッシュルーム 白ワイン オリーブ油 ウスターソース コンソメ 塩 こしょう	エネルギー 845 kcal	今日の主食はチキンライスです。給食のごはんは、和倉炊飯という会社が炊いて配達してくれています。チキンライスなどは、給食センターで具を炒めて味つけし、届いたごはんに入れて作ります。混ぜご飯には、食物繊維が多くとれるよう麦を混ぜています。
	オムレツ	卵	オムレツ(卵 油 大豆 でん粉)	たんぱく質 29.2 g	
	マカロニサラダ	小麦	キャベツ きゅうりにんじん マカロニ ノンエッグトレッシング 砂糖 油 しょうゆ レモン果汁 塩 こしょう	脂質 28.8 g	
	根菜のコンソメスープ		だいこん たまねぎ こまつな にんじん ベーコン【乳・卵なし】 トリがらだし コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	カルシウム 397 mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 3.1 g	
20月水	ポークカレー(麦ごはん)	小麦	米 強化米 大麦	エネルギー 865 kcal	カレーは給食の人気メニューの1つです。にんにくやしょうがを香りがでるまで炒め、50kg以上の玉ねぎを甘味が出るようによく炒めます。カレー粉は、黄色の色を出すターメリック、辛みを出す唐辛子や黒こしょう、香りを出すコリアンダーやクミンから作られます。
	ポークカレー(ルウ)	小麦・豚肉	たまねぎ じゃがいも ぶた肉 カレールウ【小麦】 にんじん トリがらだし トマト 赤ワイン 油 しょうが にんにく カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース	たんぱく質 26.9 g	
	ひじきと野菜のごまマヨあえ	ごま	キャベツ ブロッコリー 石川県産大豆 とうもろこし ノンエッグトレッシング ひじき佃煮【ごま】 しょうゆ 砂糖	脂質 30.4 g	
	型抜きチーズ	乳	チーズ(鉄強化)	カルシウム 352 mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 3.4 g	
21月木	ごはん		米 強化米	エネルギー 808 kcal	毎日朝ごはんをきちんと食べていますか。朝ごはんには、体をあたためて動く準備をする、腸を刺激し排便を促す、脳を目覚めさせてやる気を出すなどの大切なはたらきがあります。朝ごはんを食べてくる習慣をつけましょう。
	焼きぎょうざ	小麦・豚肉	焼きぎょうざ(キャベツ 豚肉 鶏肉 生姜 ニラ 小麦粉 調味料【大豆】) (鉄・カルシウム強化)	たんぱく質 28.7 g	
	パンサンデー	小麦・卵	もやし きゅうり とうもろこし にんじん はるさめ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま ごま油 中華スープ	脂質 22.6 g	
	厚揚げの中華煮	小麦・豚肉	厚揚げ キャベツ たまねぎ ぶた肉 こまつな にんじん しょうゆ 片栗粉 オイスターソース 砂糖 しいたけ 中華スープ 酒 油 塩	カルシウム 503 mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 3.1 g	
22月金	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 773 kcal	「メンチカツ」は明治時代に英語の「ミンチ」と「カツレツ」を合わせてつけられた料理名です。作り方はひき肉と野菜のみじん切りをハンバーグのように形にしてパン粉をつけて油で揚げます。
	メンチカツ	小麦・豚肉・卵	メンチカツ(県産豚肉 とり肉 パン粉 キャベツ 玉ねぎ 小麦粉 でんぷん 砂糖 塩 香辛料) 油	たんぱく質 33.2 g	
	野菜といかのソース炒め	いか	キャベツ たまねぎ にんじん するめいか 青ピーマン ウスターソース ウスターソース 油 酒 中華スープ にんにく 塩 こしょう	脂質 30.0 g	
	たまごスープ	卵	木綿豆腐 たまご たまねぎ みずな えのきたけ にんじん トリがらだし しょうゆ 白ワイン コンソメ	カルシウム 487 mg	
	牛乳/ヨーグルト	乳	牛乳(石川県産生乳100%) / ヨーグルト(鉄・カルシウム強化)	食塩相当量 3.2 g	
25月	ごはん		米 強化米	エネルギー 795 kcal	給食ではよくハタハタなど骨ごと食べられる小魚を提供しています。骨ごと食べることで体を作るたんぱく質と、骨を作るカルシウムを一緒にとることができるので成長期にぜひ食べてほしい食品です。よくかんで食べる練習にもなるので、骨を出さずに食べられるといいですね。
	はたはたの唐揚げ	小麦・豚肉	はたはたから揚げ(はたはた【魚】砂糖 でんぷん パプリカ) 油	たんぱく質 32.0 g	
	ほうれん草のおひたし		ほうれん草 キャベツ もやし ロースハム【乳・卵なし】 にんじん しょうゆ みりん 砂糖	脂質 22.7 g	
	うま煮		じゃがいも だいこん 厚揚げ とり肉 こんにやく にんじん さやいんげん しょうゆ 煮干しだし 酒 みりん 砂糖 しいたけ	カルシウム 452 mg	
	牛乳	乳	牛乳(石川県産生乳100%)	食塩相当量 2.7 g	

※都合により献立が変更になることがあります。 ※今月の地場産物：【米、牛乳、卵、ねぎ、キャベツ、ほうれん草、小松菜、しめじ、水菜、たけのこ】

令和4年4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	ごはん 鶏肉のみそだれかけ キャベツのごま酢あえ 火 手まり麩のすまし汁 牛乳/なめらかプリン		米 強化米 ごま油 とり肉 しょうゆ 酒 みりん 砂糖 しょうが 片栗粉 ごま油 とり肉 ごま キャベツ もやし こまつな 油揚げ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま しょうゆ 塩 小麦 木綿豆腐 みずな ごぼう にんじん しょうゆ 煮干しだし みりん 昆布だし 塩 手まり麩 乳/牛乳(石川県産生乳100%) / なめらかプリン(油脂加工品 水あめ 粉あめ 砂糖 でん粉)	エネルギー 770 kcal たんぱく質 32.4 g 脂 質 19.7 g カルシウム 434 mg 食塩相当量 2.9 g	今日のみそ汁には「ふ」が入っています。小麦粉に水と塩を加えて練ったものからでんぷんをとって残ったものを「グルテン」といいます。「ふ」はそのグルテンを加熱し乾燥させて作られます。今日は春らしい彩りの「手まり麩」を使用しました。
27	ごはん さわらのフライ 五色あえ 水 大根と豆腐のみそ汁 牛乳		米 強化米 さわら パン粉 小麦粉 油 しょうゆ 砂糖 みりん 酒 米粉 酒 塩 こしょう 卵 もやし こまつな にんじん ぶなしめじ 錦糸卵 砂糖 しょうゆ みりん だいこん 木綿豆腐 ねぎ 油揚げ みそ 煮干しだし わかめ 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 819 kcal たんぱく質 32.4 g 脂 質 26.0 g カルシウム 366 mg 食塩相当量 3.1 g	今日のおえ物には「こまつな」が使われています。こまつなの栄養素は緑黄色野菜の中でもトップクラスで、中でもカルシウムは牛乳よりも多く含まれています。また、ビタミンCの量も豊富です。給食では、石川県でとれたこまつなを使用しています。
28	たけのこごはん 厚焼きたまご ツナとひじきのサラダ 木 じゃがいものみそ汁 牛乳		米 強化米 たけのこ にんじん 油揚げ 大麦 酒 砂糖 みりん こんぶ 卵 たまご焼き(鶏卵 油 砂糖 かつおだし ゼラチン) ごま キャベツ ツナ水煮 こまつな ノエックドレッシング ひじき佃煮【ごま】レモン果汁 こしょう じゃがいも たまねぎ 木綿豆腐 ねぎ みそ 煮干しだし 乳 牛乳(石川県産生乳100%)	エネルギー 871 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 34.3 g カルシウム 370 mg 食塩相当量 3.6 g	たけのこは今は旬の野菜で春から初夏にかけて食べられます。たけのこには亜鉛が豊富に含まれていて、味覚を正常に保つはたらきがあります。亜鉛は、味の判断をする味蕾(みらい)という器官を作る働きをします。給食では、石川県産のたけのこを使用する予定です。

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に公開中です。ぜひ作ってみてください！

また、給食だよりには、その月のおすすめのメニューをのせることもあります。ご家庭の献立の参考になれば幸いです。

一昨年立ち上げたキッチン「七尾市学校給食」には、現在レシピ数52と少しずつレシピを増やしています。ご家庭でも作りやすいよう、給食のメニューを家庭用にアレンジしたものもあります。

小学生、中学生のみなさんもおうちの方と一緒に作ってみてくださいね！「つくれば」をお待ちしています！



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1040人分の給食を、調理員11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！よろしくお願いいたします。

【ごはん】月・火・水・木の週4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。白ごはんの他、麦ごはん、炊き込みご飯、4チャーハンやコンソメライスなどを提供します。

【パン】毎週金曜日です。ミルク食パン、ミルクロール、コッペパン、バターロール、キャロットパン、米粉パン、胚芽パンズなどがあります。

【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用します。

※給食では子どもたちの苦手な献立も提供しますが、それも大切な食経験となります。

※給食費について：1食350円、月額6,900円です。年度末に喫食した回数で金額を調整します。

※長期欠席の場合、給食を停止し年度末に返金することができます。詳しくは、5月の給食だよりに掲載します。